


Ein neues Jahr heißt neue Hoffnung, neues Licht, neue Gedanken und neue Wege zum Ziel ...

- 1) Gab es während des vergangenen Jahres ein **ERSTES MAL** in meinem Leben? Habe ich etwas das 1. Mal gemacht, war ich das 1. Mal an einem Ort oder bin ich in einer Sache über meine Grenze hinaus gegangen...? 

- 2) Wenn ich an diesen Tag vor 12 Monaten zurückdenke, welche **Fähigkeiten** oder **Kenntnisse** habe ich mir angeeignet, die ich vor einem Jahr noch nicht hatte?

- 3) Was hätte ich *nicht* geglaubt, wenn mir jemand das vor einem Jahr vorausgesagt hätte?

4) Welche Erlebnisse im Jahr zählen zu den **5** schönsten?

5) Welcher Abschied oder welche Trennung ist mir schwer gefallen?

6) Welche PERSON(en) habe ich kennengelernt, die mein Leben besonders be-**REICH**-ert hat/haben?

7) Was hat mich *berührt*, sowohl im *N*egativen als auch im *P*ositiven?

8) Wer oder was hat mich -lich zum Lachen gebracht?
Wann habe ich das letzte Mal so richtig gelacht?

9) Was war meine größte ENT-TÄUSCHUNG? Und was kann ich rückblickend darin sehen?

10) Gibt es besonders **wertvolle Erfahrungen**, die ich gemacht habe? Was war meine **wichtigste Lektion**?

11) Gibt es etwas woran ich noch FESTHALTE ? Habe ich vielleicht jemanden noch nicht vergeben? **Vielleicht** sogar **mir selbst** ?

12) Was habe ich mir **persönlich** Gutes getan? Was habe ich für meine **physische** und **psychische** Gesundheit getan?

- 13) Welcher persönliche **Wunsch** ist in Erfüllung gegangen, welches **Ziel** habe ich erreicht? Oder vielleicht sogar mehrere?
- 14) Welche Probleme haben sich g_e_l_ö_s_t? Was bin ich bereit, hinter mir zu lassen und nicht mit ins neue Jahr zu nehmen?
- 15) Was habe ich **GESCHNÄFFT**, auf was bin ich so richtig **STOLZ** ?
- 16) Gibt es einen besonderen Geruch, ein außergewöhnliches Geräusch oder einen Geschmack, den/das ich wahrgenommen habe?
- 17) Welches **ungewöhnliche Kompliment** habe ich erhalten?

18) Wenn ich diesem Jahr einen **TITEL** geben würde, wie würde dieser lauten?

”

“

19) Was möchte ich mir selbst im neuen Jahr schenken...

Einen *Urlaub* , mehr *Zeit* für das, was mir wichtig ist?

20) Welche  ORTE  möchte ich nächstes Jahr besuchen,
was möchte ich **erleben**?

21) Welchen Lebensbereichen möchte ich mehr Aufmerksamkeit schenken?

22) Was sind meine **BIG 5 GOALS** für **2024** ?

23) Wofür bin ich besonders DANKBAR ?

Gib jedem Tag die Chance,
der schönste deines Lebens zu werden!