



## Das Vergangene

Welche innere oder äußere Entwicklung im letzten Jahr verdient meinen ganzen Stolz, meine Freude und Dankbarkeit?

Durch welche Entscheidungen bin ich mir selbst nähergekommen?

Wer (und was) war eine besonders wertvolle Unterstützung für mich?

Was war im letzten Jahr schwierig für mich?

Welche Fähigkeiten und Weisheiten konnte ich auf dem Weg durch diese Herausforderungen hindurch gewinnen und erkennen?

Wenn ich ein Jahr zurückreisen könnte, um meinem damaligen Ich einen Tipp mit auf den Weg zu geben: Welcher wäre das?



## Die Gegenwart

Wie geht es mir am Ende dieses Jahres?  
Gibt es etwas, das mir hier und jetzt gut tun würde (und wenn ja: was)?

Wenn ich heute auf das vergangene Jahr zurückschaue:  
Was sind die wichtigsten Erkenntnisse,  
die ich mit ins neue Jahr nehmen möchte?

Wenn ich bewusst in mich hineinspüre: Welche Bedürfnisse und Wünsche  
melden sich in mir mit Blick auf das kommende Jahr?



## Die Zukunft

Was möchte ich im neuen Jahr verändern,  
um mein Leben noch schöner zu machen...

... in meiner Beziehung zu mir selbst?

...in meinen Beziehungen zu anderen?

... in dem, was und wie ich gestalte und (mich) verwirkliche?

Welche Entscheidungen und neuen Gewohnheiten  
können mich dabei unterstützen?

Gibt es einen Satz oder einfach nur ein Wort,  
das mich im neuen Jahr begleiten und an meine Absichten erinnern darf?

Ich wünsche dir wunderschönes, dich stärkendes, an inspirierenden und heilsamen  
Begegnungen reiches Jahr, in dem du dir immer mehr erlaubst, ganz DU zu sein.

Alles Liebe für dich! Deine Anne.