

Mach 2019

zu

Deinem Jahr

Willst Du das neue Jahr mit Leichtigkeit in Führung gehen
und Deine Leben aktiver gestalten?



*Unsere 'tiefgreifendste Angst ist nicht,
dass wir ungenügend sind.*

*Unsere 'tiefgreifendste Angst ist,
über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.*

*Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
die uns am meisten Angst macht.*

*Wir fragen uns, wer bin ich, mich brilliant,
großartig, talentiert, phantastisch zu nennen?*

Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.

*Es ist nichts Erleuchtetes darin, sich klein zu machen,
so dass Andere rund um Dich sich nicht unsicher fühlen.*

*Wir wurden alle dazu bestimmt zu leuchten,
so wie Kinder das tun.*

*Wir wurden geboren die Herrlichkeit Gottes
greifbar zu machen, die in uns ist.*

*Sie ist nicht nur in einigen von uns,
sie ist in jedem einzelnen.*

*Und wenn wir unser eigenes Licht scheinen lassen
geben wir unbewusst Anderen die Erlaubnis es uns gleich zu tun.*

*Wenn wir befreit sind von unserer eigenen Furcht,
befreit unsere Präsenz automatisch Andere.*

MARIANNE WILLIAMSON

Dieser Minikurs hilft Dir dabei, aus Deinen Erfahrungen des letzten Jahres zu lernen, Dein Leben bewusster in die eigene Hand zu nehmen und Dich stimmig mit Deinen Wünschen und Zielen auf Dein neues Jahr auszurichten



Die Tage zwischen den Jahren liebe ich. Es ist ruhiger. Ich habe Zeit zum Genießen, Innehalten, Aufräumen und zurückzublicken. Es gibt vieles, wofür ich in diesem Jahr dankbar bin. Persönlich für meine Familie, das Flügel werden meiner Kinder, die nun mehr und mehr auf eigenen Beinen stehen und sich behaupten, unsere gesunde Familie, die Ideen und Träume, die wir umsetzen konnten. Beruflich bin ich dankbar für die vielen Möglichkeiten des Austausches, interessante und sinnerfüllende Aufträge und die Möglichkeit in meiner Arbeit Menschen dort unterstützen zu können, wo sie es brauchen, um erfolgreicher zu sein.

Die Zeit zwischen den Jahren ist oft eine Zeit des Vorausschauens und Überlegens, wie wir das neue Jahr gestalten wollen. Zu Beginn des Jahres 2018 habe ich mir 10 Ziele für 2018 festgelegt. 8 Ziele habe ich bisher erreicht und eines, was erst mitten im Jahr dazugekommen war. Manches kam anders, als erwartet, manches war nicht vorherzusehen. Aber, wenn ich nicht klar erkannt hätte, wo ich stehe und was ich wirklich will, hätte ich sicher viel weniger erreicht.

Wir haben oft Träume, Ziele und Herzenswünsche, die wir immer wieder verschieben und merken gar nicht, wie viel wir an bereichernden Momenten abbauen, weil wir glauben, dafür „keine“ Zeit mehr zu haben.

**Nimm Deine Vorstellungen und Sehnsüchte für ein erfülltes Leben
ernst, denn
Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben.**

Dein Jahr 2018- Alles, was passierte hatte seinen Sinn!

Die Erfahrungen, die Du 2018 sammeln konntest, haben Dich zu dem gemacht, der Du heute bist. Die absolut wichtigste Ressource für Dein Leben bist Du selbst!

Ich lade Dich ein, mit mir Deinen persönlichen Jahresrückblick vorzunehmen, um dabei dankbar zu erkennen, was Du schon erreicht hast und welche Herzenswünsche Du im kommenden Jahr für Dich erreichen willst, um es zu Deinem Jahr zu machen.

Lehn Dich nun zurück und entspann Dich. Sorge für Deine ganz persönliche Wohlfühlatmosphäre und beginne Deine Reise ganz spielerisch und mit viel Spaß mit Deinem persönlichen Rückblick auf das 2018!

Geh dabei ganz aufmerksam und wohlwollend mit Dir um. Du als wichtigste Person in Deinen Leben kannst Dich überraschen lassen, welch einen großen Lern- und Erfahrungsschatz Du in Dir trägst!
Viel Spaß!

Was sind Deine fünf schönsten und wundervollsten Erinnerungen an das letzte Jahr?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wofür bist Du im letzten Jahr zutiefst dankbar und warum? Schreibe Dir die einzelnen Punkte auf. Hier ist ein Beispiel:

Wofür bist Du im letzten Jahr dankbar?	Was ist Dir dadurch möglich?
Ich bin dankbar für meine Freiheit.	Weil ich die Dinge tun kann, die mir Spaß machen, mich erfüllen. Ich kann kreativ meine Arbeit angehen, meinen Tag nach meinen Bedürfnissen und Prioritäten einteilen.

Nun bist Du dran:

Wofür bist Du im letzten Jahr dankbar?	Was ist Dir dadurch möglich?

Erkennst Du den roten Faden, der sich abzeichnet? Was wiederholt sich immer wieder? Was ist die Essenz, wofür Du dankbar bist und was Du liebst?

Welche Rückschläge hast Du erlebt und was konntest Du im
Nachhinein Gutes daraus ziehen?

Wer oder Was hat Dich unterstützt und bereichert?

Wo hast Du Dich im letzten Jahr so richtig lebendig und erfüllt gefühlt?

Was davon möchtest Du ausbauen?

Was möchtest Du Dir und anderen vergeben?

Deine Ausrichtung für das neue Jahr 2019

Wenn Du nun ganz ruhig wirst, und in Dich hineinhörst...was ist Dir für das neue Jahr wirklich wichtig?

Was möchtest Du in diesem Jahr neues ausprobieren?

Welche Wünsche möchtest Du Dir in diesem Jahr erfüllen?

Was sind Deine drei wichtigsten Ziele für dieses Jahr?

1.

2.

3.

Was sind Deine nächsten 3 kleinen Schritte in Richtung Deiner Ziele? möchtest Du konkret dafür tun, bis wann? (Konkretes Datum)?

1.

2.

3.

Stell Dir vor es Silvester 2019. Du sitzt zurückgelehnt und entspannt vor einem Blatt Papier und fühlst Dich wohl.

In Dir ist eine liebevolle Dankbarkeit für die letzten 12 Monate. Du sammelst die Gedanken für einen Brief an Dich. Was willst Du über Dein letztes Jahr schreiben?

Alles was Du Dir wünschst
Befindet sich in Deinen Herzen.
Alles was Du suchst liegt in Deinen Händen.
Alles was Du findest, ist ein Teil Deines Lebens.
Mach Dich auf die Reise zu Dir selbst.
Erkenne Die Kraft, die Du besitzt.
Wenn Du mit Dir selbst eins bist,
werden Deine Träume Wirklichkeit.



Ich gehe entschieden meinen Weg und nutze meine Herausforderungen zum Wachsen und Lernen.

Datum:

Unterschrift: