

12 RAUHNÄCHTE | 12 IMPULSE | 12 MONATE

*Worauf bist du dieses Jahr besonders stolz?
Worauf freust du dich im kommenden Jahr?
Blickst du Herausforderungen entgegen?*

01
JANUAR
EINSTIMMUNG

*Welches deiner Talente möchtest du nächstes Jahr
stärker zum Vorschein bringen?*

02
FEBRUAR
INNERE STIMME

Was möchtest du dir persönlich Gutes tun?

03
MÄRZ
HERZÖFFNER

*Welche Glaubenssätze und/oder Verhaltensmuster
blockieren dich?
Schreib es auf, verbrenne es und löse dich davon.*

04
APRIL
BLOCKADEN LÖSEN

*Zeit statt Zeug:
Welchen Lieblingsmenschen möchtest du mit einem
Treffen/Ausflug/Kaffeetrinken überraschen?*

05
MAI
FREUNDSCHAFT

*Schaffe Platz für Neues: Miste aus. Vielleicht den Kleider-
schrank? Handyfotos? Badschublade?*

06
JUNI
REINIGUNG

Verabschiede das letzte Jahr: Was hast du zum ersten Mal gemacht? Welche Menschen/Erfahrungen haben dich positiv beeinflusst? Wofür bist du dankbar?

07
JULI

VERABSCHIEDUNG

Was wolltest du schon immer einmal machen, hast es bisher aber nicht gewagt? Was brauchst du, damit du es tust?

08
AUGUST

NEUBEGINN

Welches liebevoll motivierende Motto oder Zitat soll dich begleiten?

09
SEPTEMBER

WEISHEIT/SEGEN

*Visualisiere dein zukünftiges Ich.
Wie wärst du gerne?
Und was kannst du tun, um dein Ziel zu erreichen?*

10
OKTOBER

KLARHEIT & VISION

*Hast du manchmal negative Gedanken?
Einen inneren Schweinehund?
Schreibs auf, verbrenne es und lass los.*

11
NOVEMBER

LOSSLASSEN

*Letzte Frage:
Was möchtest du kommendes Jahr neues lernen?*

12
DEZEMBER

TRANSFORMATION

*Schreibe drei Begriffe auf, die wichtig für dich sind.
Und dann: Öffne den Papierstreifen am 31. Dezember und reflektiere, ob sie jetzt noch die gleiche Bedeutung haben wie vor einem Jahr.*

13

SILVESTER