

Klar ins neue Jahr

Nimm dir zu Beginn des neuen Jahres
bewusst Zeit für dich



*Geh auf Empfangsbereitschaft und
erwarte das Allerbeste.*

Besinnungsfragen zum Jahresanfang

Ich mag dich heute zu **deinem persönlichen Jahresausblick** einladen und dir dazu ein paar Fragen zur Inspiration stellen:



- **Wer** möchtest du in diesem neuen Jahr sein?
- Was magst du in diesem Jahr **erschaffen und erleben**?
- Was hast du dir **vorgenommen**?
- Hast du konkrete **Wünsche** oder **Vorsätze**? Wenn ja, welche?
- Was ist dir **wirklich wichtig** für das neue Jahr?
- Wie viel **Zeit** möchtest du dir und damit der Beziehung zu dir selbst **schenken**?

*Wichtig:
Entscheide dich immer **FÜR** etwas,
nie gegen etwas.*

Besinnungsfragen zum Jahresanfang

Gehe **Schritt für Schritt** voran in deinem Tempo.
Sei dir dabei stets bewusst, worauf du deine
Aufmerksamkeit richten möchtest.



- In welche **Richtung** magst du dich selbst bewegen?
- Steht vielleicht eine **Veränderung** in deinem Leben an?
- **Was** möchtest du verändern – in dir und damit in der Welt?

*Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für diese Welt.
Mahatma Gandhi.*

- Worauf möchtest du deinen **Fokus** setzen?
- Wem oder was möchtest du **mehr Aufmerksamkeit**, Raum und Zeit schenken?
- Und wem oder was möchtest du **weniger Aufmerksamkeit**, Raum und Zeit schenken? Was möchtest du vielleicht sogar **loslassen**?

*Vergiss nicht:
Dir selbst genügend Aufmerksamkeit
zu schenken.*

Besinnungsfragen zum Jahresanfang

Richte dich bewusst für das neue Jahr aus:




- Nach welchen **Qualitäten und Werten** möchtest du dein Denken, Sprechen und Handeln ausrichten?
- Mit welcher **Haltung** möchtest du ab jetzt durchs Leben gehen?
- Mit welchem **Lebensgefühl** magst du durch das neue Jahr gehen?
Und wie kannst du das **bestärken** – Tag für Tag?

- **Wer willst du in diesem Jahr sein** - dir selbst, anderen und dem Leben gegenüber?

Und dann sag:

Danke, danke, danke,
für alles, was kommt.





Und jedem neuen
Anfang wohnt ein
Zauber inne.