

Dein Ziele-Chart 2018

Zur Einstimmung geht es los mit einem kleinen, positiven Jahresrückblick. Wir machen uns nicht sehr oft bewusst, was wir alles Gutes im Leben haben, oder nehmen uns Zeit, uns über unsere Erfolge zu freuen. Wenn dir erstmal nicht viel einfällt, nimm deinen Kalender 2017 zur Hand und suche die schönen Erlebnisse heraus. Du findest sicher mehr als du jetzt denkst!

Was sind deine schönsten Erinnerungen an 2017?

Wofür bist du besonders dankbar?

Und? Fühlt sich gut an, nicht wahr? :)

Auf den nächsten Seiten konzentrierst du dich nun auf das kommende Jahr.

Das wird DEIN 2018!

Du hast so viele Möglichkeiten, schreib einfach auf ohne viel zu überlegen, sammle Ideen und Visionen und notiere sie so grob oder präzise wie es dir gerade einfällt. Und wenn der Platz nicht reicht, schreib auf der Rückseite weiter!

Komm einmal im Monat auf diese Ergebnisse zurück, denn oft vergessen wir im Alltag, an uns selbst zu denken. Häng sie am besten irgendwo auf, so erinnerst du dich eher daran, dir mal etwas Gutes zu tun.

Was macht dich glücklich?

Wobei kannst du gut ausspannen, auftanken, die Seele baumeln lassen?

Welche Menschen tun dir gut? Mit wem möchtest du dich mehr umgeben?

Welche Orte möchtest du 2018 sehen?

Wann hast du zuletzt...

Eine Aufgabe zum intuitiv ankreuzen

... die Sterne gesehen?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... dich schlapp gelacht?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... etwas Verrücktes gemacht?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... dich getraut deine ehrliche Meinung zu sagen?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... jemandem geholfen?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... jemandem von Herzen Danke gesagt?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... dich treiben lassen?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... ein Spiel gespielt?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... an einem Fluss/Bach gesessen?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... in ein Lagerfeuer gestarrt?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich
... getanzt bis zur Erschöpfung?	<input type="checkbox"/> weiß nicht mehr <input type="checkbox"/> länger nicht <input type="checkbox"/> neulich

MAKE IT HAPPEN!

Zum Abschluss darfst du jetzt etwas konkreter werden. Wünsche, Träume und Ziele sind wunderbar, und wir müssen ja nicht alle umsetzen (sonst hätten wir ja nichts mehr zum Träumen). Doch wenn uns einige so wichtig sind, dass wir sie in die Tat umsetzen wollen, hilft es, genauer darüber nachzudenken, wie und wann wir damit anfangen wollen. Diese Tabelle ist für deine echten Herzenswünsche:

Das packe ich an	innerhalb der nächsten	und das ist mein erster Schritt:
	<input type="checkbox"/> 1 - 3 Monate <input type="checkbox"/> 4 - 6 Monate <input type="checkbox"/> 6 - 12 Monate	
	<input type="checkbox"/> 1 - 3 Monate <input type="checkbox"/> 4 - 6 Monate <input type="checkbox"/> 6 - 12 Monate	
	<input type="checkbox"/> 1 - 3 Monate <input type="checkbox"/> 4 - 6 Monate <input type="checkbox"/> 6 - 12 Monate	
	<input type="checkbox"/> 1 - 3 Monate <input type="checkbox"/> 4 - 6 Monate <input type="checkbox"/> 6 - 12 Monate	
	<input type="checkbox"/> 1 - 3 Monate <input type="checkbox"/> 4 - 6 Monate <input type="checkbox"/> 6 - 12 Monate	
	<input type="checkbox"/> 1 - 3 Monate <input type="checkbox"/> 4 - 6 Monate <input type="checkbox"/> 6 - 12 Monate	



Ich hoffe das hat dir Spaß gemacht und ein wenig geholfen dich zu klären.
Hab ein schönes Jahr 2018!

Deine Silvia