

REFLEXION 2018 (II/II)

- War ich authentisch?
- Welche Erfahrungen konnte ich dieses Jahr sammeln?
- Welchen Traum habe ich mir erfüllt?
- Welchem Challenge habe ich mich gestellt (Komfortzone verlassen)?
- Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse habe ich mir angeeignet?
- Was habe ich über mich gelernt?
- Auf was bin ich stolz?
- Was wertschätze ich an mir besonders?
- Wie viel Zeit habe ich Menschen gewidmet, die mir wichtig sind, die ich liebe?

MEINE WÜNSCHE FÜR 2019

1. _____

2. _____

3. _____

- Was waren Ziele / Meilensteine dieses Jahr?
- Wofür bin ich dankbar?
- Welche Fehler habe ich gemacht?
- Welche Aufgaben/Verpflichtungen haben mich besonders viel Zeit gekostet?
- Wem konnte ich helfen? Was war das für ein Gefühl?
- Welche 5 Personen haben ich viel zu verdanken? Habe ich diesen Personen das mitgeteilt und mich bedankt?
- Wie habe ich für meine Gesundheit /Leistungsfähigkeit/Wohlbefinden gesorgt?

REFLEXION 2018 (I/II)

MEIN 2018 IN 3 WORTEN

3. _____

2. _____

1. _____

AUSRICHTUNG 2019

- Was möchte ich erlernen?
- Was möchte ich erreichen und wieso?
- Was möchte ich verändern und wie?
- Welche wichtigen Entscheidungen stehen für mich an?
- Welcher Challenge möchte ich mich stellen (Komfortzone verlassen)?
- Welchen Traum möchte ich mir erfüllen?
- Was werde ich für meine Gesundheit, meine Leistungsfähigkeit und mein Wohlbefinden tun?
- Was oder wem möchte ich besondere Achtsamkeit schenken?
- Mit wem möchte ich gerne mehr Zeit verbringen?
- Was möchte ich gerne bewusster genießen?
- Was möchte ich akzeptieren?
- Was möchte ich loslassen?
- Was möchte ich öfters denken, sagen und tun?
- Welche Schritte gehe ich um wirklich glücklich zu sein?
- Welche Gewohnheiten möchte ich wie und warum ändern bzw. integrieren in meinen Alltag?

© NOW Meditation | 2018

VORBEREITUNG

- Ablenkungen abschalten
- Journal und Stift bereitlegen
- Achtsamkeitsmeditation: Atme tief ein und aus, entsichleune und komme ganz bei dir an, akzeptiere was ist und sei beobachtend
- Verbinde dich mit deinem Herz, sei ehrlich und offen zu dir
- Entspanne und genieße die Zeit mit dir



Mindful Reflection & Outlook 2019

Life is truly reflection of what we allow ourselves to see and be.

WARUM?

- Bewusste Me-Time zur Reflexion, Ausrichtung & Vortrude aufs neue Jahr
- Wert der eigenen Zeit wird bewusster
- Würdige was war, wertschätze & feiere glückliche Momente, Ziele, Erkenntnisse
- Werde dir bewusst, was dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert
- Erlebe weniger Gelingen als Lernchance für dein Wachstum
- Setze dir erfüllende Ziele, fokussiere deine Aufmerksamkeit und Energie
- Be your best self & live life to the fullest
- Veränderung beginnt in deinem Mind, sei dir deiner Gedanken bewusst.