



Schreibübungen

Selbstreflexion für das Jahr 2022

Nimm Dir einen Moment Zeit, um Dein Herz und Deinen Geist neu auszurichten, indem Du Dir vornimmst, wie Dein Leben sein soll und WER DU BIST.

Finde einen ruhigen Ort, gehe im Innen und Außen auf Flugmodus, zünde Dir eine Kerze an, schließe Deine Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, um im Hier und Jetzt anzukommen. Stelle Dir einen Timer für 20 Minuten und beantworte folgende Fragen für Dich selbst.

Sei neugierig auf Deine inneren Antworten.

Was sind Deine besten Gewohnheiten oder Routinen aus 2021?

Was sind Deine schlechtesten Gewohnheiten oder Routinen 2021?

Wenn Du in 2022 nur ein Ziel erreichen könntest, welches wäre das?

Was möchtest Du in diesem Jahr an Deinem Leben in diesem Jahr verändern?

Was könntest Du heute tun, um diese Veränderung zu erreichen?

Auf welche Gewohnheiten willst Du Dich in diesem Jahr konzentrieren ?

Wenn Du auf magische Weise, eine Gewohnheit in Deinem Leben sofort ändern könntest, welche wäre das und warum?

Dieses Jahr habe ich folgende Intention für mich:

Nehme eine Zeitschrift, schließe deine Augen, wiederhole deine Intention ein paar Mal, nun öffne die Zeitschrift. und lass dich überraschen :-)

