





**5. Pflegst Du heute einen liebevollen Kontakt zu dem Kind in Dir?**

In jedem Menschen wartet ein inneres Kind darauf, dass es wahrgenommen und mit all seinen Gefühlen angenommen und geliebt wird. Je größer Deine Liebe zu dem Mädchen oder Jungen in Dir, desto fröhlicher und leichter gehst Du durchs Leben. Vielleicht hast Du in diesem Jahr mein Seminar zum inneren Kind besucht und bist bereits in eine liebevolle Verbindung zu dem kleinen Schatz in Dir.

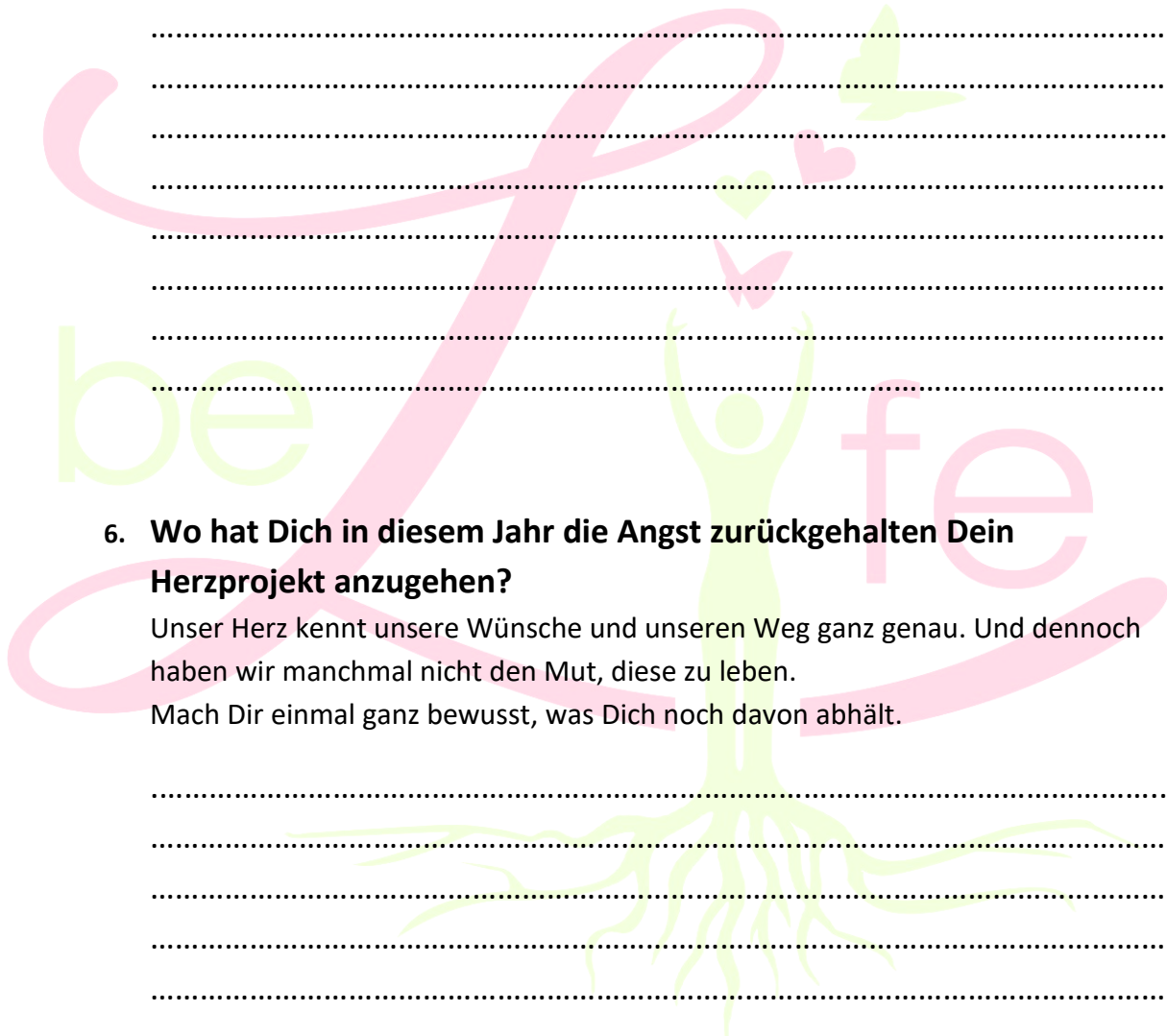
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6. Wo hat Dich in diesem Jahr die Angst zurückgehalten Dein Herzprojekt anzugehen?**

Unser Herz kennt unsere Wünsche und unseren Weg ganz genau. Und dennoch haben wir manchmal nicht den Mut, diese zu leben.

Mach Dir einmal ganz bewusst, was Dich noch davon abhält.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





**9. Wie hast Du Dich in diesem Jahr verändert?**

Alles Leben ist ständig in Bewegung und will fließen und sich verändern. Nirgends gibt es Stillstand. Nur wir Menschen weigern uns oft weiterzugehen. In welche Richtung hast Du Dich in diesem Jahr verändert? Inwiefern bist Du heute ein anderer Mensch?

Vielleicht fragst Du mal eine Freundin / einen Freund, welche Veränderungen sie oder er an Dir im letzten Jahr bemerkt hat.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**10. Was hätte in diesem Jahr aus Deiner Sicht anders laufen sollen?**

Welches Ereignis oder welche Begegnung in diesem Jahr löst in Dir bis heute noch Ärger, Unmut, Groll oder Wut aus?

Mit wem oder mit was hast Du noch keinen Frieden gemacht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

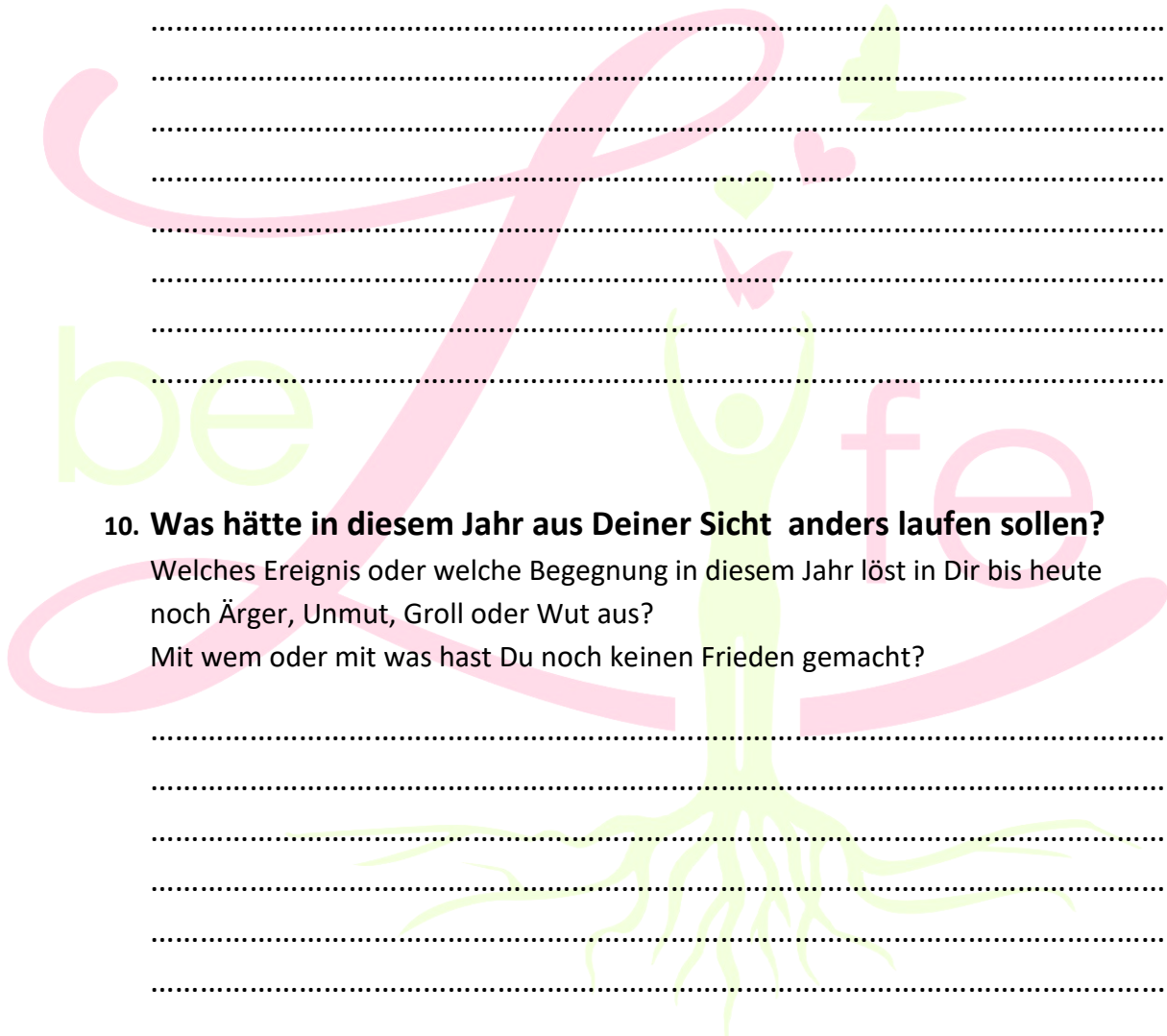
.....

.....

.....

.....

.....



**11. Wer sind meine 3 größten Arschengel in diesem Jahr?**

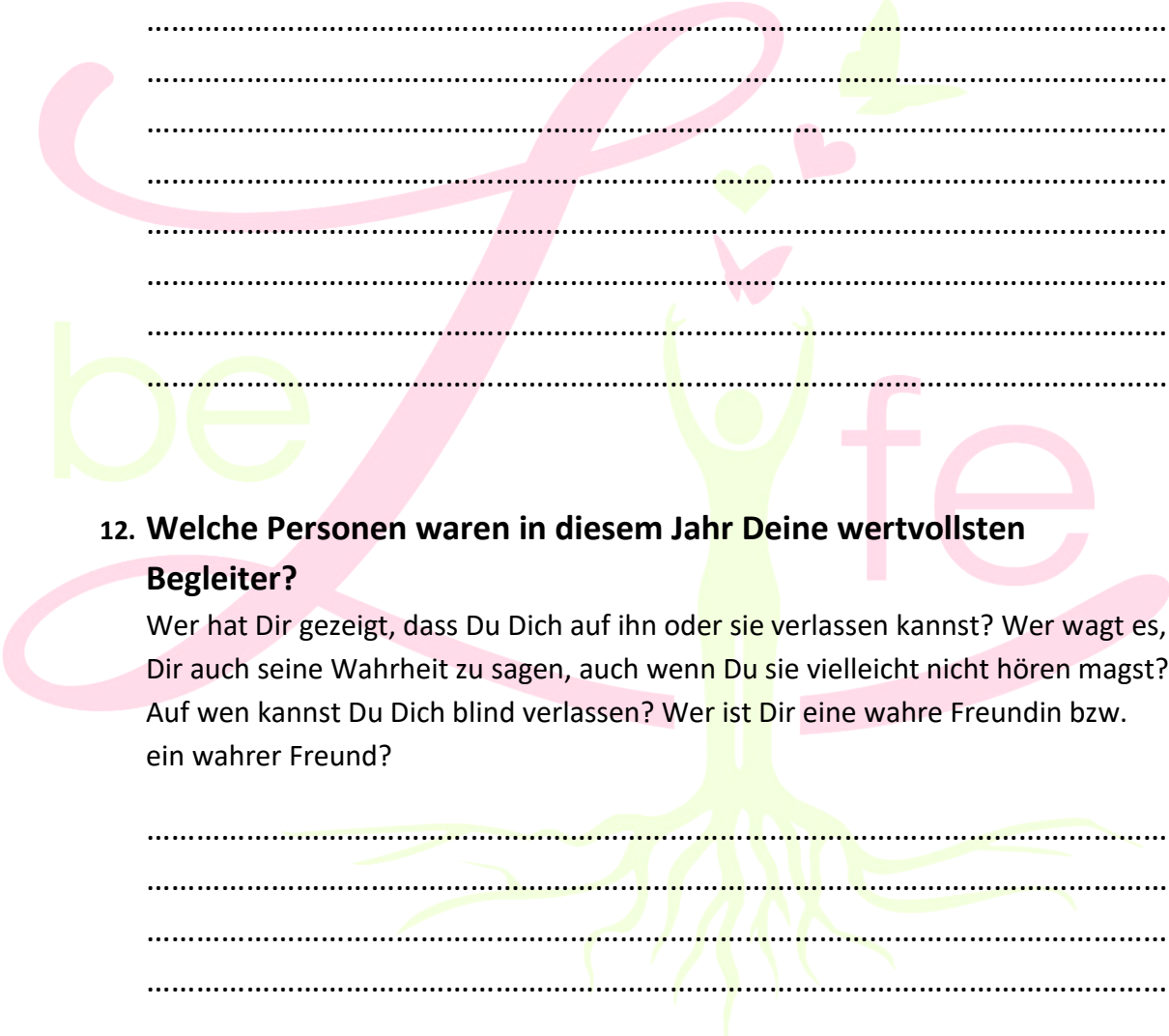
Welche Menschen waren in diesem Jahr Deine größten Knöpfe-Drücker und haben in Dir die stärksten negativen Gefühle hochgeholt? Welche Gefühle waren dies? Meist sind es Wut und Ohnmacht. Hast Du das „verpackte Geschenk“ an Dich schon erkannt? Solange wir keinen Frieden mit ihnen machen, schickt uns das Leben oft Nachfolger.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**12. Welche Personen waren in diesem Jahr Deine wertvollsten Begleiter?**

Wer hat Dir gezeigt, dass Du Dich auf ihn oder sie verlassen kannst? Wer wagt es, Dir auch seine Wahrheit zu sagen, auch wenn Du sie vielleicht nicht hören magst? Auf wen kannst Du Dich blind verlassen? Wer ist Dir eine wahre Freundin bzw. ein wahrer Freund?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





**15. Was hat Dich in diesem Jahr besonders berührt, sowohl im Negativen als auch im Positiven?**

Solche Situationen prägen uns, denn je nachdem ob wir sie als angenehm oder unangenehm empfunden haben, wollen wir sie wiederholen oder vermeiden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**16. Hast du in diesem Jahr neue Freundschaften geknüpft und alte gepflegt?**

Wahre Freundschaften gehören zum Kostbarsten im Leben. Ohne Freunde vereinsamen wir und werden schnell depressiv. Zeige Deinen Freunden, wie wertvoll sie für Dich sind und wertschätze sie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**17. Was hast Du Dir persönlich Gutes getan? Was hast Du für Deine physische und psychische Gesundheit getan?**

Wir selbst sind verantwortlich für unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Dies ist entscheidend, wie wir uns fühlen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**18. Wann und wodurch habe ich mich besonders geliebt gefühlt?**

Welche Situation war es? Wer war dabei?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

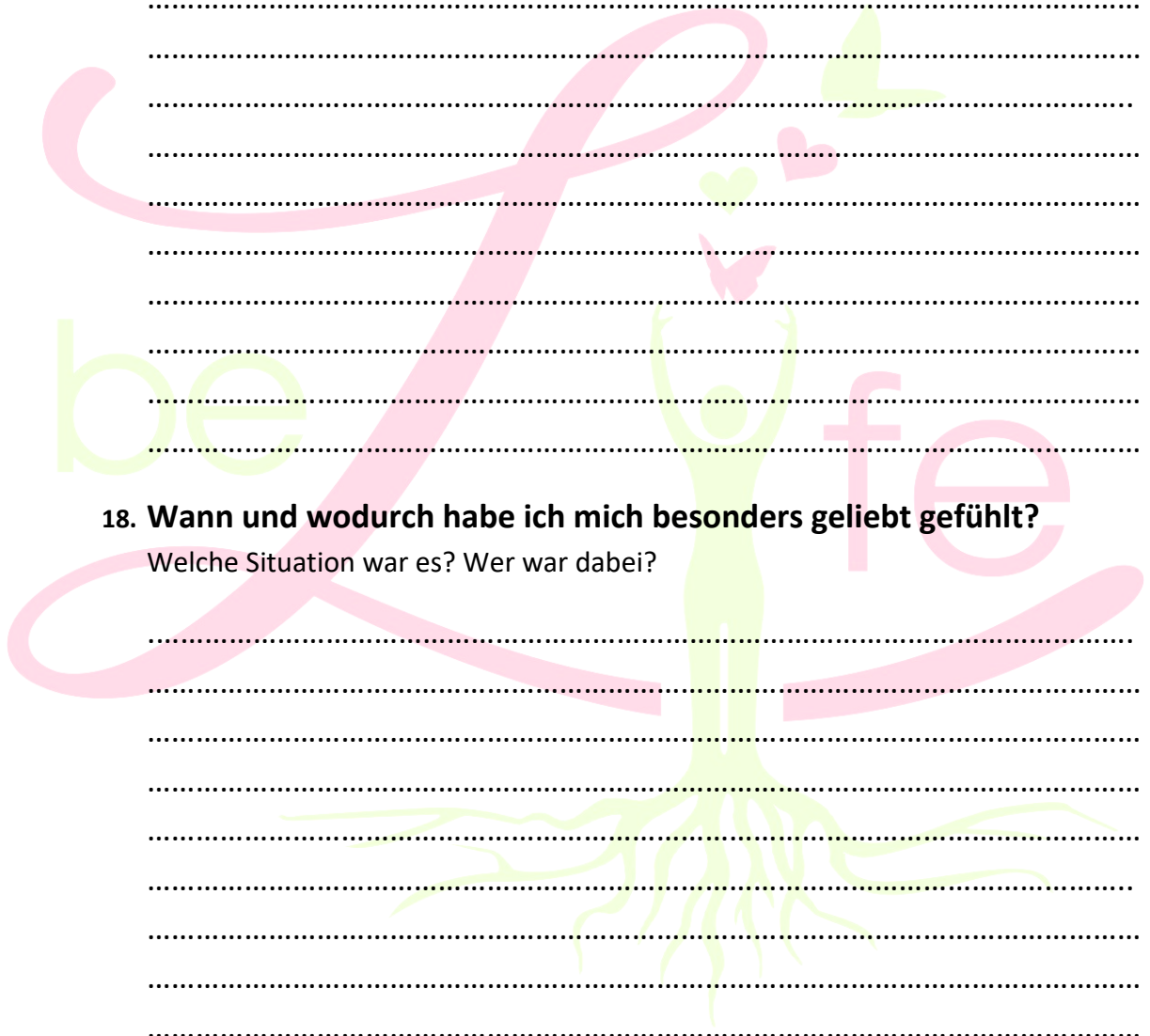
.....

.....

.....

.....

.....



**19. Was ist Dir in diesem Jahr wichtig geworden, was es vor einem Jahr noch nicht war?**

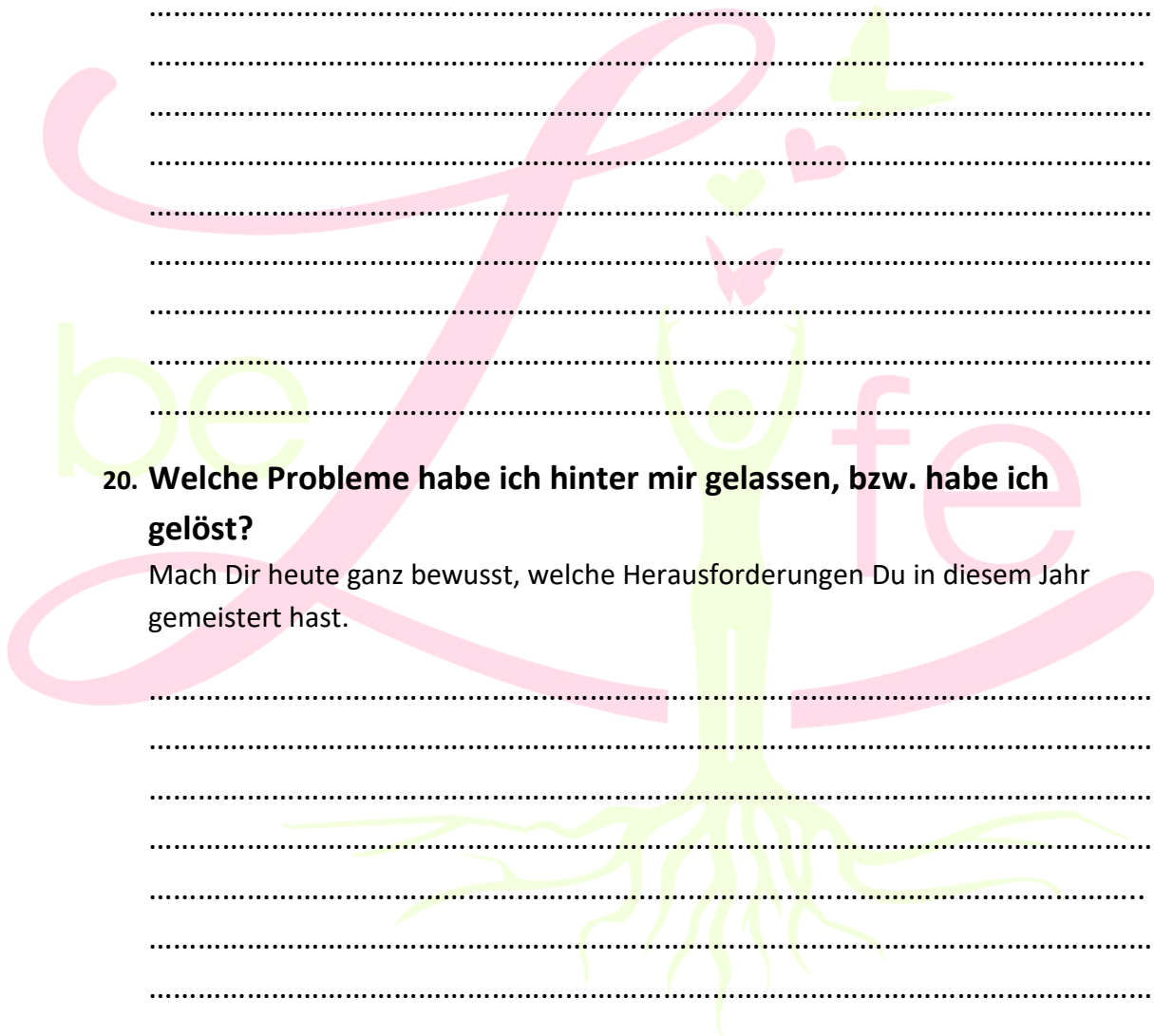
Wir verändern uns und somit auch unsere Bedürfnisse.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**20. Welche Probleme habe ich hinter mir gelassen, bzw. habe ich gelöst?**

Mach Dir heute ganz bewusst, welche Herausforderungen Du in diesem Jahr gemeistert hast.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### 21. Wofür bin ich in diesem Jahr besonders dankbar?

Dankbarkeit ist bedeutend für unser emotionales Wohlbefinden. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass wir glücklicher werden, wenn wir Dankbarkeit praktizieren.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

be fe