

2. Januar – Struktur und Klarheit



Besinne dich, auf DICH!

Dinge die du heute erledigen kannst:

Tu alles was dich stärkt, z.B. meditieren, gut essen

Gehe in kleinen Schritten

zur Umsetzung deiner Vorsätze

Zünde eine Kerze für das neue Jahr an

Räume auf

Gedankenpfade für dich:

- Was möchte ich im neuen Jahr ernten?
- Wie kann ich meine Motivation und Ausdauer aufrecht erhalten, um meine Ziele zu verwirklichen?
- Welche Bereiche meines Lebens benötigen mehr Ordnung und Struktur?
- Was brauche ich um gesund zu sein?
- Wie kann ich mich mit meiner inneren Mitte verbinden? Wage ich es, meinem Bauchgefühl zu trauen?
