

Monatsthema Jahresplanung

Ein Frohes Neues Jahr dir! Alles Gute, Gesundheit, Frieden, Erfüllung, Verbundenheit und Erfolg wünsche ich dir!

Im Januar wollen wir uns ganz klassisch der Jahresplanung widmen! Aber so klassisch dann doch nicht, denn es geht weniger um eine kopfgesteuerte, vom Verstand gelenkte Jahresplanung mit Monatszielen und SMARTen Zielen, sondern um eine emotionale Jahresplanung, in der du dich intuitiv und von deinen Gefühlen und deiner Leidenschaft leiten lässt. Also, let's do this!

Um unsere Stimmung und unsere Haltung für 2024 einzuordnen fangen wir mit einer kleinen Rückschau auf 2023 an!

Rückschau

Wieviel Lebensqualität hast du gefühlt erlebt in den 5 zentralen Bereichen

- berufliche Erfüllung
- Gesundheit
- persönliches Wachstum
- Finanzen

auf einer Skala von 1-10? Antworte spontan für dich mit der ersten Zahl, die dir in den Sinn kommt!



Monatsthema Jahresplanung

Was waren deine Highlights und deine Lowlights in 2023?

Geh in Erinnerung nochmal deine 12 Monate und die 5 Bereiche durch und schreib dir deine Gedanken dazu auf.

Was sind deine Learnings aus jedem Highlight & Lowlight für 2024?



Was war dein Trägergefühl im vergangenen Jahr?



Monatsthema Jahresplanung

Ausblick 2024

Notiere dir aus der Traumreise: Was ist dein Gefühl, deine Trägersubstanz, eine Haupt Energie für 2024? Was ist die Eine Qualität die du mitnimmst?

Was kannst du aus dieser Energie heraus kreieren? Was ist dein ONE BIG THING, das eine Jahresziel, dass du mit dieser Energie, mit dieser Qualität kreierst?

Wie kannst du jetzt deine besondere Energie nutzen um Prioritäten für die Umsetzung zu finden oder auch Dinge loszulassen und nein zu sagen? Überlege dir drei Meilensteine die du, getragen von deiner besonderen emotionalen Qualität, dieses Jahr umsetzen möchtest.

