



# DEIN GUTES JAHR



VON  
YVONNE  
IRLE

# Ankommen

Mach es dir gemütlich und gib dir einen Moment Zeit, um bei dir anzukommen. Beantworte die Fragen in deinem Tempo und nimm wahr, ob du dein Herz für dich öffnen kannst.

1. Schau doch mal auf den Beginn deines Weges und mach dir bewusst, wo du gestartet bist. Nun schau, was dein Ziel ist. Wo du hinwillst. Wenn du dir deines Weges bewusst wirst: Welchen Schritt oder welche Schritte hast du in diesem Jahr erreicht?

2. Wenn du daran denkst, was du erreicht hast, gibt es dann Gefühle oder Körperempfindungen, die du wahrnimmst? Wenn ja, welche sind das? Wenn nein, wie würdest du dich gerne fühlen?



3. Wenn du zurückschaust, welcher Mensch oder was genau (welche Übung, welcher Gedanke, welche Inspiration) hat dir geholfen, auf deinem Weg vorwärtszukommen?



4. Welche Eigenschaft, welcher Charakterzug, welche Kraft in dir hast du in deinem bisherigen Leben als hilfreich auf deinem Weg empfunden?



5. Wie sieht dein Leben aus, wenn du dort an kommst, wo du hin möchtest? Wie wirst du dich fühlen? Wie sieht deine Umgebung aus? Wie fühlst du dich mit den Menschen in deiner Nähe? Male dir so detailliert wie möglich aus, wie es sein wird und schreibe es auf, als hättest du es bereits erreicht.