

ERFOLGS-TAGEBUCH

VON _____

01.01.2023

DANKE FÜR DIE TÄGLICHE BEREICHERUNG ...

WICHTIG:

LESE TÄGLICH ZUSÄTZLICH DAS „ALTE“,
LASSE DIR ZEIT,
NEHME BEWUSST WAHR,
LESE ES DEINEM „INNEREN KIND“ VOR
UND ERGÄNZE ...



DANKE FÜR DIE HEUTIGE BEREICHERUNG, MEINE ERFOLGE

ICH HABE FRAGEN ÜBEN DÜRFEN,

und darf sie auch gerne für mich als Rückblick 2022 schriftlich beantworten!

Gab es während des Jahres ein erstes Mal in meinem Leben?

Habe ich etwas das erste Mal gemacht, war ich an einem Ort, ...?

Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse habe ich mir angeeignet, die ich vor einem Jahr noch nicht hatte?

Welche Erlebnisse im Jahr zählen zu den fünf schönsten?

Gibt es ein Ereignis, ein persönliches Erlebnis, das mein Weltbild verändert oder nachhaltig geprägt hat?

Welche Person habe ich kennengelernt, die mein Leben besonders bereichert (hat)?

Was war meine größte Enttäuschung? Und was kann ich jetzt rückblickend Positives darin sehen?

Was hätte ich nicht geglaubt, wenn mir jemand das vor einem Jahr vorausgesagt hätte?

Welcher besondere Traum ist mir in Erinnerung geblieben?

Was habe ich mir persönlich Gutes getan? Was habe ich für meine physische und psychische Gesundheit getan?

Gibt es einen besonderen Geruch, ein außergewöhnliches Geräusch oder einen Geschmack, den ich wahrgenommen habe?

Womit hatte ich Unrecht, wem habe ich Unrecht getan?

Welche Entscheidung ist mir schwergefallen? Welche gute Entscheidung habe ich gefällt?

Wer oder was hat mich herzlich zum Lachen gebracht? Wann habe ich das letzte Mal so richtig gelacht?

Wann und wodurch habe ich mich besonders geliebt gefühlt?

Welcher persönliche Wunsch ist in Erfüllung gegangen, welches Ziel habe ich erreicht? Oder vielleicht sogar mehrere?

Habe ich einen Freund oder eine Freundin dazugewonnen? Wenn ja, wen?

Was würde ich so nicht mehr machen? Was werde ich ändern?

Welches Buch, welche Lektüre, welches Werk hat mich am meisten beeindruckt?

Was hat sich zum Positiven gewendet?

Womit bzw. mit wem habe ich zu wenig Zeit verbracht?

und habe lernen dürfen...

Fragen ...

HABEN ALTES IN EINEM NEUEN LICHT ERSCHEINEN LASSEN

HABEN MICH ZUM NACHDENKEN ANGEREGT

MICH GEÖFFNET,

MICH GELEITET,

HABEN MIR RAUM GEGEBEN,

MIR MÖGLICHKEITEN ERÖFFNET,

MICH AUTOMATISCH NACH LÖSUNGEN SUCHEN LASSEN,

MIR NEUEN IMPULSE GEGEBEN,

ZEIGEN LÖSUNGEN AUF, DIE IN MIR BEREITS SCHLUMMERN.

... ERGÄNZE ...