

# Jahresrückblick

AYU HAPPY?

REFLEXION

RITUAL

2019

MEDITATION

ENJOY THE JOURNEY!

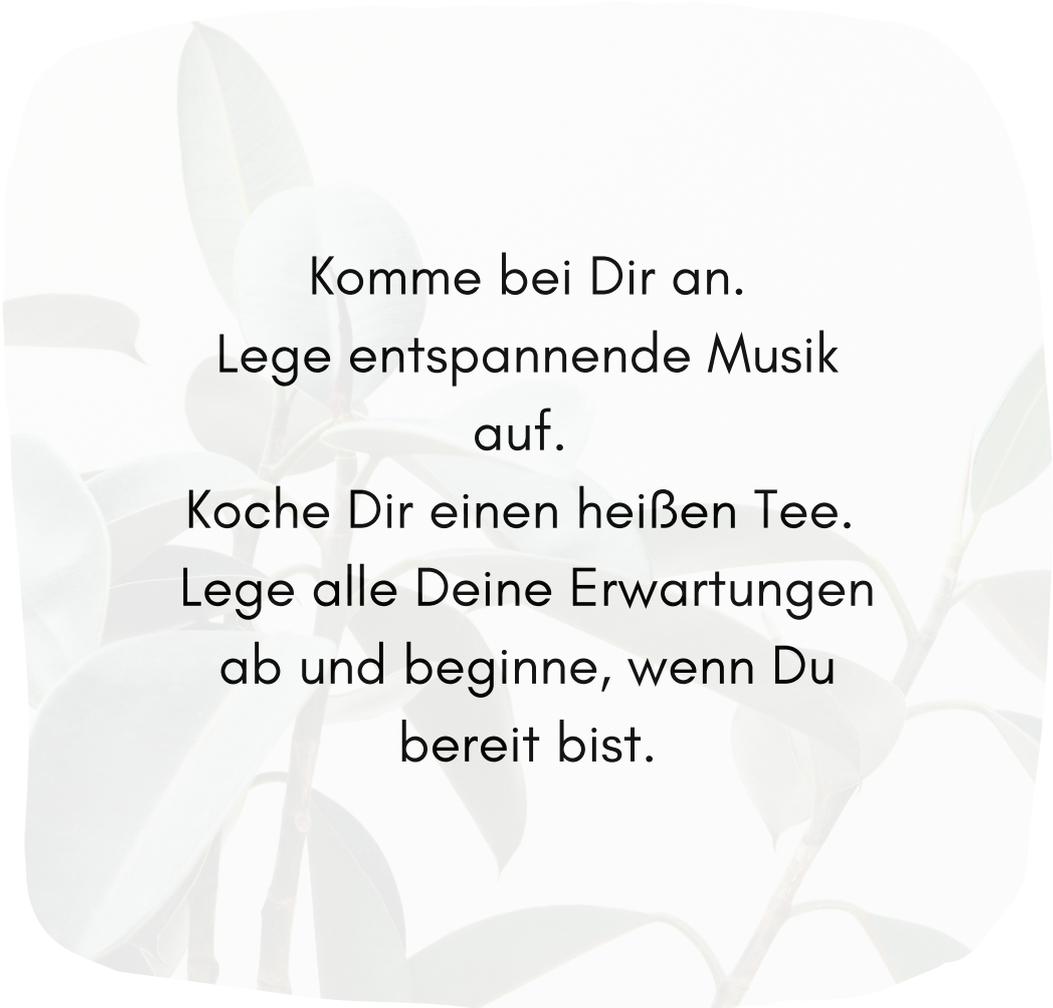


The background of the page is a light, faded image of palm leaves, creating a tropical and serene atmosphere. The leaves are spread out across the frame, with some in the foreground and others receding into the background.

# Bye bye 2019

Dieses Journal hilft Dir, auf das vergangene  
Jahr zurückzuschauen und Erlebtes  
achtsam und liebevoll zu reflektieren.

# Get ready!



Komme bei Dir an.  
Lege entspannende Musik  
auf.  
Koche Dir einen heißen Tee.  
Lege alle Deine Erwartungen  
ab und beginne, wenn Du  
bereit bist.

# Blättere rückwärts!

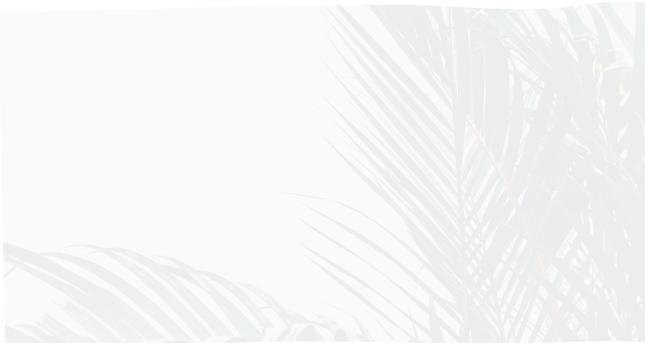
Überfliege deinen Kalender vom letzten Jahr Woche für Woche. Wenn Du ein wichtiges Ereignis, ein Treffen oder ein besonderes Ereignis siehst, schreib es hier auf.



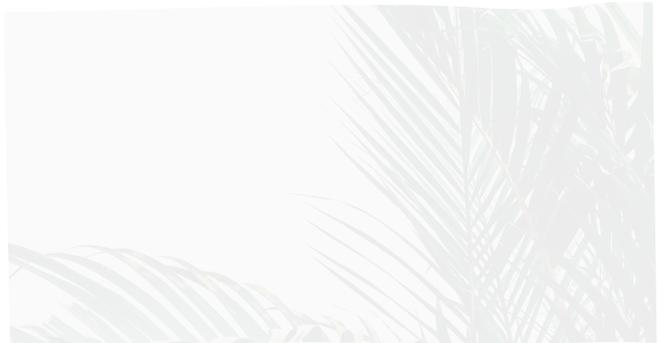
# Darum ging es

Was war für Dich im vergangenen Jahr das Wichtigste in den einzelnen Lebensbereichen? Was waren die wichtigsten Ereignisse?

Beruf



Familie



Freizeit



Bucket list



Finanzen



Freundschaften



# Aussagen über 2019

Die größte Überraschung des Jahres...

Die größte Sache, die ich vollendet habe...

Das Wichtigste, was ich für andere getan habe...

Die weiseste Entscheidung, die ich getroffen habe...

Die wichtigste Lektion, die ich gelernt habe...

# Fragen zu 2019

Worauf bist Du stolz?


Welche 3 Menschen haben Dich am meisten beeinflusst?


Welche 3 Menschen hast Du am meisten inspiriert?


Was hast Du nicht geschafft?


Was Du über Dich selbst gelernt?


# Schönste Momente

Beschreibe die schönsten, glücklichsten und unvergesslichsten Momente des vergangenen Jahres. Zeichne sie auf diese Seite. Wie hast Du dich gefühlt? Wer war an Deiner Seite? Was hast Du gemacht?



# Erfolge

Meine 3 größten Erfolge dieses Jahr



Was hast du getan, um sie zu erreichen?



Wer hat Dir geholfen? Und wie?



# Herausforderungen

Meine 3 größten Herausforderungen dieses Jahr



Wer oder was hat Dir geholfen, diese zu meistern?



Was hast Du dadurch über Dich gelernt?



# Vergebung

Ist im vergangenen Jahr etwas passiert, für das Du noch nicht vergeben hast? Gab es etwas, das Dich verletzt hat? Oder bist Du wütend auf Dich selbst? Schreibe es hier auf. Sei gut zu Dir und vergib Dir und Anderen.\*



\*wenn du möchtest, mache im Anschluss daran die Vergebungsmeditation.

# Letting go!

Gibt es noch etwas, das Du loslassen möchtest bevor das neue Jahr beginnt? Denke darüber nach, schreibe es auf und lass es los.\*



\*wenn du möchtest, mache im Anschluss daran das Loslass-Ritual.

# *Danke Dir selbst!*

Wofür möchtest Du Dich bei dir selbst bedanken?



# Besonderheiten

Wie hat sich 2019 zu den vorherigen Jahren unterschieden?



Was wird Dir ganz besonders in Erinnerung bleiben?



Dein 2019 in einem Satz:

