

JAHRESREFLEXION

JOURNALING-WORKBOOK

Liebevolle Impulsfragen, die dir dabei helfen, dein **Jahr 2023** zu reflektieren und Ziele für das neue Jahr festzulegen.

Ich wünsche dir bei der Bearbeitung der Impulsfragen ganz viel Erkenntnis, Offenheit und Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.

Love yourself more, Beauty!



HERZLICH WILLKOMMEN, BEAUTY!

Soooo schön, dass du
da bist..

...und du **dein 2023** reflektieren
möchtest. Nehme dir für die
Beantwortung der Impulsfragen
ausreichend Zeit. Spüre in dich und
die Fragen hinein.

Ich empfehle dir die Antworten
wirklich niederzuschreiben.
Etwas schriftlich festzuhalten hat zum
einen den Vorteil, dass wir unsere
Gedanken besser reflektieren sowie
strukturieren können. Zum anderen
können wir durch schriftliches
Festhalten, Klarheit in unserem
Inneren schaffen. Auch hat das
Schreiben einen wundervollen
positiven Effekt auf unser
Wohlbefinden.

Ich wünsche dir beim Bearbeiten
des Workbooks ganz viel
Ehrlichkeit, Offenheit und
Selbsterkenntnis.

Ps. Es ist so so schön, dass es dich
gibt!

Lots of love & tausend
Herzensgrüße,

Deine Tatjana



HI, ICH BIN TATJANA

Ich bin Glückstherapeutin,
Erwachsenenpädagogin und deine
Expertin für Themen rund um die
Selbstliebe.

Mit Anfang 20 hatte ich ein Burnout
und befand mich in einer
Abwärtsspirale. Doch dann habe ich
mich vom Mut küssen lassen und bin
den Weg zurück in meine volle
Power gegangen. Heute bin ich der
festen Überzeugung, dass
Selbstliebe das Fundament darstellt,
auf dem sich unser Leben aufbaut.

Mein großes Ziel ist es, mein Wissen,
mein Strahlen, meine Erkenntnisse
und meine Erfahrungen mit dir zu
teilen, um dir zu zeigen, dass alles mit
und in uns selbst beginnt.

Von Herz zu Herz: Es lohnt sich
immer für sich selbst loszugehen,
Beauty! YOU GOT THIS!

JAHRESREFLEXION

Auf einer Skala von 1-10 (10=beste), wie war mein Jahr **2023**?

Beschreibe dein Jahr **2023** in vier Wörtern:

Welche Gefühle, habe ich dieses Jahr am meisten gefühlt?

Welche drei Wörter beschreiben mein persönliches Wachstum in 2023?



JAHRESREFLEXION

Was habe ich in diesem Jahr (über mich selbst) gelernt?

Welche vermeintlichen „Fehler“ haben sich dieses Jahr zu etwas Gutem gewandelt?



JAHRESREFLEXION

Worauf bin ich **2023** am meisten stolz?

Für welche Begegnungen oder Erlebnisse bin ich im vergangenen Jahr besonders dankbar?



JAHRESREFLEXION

Was ist dieses Jahr **alles** passiert? Liste deine Highlights auf:

Meine Highlights:



JAHRESREFLEXION

Liebes 2023

Nehme dir einen Stift zur Hand und schreibe einen Brief an das Jahr **2023**.
Schreibe alles nieder was du dem vergangenen Jahr mitteilen möchtest
(Positive sowie negative Geschehnisse)



JAHRESREFLEXION

Welche negativen Einflüsse, Menschen oder Eigenschaften möchte ich in diesem Jahr hinter mir lassen?

Was sind **10 Dinge**, die ich im neuen Jahr unbedingt erleben möchte?



JAHRESREFLEXION

Worauf freue ich mich besonders im kommenden Jahr?

Was möchte ich im nächsten Jahr anders machen? Für welche Menschen und Aktivitäten möchte ich mir im nächsten Jahr mehr Zeit nehmen?

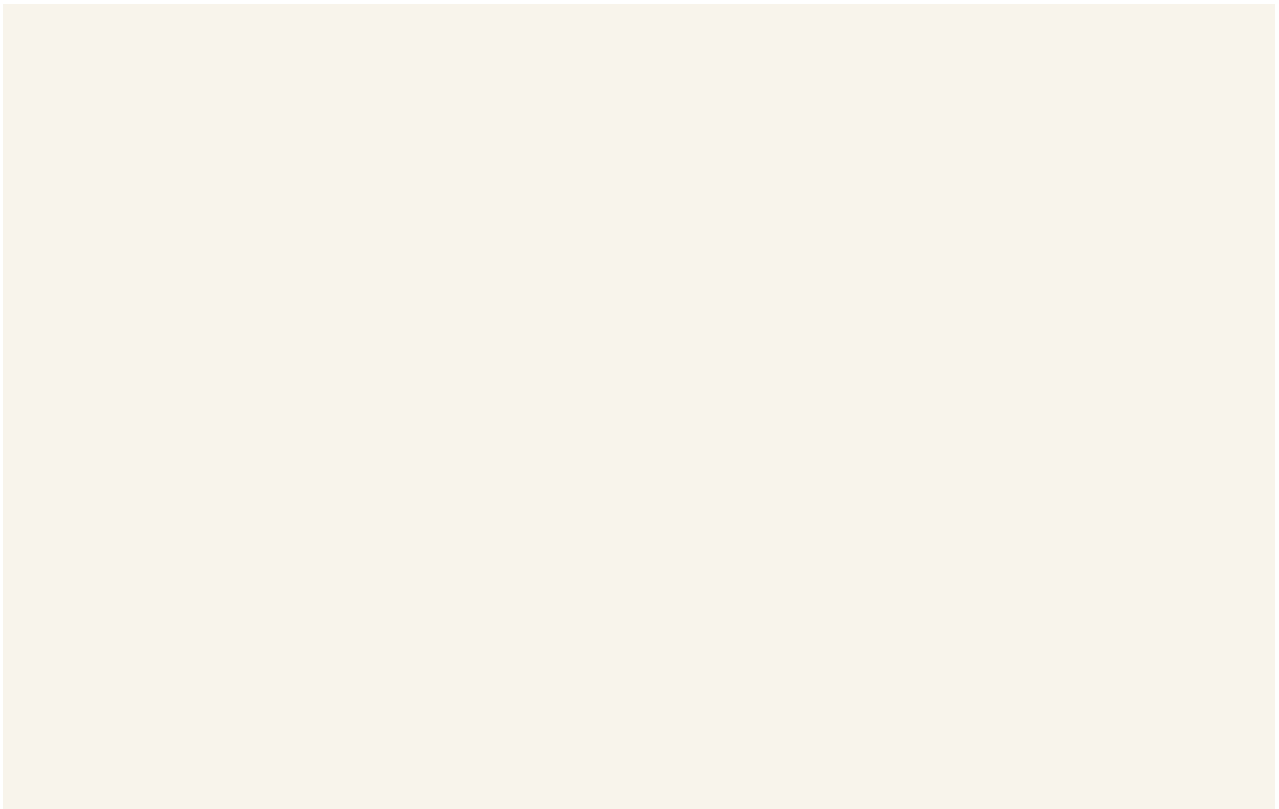


JAHRESREFLEXION

Was würde mir im neuen Jahr körperlich und seelisch guttun?



Meine 5 Affirmationen für **2024** (auf der nächsten Seite kannst du dir Affirmationen heraussuchen oder als Inspiration nehmen):



JAHRESREFLEXION

Affirmationen:

“Ich bin genau richtig, so wie ich bin“

“Ich darf einfach nur sein.“

“Ich bin mutig, ich bin stark und gut zu mir selbst.“

“Ich bin motiviert und gehe für mich los.“

“Ich achte auf mich, meinen Körper, meine Bedürfnisse und meine Grenzen.“

“Das Leben ist stets für mich.“

“Ich bin mutig und vertraue meinem Weg“

“Ich darf Zeit für mich nehmen.“

“In jedem neuen Tag liegt die Chance für Veränderung.“

“Ich achte liebevoll auf mich, meinen Körper und meine Gesundheit.“

“Ich bin es wert mich selbst zu lieben“

“Ich erlaube mir für mich loszugehen und meine Grenzen zu respektieren.“

“Ich wähle Liebe, Vertrauen und Leichtigkeit“

“Ich erlaube mir meine Erfolge zu feiern und auf mich stolz zu sein.“

“Ich erschaffe mir ein Leben das mich aus tiefstem Herzen erfüllt.“

“Ich gehe mit jedem Schritt meinen eigenen Weg.“

“Ich darf einfach nur sein“

“Ich öffne mich für neue Möglichkeiten.“

“Jedes Gefühl hat seine Daseinsberechtigung“

“Ich erlaube mir meine eigenen Entscheidungen zu treffen.“



JAHRESREFLEXION

Liebes 2024

Nehme dir einen Stift zur Hand und schreibe einen Brief an das kommende Jahr. Schreibe alles nieder was du dir für **2024** wünschst.

Beispielsweise deine Ziele, Visionen, Persönliche Weiterentwicklung, wohin du reisen möchtest usw.



MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION?

Lets stay connected!

Whooop, Whooop.

Beauty, du kannst unglaublich stolz auf dich sein, du hast dir Zeit für dich und deine Jahresreflexion genommen!



Wenn du deine **Liebe zu dir selbst stärken möchtest**, du dir **Unterstützung zurück in deine volle Power wünschst** oder **samtige Impulse** erhalten willst, dann folge mir unbedingt auf Instagram!

Ich freue mich sehr, wenn du Teil der **Love Yourself More Community** wirst und ich dich auf deiner Reise unterstützen darf.

[Zum Instagram Profil](#)

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!
Herzensgrüße,

Deine Tatjana