



# JAHRESREFLEXION

## JOURNALING-WORKBOOK

Herzi, in diesem Journaling Workbook findest du 17 liebevolle Impulsfragen, die dir dabei helfen, dein **Jahr 2024** zu reflektieren und Ziele für dein neues Jahr festzulegen.

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

*Love Yourself More, Herzi!*







## Soooo schön, dass du da bist..

...und du **dein 2024** reflektieren möchtest. Nehme dir für die Beantwortung der Impulsfragen ausreichend Zeit, spüre in dich hinein und beantworte die Reflexionsfragen offen und ehrlich.

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.

## ABOUT ME

Hallo Herzi, ich bin Tatjana. Zertifizierter Glückscoach, Erwachsenenpädagogin (B.A.) und deine Expertin für Themen rund um die Selbstliebe, Achtsamkeit und Glück.

Mit Anfang 20 hatte ich ein Burnout und befand mich in einer Abwärtsspirale. Doch eines Tages 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 komplettes Leben aufbaut., alles mit und in uns selbst beginnt und wir zu jeder Zeit für uns losgehen können.

Mein großes Ziel ist es, mein Wissen, mein Strahlen, meine Erkenntnisse und meine Erfahrungen mit dir zu teilen, um dir zu zeigen, dass du nicht alleine bist.

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

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

**Love Yourself More,**  
*Deine Tatjana*

# JAHRESREFLEXION



Auf einer Skala von 1-10 (10=bombastisch gut), wie war mein Jahr **2024**?

Mein Jahr in vier Sätzen:

Welche Gefühle waren in **2024** am präsentesten?

Welche fünf Wörter beschreiben mein persönliches Wachstum in **2024** am besten?

# JAHRESREFLEXION



Meine Learnings in **2024**:

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing reflections or learnings from the year 2024.

Was möchte ich in diesem Jahr abschließen oder vergeben, um vollkommen befreit in mein neues Jahr starten zu können?

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing reflections or goals for the new year.



# JAHRESREFLEXION



Worauf bin ich **2024** am meisten stolz?

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write their answer to the question above.

Welche Begegnungen/ Erlebnisse haben mein Herz dieses Jahr besonders bereichert?

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write their answer to the question above.

# JAHRESREFLEXION



Was ist dieses Jahr **alles positive in meinem Leben** passiert?

**Meine Highlights/ Glücksmomente in 2024:** *(Liste nachstehend all deine wundervollen Highlights/Glücksmomente auf)*

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing the highlights and happy moments of the year 2024.





## *Liebes 2024*

Nehme dir einen Stift zur Hand und schreibe einen Brief an dein **2024**. Schreibe alles nieder was du dem vergangenen Jahr mitteilen möchtest (Positive sowie negative Geschehnisse) und schicke einmal ganz viel Liebe und Dankbarkeit hin.

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing a letter to the year 2024.



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

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing answers to the question above.

Welche **10 Dinge**, möchte ich im neuen Jahr unbedingt erleben?

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing answers to the question above.



# JAHRESREFLEXION



Wie möchte ich mich in **2025** fühlen und was kann ich aktiv dafür tun, um diese Gefühle häufiger zu fühlen?

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing answers to the question above.

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

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing answers to the question above.



Was würde mir im neuen Jahr körperlich und seelisch guttun?

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write their reflections on what would be good for them physically and emotionally in the new year.

Welche fünf Affirmationen dürfen dich im neuen Jahr begleiten?  
(auf der nächsten Seite findest du ein paar Affirmationen, die dir als Inspiration dienen können):

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for the user to write down five affirmations that will accompany them in the new year.





## Samtige 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."



## *Liebes 2025*

Nehme dir einen Stift zur Hand und schreibe einen Brief an das kommende Jahr.  
Schreibe alles nieder was du dir für **2025** wünschst.  
Beispielsweise deine Ziele, Visionen, Persönliche Weiterentwicklung, wohin du reisen  
möchtest, Träume usw.

*Ich freue mich auf dich, **2025!***





MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION?

*Lets stay connected!*

*Du möchtest mehr samtige  
Impulse zum Thema Selbstliebe,  
Achtsamkeit und Glück erhalten?*

**Dann folge mir unbedingt auf  
Social Media!**

Du findest mich hier:

**Instagram und Facebook:** @coachingsamtherz

**Webseite:** coachingsamtherz.de

**E-Mail:** info@coachingsamtherz.de

**Hier gehts zu meiner 0€ Telegram Gruppe:**

In der Broadcastgruppe teile mit dir regelmäßig samtige Impulse zu den Themen Selbstliebe, Achtsamkeit und Glück. Außerdem erhältst du in regelmäßigen Abständen News zu meinen Herzensangeboten. 🍷💡



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

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

**Love Yourself More,**

*Deine Tatjana*

