



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. ☁️

## Dein Jahr 2020!

Für einen schönen Jahresabschluss  
sieben Fragen zur Selbstreflexion.



Die Adventszeit ist die Zeit, um zur Ruhe zu kommen und gibt dir die perfekte Chance für einen Jahresrückblick. Dadurch kannst du wertvolle Erkenntnisse gewinnen und einiges klarer sehen, um mit Vertrauen und positiver Grundeinstellung ins neue Jahr 2021 zu starten.

### Folgende Fragen kannst du dir stellen:

1. Wen habe ich 2020 neu kennengelernt (analog oder digital)? Und welche dieser Begegnungen in meinem Leben war die wertvollste?
2. Welche neue Erkenntnis konnte ich dieses Jahr gewinnen?
3. Was habe ich Neues (über mich) gelernt?
4. In welchen Bereichen habe ich gut für mich gesorgt? In welchen habe ich mich etwas vernachlässigt?
5. Welche Sorgen habe ich mir gemacht, die sich am Ende als unnötig herausgestellt haben?
6. Gibt es noch einen Konflikt, den ich noch in diesem Jahr beilegen kann und möchte?
7. Welche meiner Beziehungen hat sich dieses Jahr positiv entwickelt und welcher möchte ich nächstes Jahr mehr Aufmerksamkeit widmen?

✍️ **Tipp:** Ziehe dich am besten an einen Ort zurück, an dem du für dich sein kannst und dich wohl fühlst. Beantworte die Fragen möglichst schriftlich. Der Schreibprozess fördert die intensive Auseinandersetzung mit den Fragen.

Auf deine Gesundheit! 🧘‍♀️

Deine



Anja Flessa