



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. ☁️

Dein Jahr 2021!

Für einen schönen Start ins neue Jahr
sechs Fragen zur Selbstreflexion.



Vielleicht hattest du dir im Advent bereits Zeit genommen dein Jahr mit Hilfe der Fragen, die wir dir geschickt hatten, zu reflektieren. Jetzt bekommst du die Gelegenheit dir klarer, über das was dir für dein neues Jahr wichtig ist, zu werden. Damit du mit Vertrauen und einer positiven Grundstimmung ins neue Jahr starten kannst können dir folgende Fragen helfen:

- Worauf möchte ich im neuen Jahr meinen Fokus setzen?
- Wovon möchte ich mich im neuen Jahr verabschieden?
- Was möchte ich erleben?
- Wofür möchte ich mir mehr Zeit nehmen?
- Was möchte ich Neues lernen?
- Mit welchen Menschen möchte ich im neuen Jahr (mehr) Zeit verbringen?

🖋️ 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