



WIEDUWILT
Kommunikation

DEIN JAHR 2021

*„It's never too late to be
who you might have been.“*

GEORGE ELIOT

NAME:

„When you let go, you create space
for better things to enter in your life.“

UNKNOWN

Rückblick

Wie war dein Jahr 2020?

Schau zurück! Was war dein schönstes Erlebnis 2020:

- in der Liebe

.....

.....

- im Beruf

.....

.....

- in der Freizeit/Urlaub

.....

.....

- in der Familie

.....

.....

- in der Spiritualität

.....

.....

- im Bereich Fitness

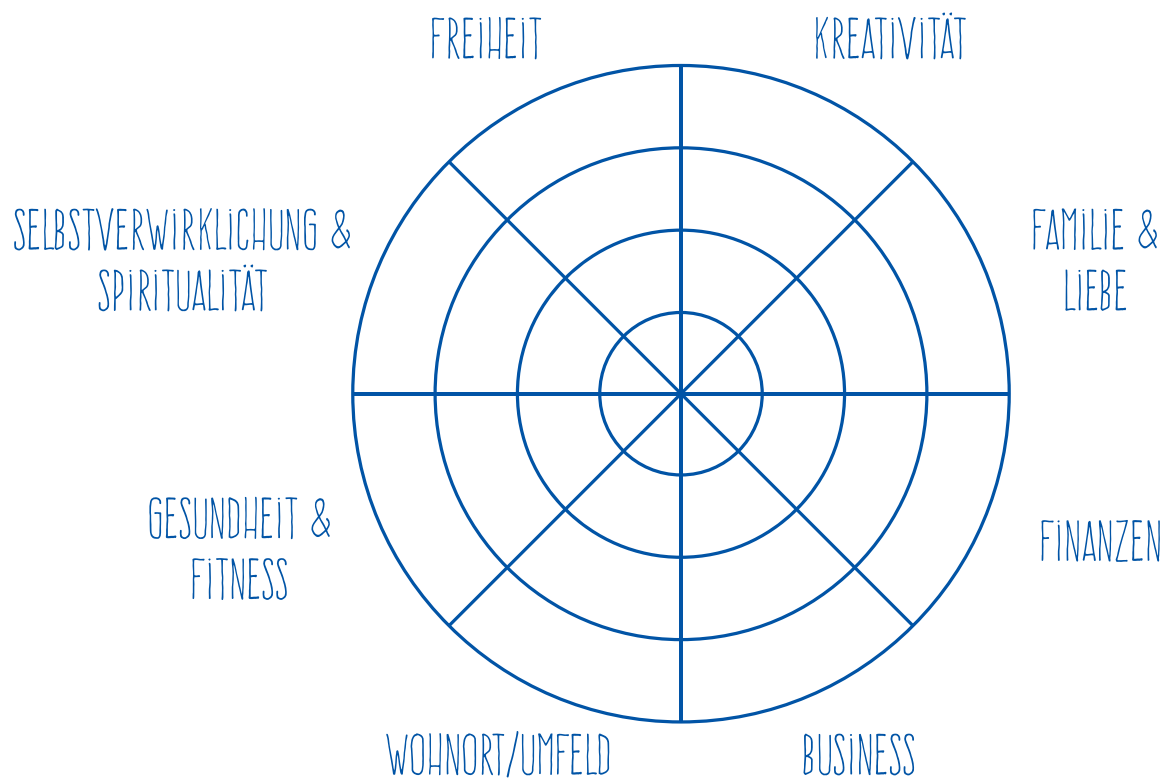
.....

.....

„Sei du selbst die Veränderung,
die du dir wünschst für
diese Welt.“

MAHATMA GANDHI

Wie schätzt du das Jahr 2020 ein?



Was bedauerst du?

.....

.....

Worauf bist du besonders stolz?

.....

.....

*„People who are crazy enough
to think they can change the world
are the ones who do.“*

ROB SILTANEN

2021

Worauf freust du dich 2021 besonders?

.....

.....

.....

.....

Wofür wirst du mehr Zeit investieren als im vergangenen Jahr?

.....

.....

.....

.....

Womit wirst du weniger Zeit verbringen?

.....

.....

.....

.....

„You can waste your lives drawing lines.
Or you can live your life crossing them.“

SHONDA RHIMES

Meine Gesundheit 2021

Ich kann kreieren, was ich will. Und in Bezug auf meine Gesundheit 2021 ist das.....

.....

.....

.....

.....

Deine fünf Ziele

Bis wann möchtest du was erreicht haben?

Sei spezifisch: schreib, was du GENAU und bis wann erreichen willst (also z.B. 5 kg weniger bis 31.3.2021).

- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:

Welches ist das allerwichtigste Ziel?

Wie wird es sich anfühlen, wenn du dieses Ziel erreicht hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Owning our story and loving ourselves through that process is the bravest thing that we’ll ever do.“

BRENÉ BROWN

Meine Liebe 2021

Wenn ich an meine Liebe 2021 denke, dann kommt mir folgendes Bild vor Augen:

.....

.....

.....

.....

Meine fünf wichtigsten Ziele: Unterstreiche dein wichtigstes Ziel:

Bis wann möchtest du was erreicht haben?

Sei spezifisch: schreib, was du GENAU und bis wann erreichen willst (also z.B. täglich ein Kompliment aussprechen).

- | | |
|--------|-------|
| • Was: | Wann: |
| • Was: | Wann: |
| • Was: | Wann: |
| • Was: | Wann: |
| • Was: | Wann: |

Wie wird das Gefühl sein, wenn du dieses Ziel erreicht hast?

.....

.....

Was tust du, um dieses Gefühl zu erreichen?

.....

.....

.....

*„ If you have a strong purpose in life,
you don't have to be pushed.
Your passion will drive you there.“*

ROY T. BENNETT, THE LIGHT IN THE HEART

Meine Arbeit/Karriere 2021

Mein Jahr 2021 in Bezug auf mein Unternehmen/Arbeit wird so aussehen....

.....

.....

.....

.....

Deine fünf wichtigsten Ziele

Bis wann möchtest du was erreicht haben?

Sei spezifisch: schreib, was du GENAU und bis wann erreichen willst (also z.B. 5 neue Kunden bis Juni).

- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:

Was ist davon dein wichtigstes Ziel? Wie wirst du dich fühlen, wenn du dieses Ziel verwirklicht hast? Wie ist die Situation in dem Moment, in dem du es erreichst?

.....

.....

Was tust du, um diesen Zustand (dieses Ziel) zu erreichen?

.....

.....

*„Lerne von der Natur. Sieh, wie sich das
Wunder des Lebens ohne Unzufriedenheit
oder Trübsinn entfaltet und alles gelingt.“*

ECKKART TOLLE (LEBEN IM JETZT)

Meine Freizeit/Spaß 2021

Wenn ich an Urlaub/Freizeit/Spaß 2021 denke, dann fällt mir als erstes ein...

.....

.....

.....

.....

Welche Aktivitäten planst du?

Bis wann möchtest du was erreicht haben?

(Sei spezifisch: schreib, was du GENAU und bis wann erreichen willst (also z. B. wie oft du 2020 ins Kino gehst).

- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:

Welche dieser Aktivitäten ist dein wichtigstes Ziel?

.....

.....

**Wie wird es sich anfühlen, wenn du dieses Ziel erreicht hast? Beschreibe die Situation?
Was genau wirst du ab heute tun, damit dieses Ziel erreicht wird?
Was wirst du tun, wenn du es nicht erreichst?**

.....

.....

.....

.....

„Wealth is the ability
to fully experience life.“

HENRY DAVID THOREAU

Meine Finanzen 2021

Mein größter Wunsch in Bezug auf meine Finanzen 2021 ist...

.....

.....

.....

.....

Deine fünf wichtigsten Schritte dahin

Bis wann möchtest du was erreicht haben?

(Sei spezifisch: schreib, was du GENAU und bis wann erreichen willst (also z. B. 1000 € Cash pro Monat in der Hand).

- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:

Wie wird es sich anfühlen, wenn du dieses Ziel erreicht hast?

.....

.....

Was tust du, wenn du das Ziel nicht erreichst? Was ist dein Versprechen, das Commitment zu halten?

.....

.....

.....

.....

.....

„The greatest disease in the West today is not TB or leprosy; it is being unwanted, unloved, and uncared for. We can cure physical diseases with medicine, but the only cure for loneliness, despair, and hopelessness is love. There are many in the world who are dying for a piece of bread but there are many more dying for a little love. The poverty in the West is a different kind of poverty -- it is not only a poverty of loneliness but also of spirituality. There's a hunger for love, as there is a hunger for God.“

MOTHER TERESA, A SIMPLE PATH

„No pain, no gain.
Shut up and train.“

UNKNOWN

Mein Fitness 2021

Das ist meine Fitness-Challenge 2021

.....

.....

.....

.....

Mein wichtigstes Ziel?

Was tue ich jede Tag, um dieses Ziel zu erreichen?

Bis wann möchtest du welchen Schritt gegangen sein (Sei spezifisch).

- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:
- Was: Wann:

Wie wird es sich anfühlen, woran wirst du erkennen, dass du dieses Ziel erreicht hast?

.....

.....

.....

.....

.....