



## 2014 loslassen

### Äußere Entwicklung

- 1. Was hat sich in 2014 in den einzelnen Lebens-Bereichen verändert?**  
(z.B. Beruf, Partnerschaft, Familie, Gesundheit, Finanzen, freie Zeit)  
Zähle alles auf was dir einfällt – egal ob „große“ oder „kleine“ Veränderungen
- 2. Gab es in 2014 einen Bereich deines Lebens, der zu kurz gekommen ist?**  
Hast du etwas vermisst?
- 3. Womit bist du in 2014 zufrieden, welche Erfolge konntest du erleben?**  
War es dir möglich, stolz auf dich zu sein und deinen Erfolg zu genießen?
- 4. Gab es 2014 einen (oder mehrere) Tiefpunkt(e), den du durchschritten hast?**  
Welche schwierigen Situationen hast du in 2014 erfahren?

### Innere Entwicklung

- 5. WIE hast du diese Situationen bewältigt /**  
welche Fähigkeiten haben dich da durchgehen lassen?  
Was hat sich dadurch gezeigt oder für dich verändert? Was hast du gelernt?
- 6. Was waren die INNEREN Entwicklungsschritte, durch die du dieses Jahr gegangen bist?**  
Was wollte heilen? Was wollte sich lösen?  
Was hat deine Aufmerksamkeit in Anspruch genommen?
- 7. Was war dein Grund-Lebens-Gefühl im letzten Jahr?** Mit welchem(n) Wort(en) lässt sich deine Erfahrung von 2014 beschreiben und zusammenfassen?

### Aufmerksamkeit lenken

- 8. Was war die beste Frage, die du dir 2014 gestellt hast?**
- 9. Was schenkte Dir Kraft, wann immer Du es getan hast?**
- 10. Bist Du ein Mensch, mit dem Du gern das Jahr 2014 verbracht hast?**

## Beziehungen

11. Wer sind die 3 Menschen, die 2014 den meisten Einfluss/Eindruck auf dich hatten?

12. Welche wichtige Beziehung hat sich 2014 am meisten verbessert / vervollkommnet?

## Sonstiges

13. Was sonst gibt es für dich noch zu tun oder zu sagen, um mit 2014 abzuschließen?

## Vorausschau auf 2015

### Innere Entwicklung

1. Betrachte den Weg, den du in 2015 zurücklegen wirst.  
**Welche INNEREN Qualitäten möchtest du im kommenden Jahr entwickeln?**  
(Ereignisse, Zustände, Körper, Finanzen, Partnerschaft, Familie, Beruf, freie Zeit usw.)
2. **Welchen Rat möchtest du dir selbst für 2015 geben?**

### Äußere Entwicklung

3. **Womit möchtest Du in 2015 in deinem Leben in Frieden oder erfolgreich sein?**  
(Ereignisse, Zustände, Körper, Finanzen, Partnerschaft, Familie, Beruf, freie Zeit usw.)
4. **Was tust du mit deinen finanziellen Erträgen, wenn sie sich 2015 verbessern?**

### Muster und Prägungen

5. Welche inneren Muster haben dich bisher davon abgehalten, deine Wünsche und Anliegen Wirklichkeit werden zu lassen?

### Umsetzung

6. **Was bereitet dir die größte Freude**  
und WIE wirst du dir 2015 mehr erlauben es zu tun oder es zu haben?
7. **Was würdest Du in 2015 verwirklichen, wenn Du wüsstest, dass es nicht fehlschlagen kann?**

*Wenn Du alle Fragen beantwortet hast, kannst du deine Antworten so aufbewahren, dass Du sie in einem Jahr wieder findest und am Ende des Jahres lesen kannst. In der Zwischenzeit kannst du dein Leben genießen!*