

**„Light your life“:  
Workbook  
Rückschau 2023  
&  
Ausrichtung 2024**

Rückblicke sind wichtig. Mindestens einmal im Jahr.

Um Erfolge zu feiern. Um zu analysieren was geklappt hat und was nicht. Um nicht wieder die gleichen „Fehler“ zu machen. Auch für eine bessere Planung, die Dich näher an Dein Ziel bringt. Schritt für Schritt.

*Wenn du etwas sein oder haben möchtest,  
dass du bisher nicht bist oder hast, dann  
musst du etwas tun, was du bisher nicht  
getan hast!*

**CHINESISCHE WEISHEIT**



## RÜCKSCHAU in Dein 2023

Nimm Dir Zeit für Dich. Mach es Dir gemütlich. Ziehe Dich zurück und dann gehe nochmal das vergangene Jahr durch. Lass Gedanken und Bilder dazu auftauchen. Um dich besser an wichtige Ereignisse zu erinnern, geh vielleicht deinen Kalender durch.

Los geht's:



**Für was bist Du zu tiefst dankbar? Und WARUM?**

Beispiel: „Ich bin dankbar für meine Selbständigkeit“

„Ich kann kreieren was mir Freude macht. Ich bin innerlich frei in meinen Entscheidungen.“

Schreib es Dir auf.



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Erkenne die Muster, die sich vielleicht zeigen. Was ist die Essenz dessen was du liebst und dankst?

**➔ Was durftest Du in diesem Jahr lernen?**

Beispiel: „Demut und Vertrauen in das Leben“

„Mir selbst vergeben.“

Schreib es Dir auf.



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

**➔ Bist Du der Mensch gewesen, der Du sein wolltest? Wenn nein, WARUM?**

Beispiel: „Ja, zum größten Teil schon.“

„Manchmal zweifle ich noch an meinen Fähigkeiten.“

Schreib es Dir auf.



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....



**Welches sind die drei wichtigsten Erkenntnisse, zu denen Du in diesem Jahr gekommen bist?**

Beispiel: „Meiner Intuition zu vertrauen.“

„Das es nicht immer nur um die Arbeit geht.“

Schreib es Dir auf.



1.....

2.....

3.....



**Was hast Du 2023 über Dich gelernt?**

Beispiel: „Dass, so viel mehr möglich ist.“

Schreib es Dir auf.



1.....

2.....

3.....

4.....



**Was funktioniert noch nicht so gut? WARUM macht Dich das unzufrieden?**

Beispiel: „Ich lade mir zu viel auf“

„Es ist anstrengend, wenn ich keine Aus- oder Ruhezeiten einplane. Ich bin dann erschöpft und mir fehlt die Zeit für mich.“

Schreib es Dir auf.



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....



**Wer oder Was hat dein Leben in 2023 positiv beeinflusst? WARUM?**

Beispiel: „Die aktuelle Situation“

„Viele Herausforderungen und Veränderungen habe ich angenommen“

Schreib es Dir auf.



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....



Wem hast Du vergeben?



Wem möchtest Du noch vergeben?

"Ich vergebe.....  
für.....Du bist frei.

Und ich vergebe auch mir und dem Leben.  
Ich bin frei.



Wem möchtest Du noch DANKE sagen? Und WARUM?



Vielleicht magst Du Dich auch bei Dir selbst bedanken 😊



Was hat sich in 2023 in Deinem Leben alles verändert?

.....

.....

.....

.....





Welche Wünsche haben sich noch nicht erfüllt?



Welche Wünsche möchtest Du Dir in 2024 erfüllen?



Was lässt Du los und WARUM?



Was solltest Du öfter tun?



Was sind Deine bisherigen Erkenntnisse über diese Reflexion?

Vielleicht fällt Dir dazu ein Wort, eine Farbe oder Bild ein?  
Ein Leitmotiv für 2024?



 **Wen oder was lädst Du Dir denn für 2024 ein?**

(Beispiel: Frieden, Heilung, Gelassenheit)

1.....

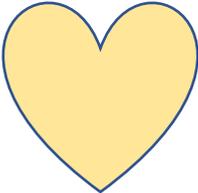
2.....

3.....

4.....

 **Welchen Lebensbereichen möchtest Du mehr Raum geben?**

Beispiel: (Deiner freien Zeit, Wissen & Lernen, Beziehungen, Körper & Gesundheit, Spiritualität & persönliche Entwicklung, Karriere & Geld)



Was wünschst Du Dir für Dich von ganzen Herzen von 2024?



1.....

2.....

3.....

4.....



Was wirst Du konkret dafür tun?

1.....

2.....

3.....

4.....

 **Was bist du bereit für Deine Gesundheit tun?**

1.....

2.....

3.....

4.....





---

### Wer bin ich?

**Michaela Abel –  
Personal Trainerin und Coach für ganzheitliche Gesundheit**

Unser Körper ist ein kostbares Geschenk. Deshalb haben wir die Verantwortung, wertschätzend mit ihm umzugehen. Gesundheit und Wohlbefinden sind kein zufälliger Zustand, sondern wird in hohem Maß von unserem Handeln bestimmt. Als Gesundheitscoach und Personal Trainer möchte ich dies meinen Kunden vermitteln.

Du willst mehr erfahren über Fitness, Abnehmen und gesunde Ernährung?  
Dann schau auf meine Website <http://www.lightyourlife.de/>

---

Light your life- Leichter leben! - Michaela Abel –  
Freisinger Straße 20 - 85410 Haag a. d. Amper  
Tel 08167 / 5090 863 - Mobil 0176 / 211 32 162  
[info@lightyourlife.de](mailto:info@lightyourlife.de)  
[www.lightyourlife.de](http://www.lightyourlife.de)