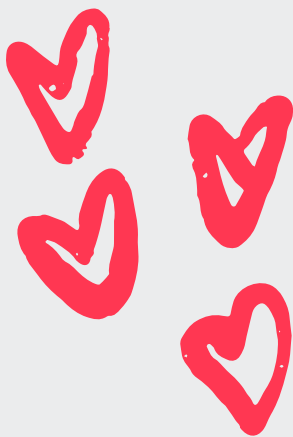


Jahresrückblick: 3 Fragen, die dich glücklich machen

Du kannst die Zeit der Rauhnächte für eine Zeit der Rückbesinnung nehmen und dir in Erinnerung rufen, wie das Jahr für dich gelaufen ist. Dabei ist es nicht wichtig, ob du deinen Jahresrückblick genau an Silvester machst. Wichtig ist, dass du dir während der Rauhnächte ein bißchen Zeit und Ruhe gönnst, um das Schöne am vergangenen Jahr zu feiern und dich auf das neue Jahr vorzubereiten.



Bedürfnisse

Bei diesen Fragen geht es weder um Aktionismus noch Erfolge. Sondern es geht darum, was Dich glücklich macht. Und das kannst nur du allein wissen. Deshalb stellst du mit diesen Fragen die Weichen für das neue Jahr in Richtung Glück!



Was hat mein Leben im vergangenen Jahr bereichert?

Leben bereichert hat? Wo hattest du Freude? Wann warst du glücklich? Oder verliebt? Für was warst du dankbar? Was hat dich energetisiert?



Wie habe ich mich gefühlt?

Oft bewerten wir Dinge nur in gut und schlecht und sind von unseren Gefühlen getrennt. Deshalb kommst du mit der Frage nach deinen Gefühlen und dem Versuch, Worte dafür zu finden, wieder mit dir und deiner Lebendigkeit in Kontakt. Raus aus dem Kopf und rein ins Fühlen.



Welche Bedürfnisse haben sich dadurch verwirklicht?

Durch jede Situation erfüllen sich mehrere Bedürfnisse. Und du wirst sehen: es macht Spaß, deinen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Vor allem lernst du dabei etwas über dich selbst, denn jedem Menschen sind andere Bedürfnisse wichtig. Die Bedürfnisse, die du findest, sind wichtig für dich!



Glück

Wenn du dir diese Fragen öfters stellst, wirst du langfristig dein Leben an deinen Bedürfnissen ausrichten und glücklich(er)er werden.