

Jahresrückblick & neues Vision Board

Erst zurückschauen, dann neu wünschen. Nimm dir eine Stunde, stell das Handy auf lautlos und leg dein altes Board neben dich.

RÜCKBLICK AUF DEIN ALTES BOARD

JEDER WUNSCH BEKOMMT EIN ZEICHEN

✓ **erfüllt** so eingetreten, wie du es dir gewünscht hast

✗ **loslassen** willst du nicht mehr

≈ **anders erfüllt** eingetreten, aber in anderer Form

→ **mitnehmen** willst du immer noch, kommt aufs neue Board

Wunsch von meinem alten Board

	✓	≈	✗	→
1	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐

_____ von _____ Wünschen sind wahr geworden (✓ und ≈ zählen beide)

Erwarte nicht, dass alles wahr wird. Bei Marina, die VISIYA entwickelt, ist es ungefähr die Hälfte.

ACHT FRAGEN FÜR DEINEN JAHRESRÜCKBLICK

1 Welcher Wunsch ist wahr geworden, obwohl ich ihn fast vergessen hatte?

3 Was wollte ich irgendwann nicht mehr, und warum?

5 Was hat mir Energie gegeben?

7 Was habe ich gemacht, ohne es geplant zu haben?

2 Was ist anders wahr geworden, als ich es mir vorgestellt hatte?

4 Was hat mich überrascht?

6 Was hat mir Energie geraubt?

8 Wie möchte ich mich nächstes Jahr öfter fühlen?

Dein neues Board

Mein Motto: _____

ein Wort, eine Farbe, ein Lied oder ein kurzer Satz (Tipp: deine Antwort auf Frage 8)

DREI BIS SECHS BEREICHE, JE HÖCHSTENS DREI WÜNSCHE

Bereich: _____

Wunsch *Wieder regelmäßig Yoga*

Erster Schritt *Probestunde im Studio um die Ecke buchen*

Wenn ..., dann ... *Wenn ich dienstags nach Hause komme, dann rolle ich als Erstes die Matte aus.*

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Bereich: _____

Wunsch (was du tust, nicht was du lässt) _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Bereich: _____

Wunsch (was du tust, nicht was du lässt) _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Bereich: _____

Wunsch (was du tust, nicht was du lässt) _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Bereich: _____

Wunsch (was du tust, nicht was du lässt) _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Bereich: _____

Wunsch (was du tust, nicht was du lässt) _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

Wunsch _____

Erster Schritt _____

Wenn ..., dann ... _____

☐ **Höchstens ein Drittel mitgenommen.** Was zwei Boards lang liegen geblieben ist, streiche ich oder formuliere es neu.

Ein kleiner Wunsch für diese Woche: _____

Mein nächster Rückblick am: _____ (Geburtstag oder Silvester)