

Transformation 2019 – Willkommen 2020

Bereiche: Beruf & Finanzen +++ Gesundheit +++ Liebe +++ Ziele & Projekte

Fragen	
Unter welchem Motto stand das vergangene Jahr?	
Worüber bist du besonders glücklich und dankbar?	
Wenn du an die o. g. Bereiche ... denkst – gab es Situationen und Ereignisse, die – wenn du JETZT daran denkst – noch starke negative Emotionen in dir auslösen?	
Welche beruflichen/finanziellen Erfolge oder auch Misserfolge gab es im letzten Jahr?	
Wie sah es im Bereich Gesundheit/Körperlichkeit aus?	
Welche Beziehungen hast du wie gelebt? – Was hätte besser sein können?	
Welche Ziele/Projekte hast du realisiert oder auch aus den Augen verloren?	
Allgemein: Was ist zu Ende gegangen? Was ist noch offen?	
Was war die wichtigste Lektion oder Lernerfahrung, die du für dich machen konntest?	

Testen (Muskeltest, Körper-Pendel-Übung, Herzintelligenz befragen) **und einschätzen:**

Wenn du magst, kannst du es schon vorab in Ruhe für dich machen, ansonsten werden wir im Webinar die einzelnen Monate durchtesten. Falls ein Monat schwach testet, kannst du dich fragen, was in dem betreffenden Monat war und dies unter „Bemerkungen“ eintragen.

- + = stark/positiv
- 0 = neutral
- = schwach/negativ

alternativ: **Stress-Skala** von 0 bis 10 0 = neutral 10 = höchster Stresswert

Monat/ Stichwort	Bemerkungen	vorher	nachher
Januar			
Februar			
März			
April			
Mai			
Juni			
Juli			
August			
September			
Oktober			
November			
Dezember			
2019			
2020			
2021			
Vergangenheit			
Gegenwart			
Zukunft			