

ZIELE JOURNAL 2021

shine
bright



AUSGERICHTET INS NEUE JAHR

ZIELE 2021

Tipps zur Formulierung

- Formuliere deine Ziele klar und positiv; verzichte auf Worte wie nicht und wenig.
- Knüpfe deine Ziele an einen Zeitpunkt. Z. B. Ab Januar 2021 mache ich 1x pro Woche Yoga oder bis 30. März 2021 spreche ich mit meiner/m ChefIn über meine Gehaltserhöhung.
- Formuliere nur Ziele, die dich absolut begeistern und dein Herz höher schlagen lassen.
- Sieh das Ganze als ein Spiel. Es muss nicht alles immer sofort klappen. Du darfst ausprobieren und mit jedem Schritt auf deinem Weg lernen und wachsen.
- Meditationen und Achtsamkeitsübungen helfen dir, dich zu fokussieren und herauszufinden, was du wirklich möchtest. Auf [meinem YouTube-Kanal](#) stehen dir viele Meditationen kostenlos zur Verfügung.
- Schreibe deine erarbeiteten Ziele auch gerne in ein extra dafür gekauftes Notizbuch. Du kannst die Gestaltung im Tagebuch durch Zeichnungen oder mit inspirierenden Sprüchen aufwerten.
- Feiere jeden kleinen Erfolg und wertschätze deinen Einsatz!
- Formuliere auch gemeinsame Ziele mit deiner/m PartnerIn oder deiner Familie. Eine gemeinsame Absicht zu haben ist powervoll und bringt neuen Schwung in die Partnerschaft und die Familienstrukturen.
- Wenn du längerfristige Ziele hast, schreibe auch diese unbedingt mit auf und formuliere Zwischenziele, die du die nächsten Monate erreichen möchtest. Z.B. Im Jahr 2025 ziehe/n ich/wir in mein/unser Traumhaus (beschreibe das Haus). Bis Dezember 2021 haben wir Summe X für die Finanzierung zurückgelegt.

Ich wünsche dir viel Erfolg und vor allem ganz viel Freude mit deinen Zielen und Wünschen.

Wenn du Unterstützung brauchst, vereinbare gerne einen Termin mit mir: astrid@treibgutyoga.de oder mail@natuerlichweiblich.de

ZIELE 2021

shine
bright

RUBRIK 1 VITALITÄT / GESUNDHEIT

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEINE GESUNDHEIT, DEINEN KÖRPER? (MEHR ENERGIE, MEHR VITALITÄT, TRAUMGEWICHT)

WIE KANNST DU DIESES ZIEL ERREICHEN? (ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, MEHR FREIZEIT)

MEINE ZIELE FÜR MEHR VITALITÄT/GESUNDHEIT SIND:

RUBRIK 2 PARTNERSCHAFT / LIEBE

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEINE PARTNERSCHAFT, DEIN LIEBEBSLEBEN? (MEHR NÄHE, MEHR ZWEISAMKEIT, MEHR SEX, TRAUMPARTNER)

WIE KANNST DU DIESES ZIEL ERREICHEN? (ZEIT SCHAFFEN, WÜNSCHE ÄUSSERN UND ERFÜLLEN, AUSGEHEN, VERABREDEN)

MEINE ZIELE FÜR ERFÜLLTE PARTNERSCHAFT SIND:

ZIELE 2021

shine
bright

RUBRIK 3 FAMILIE

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEINE FAMILIENVERHÄLTNISSE? (MEHR ZEIT, VERSÖHNUNG, ZUSAMMENHALT)

WIE KANNST DU DIESES ZIEL ERREICHEN? (ZEIT NEHMEN, VERZEIHEN, VORWÜRFE ABLEGEN, WÜNSCHE ÄUSSERN UND ERFÜLLEN)

MEINE ZIELE FÜR ERFÜLLTE FAMILIENVERHÄLTNISSE SIND:

RUBRIK 4 JOB/KARRIERE

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEINE BERUFLICHE SITUATION? (MEHR GELD, NEUEN JOB, MEHR VERANTWORTUNG)

WIE KANNST DU DIESES ZIEL ERREICHEN? (WEITERBILDUNG, GESPRÄCHE, NETZWERKEN, KÜNDIGEN, BEWERBEN)

MEINE KARRIEREZIELE FÜR 2021 SIND:

ZIELE JOURNAL 2021

shine
bright

„Es ist nicht wichtig,
wie groß der erste Schritt ist,
sondern in welche
Richtung er geht.“

- unbekant

AUSGERICHTET INS NEUE JAHR