

Jahresrückblick -Workbook-



Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

Die folgenden Seiten begleiten Dich bei Deiner Jahresreflexion. Nimm Dir einen Moment Zeit, ein Stift, eine gute Tasse Tee und schon geht's los. Wenn Du möchtest, nutze gerne vorher die Mediation „weite Wahrnehmung“, die Atemübung „Nadi Shodana“ oder die Tiefenentspannung Yoga Nidra, um Dich einzustimmen. Alle drei Aufnahmen findest Du ebenfalls im Inner Poise Club.

Ich wünsche Dir einen wunderbaren, kraftvollen Übergang ins neuen Jahr und jede Menge INNER POISE, Deine Wünsche und Ideen in die Tat umzusetzen.

Viel Freude beim Reflektieren und Ausprobieren.
Deine Gitta

1. Das Jahr 2023 war für mich:

2. Besonders gut lief dieses Jahr:

3. Diese Stolpersteine waren da:

4. So habe ich sie bewältigt:

*Dieses Workbook dient ausschließlich Deiner persönlichen Reflexion.
Eine Vervielfältigung, Weitergabe an Dritte und weitere Verwendung für Schulungszwecke o.ä. ist untersagt.*

Jahresrückblick -Workbook-



Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

5. Diese Stärken habe ich dafür eingesetzt:

6. Diese Ziele habe ich erreicht:

7. Besonders stolz bin ich, weil...

8. Das möchte ich dieses Jahr loslassen:

*Dieses Workbook dient ausschließlich Deiner persönlichen Reflexion.
Eine Vervielfältigung, Weitergabe an Dritte und weitere Verwendung für Schulungszwecke o.ä. ist untersagt.*

- 2 -

www.gitta-glaenzer.com

Jahresrückblick -Workbook-



Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

9. Diese Stärken möchte ich im neuen Jahr intensiver nutzen:

10. Diese persönlichen Werte sind mir wichtig und möchte ich im neuen Jahr stärker leben:

11. So möchte ich mich Silvester 2024 fühlen

12. Das tue ich dafür:

*Dieses Workbook dient ausschließlich Deiner persönlichen Reflexion.
Eine Vervielfältigung, Weitergabe an Dritte und weitere Verwendung für Schulungszwecke o.ä. ist untersagt.*

Jahresrückblick -Workbook-



Gitta M. Glänzer

Coaching für Menschen,
die mehr (be-)wirken wollen.

13. Diese Menschen tun mir gut und möchte ich auch im neuen Jahr um mich herum haben:

14. Das Wort, das mich im neuen Jahr begleiten soll, lautet:

Schreibe Dir das Wort gerne auf eine Karte und hänge Sie Dir dorthin, wo Du sie regelmäßig siehst.

15. Diese Dinge sind mir noch wichtig: