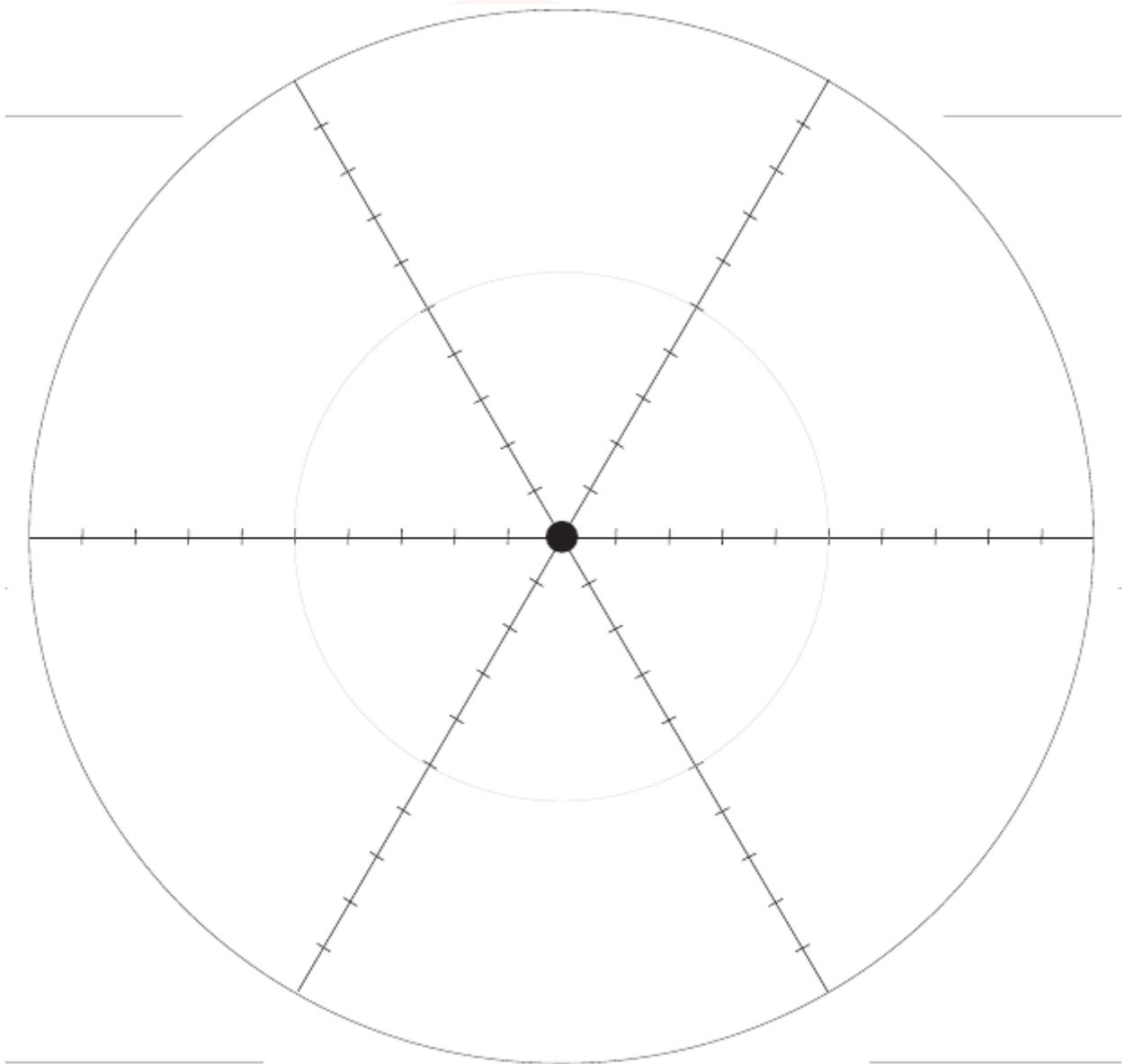




LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

JAHRESPLANUNG



Du kannst diese Vorlage für Deine Jahresplanung nutzen. Oder auch mal für eine Standortbestimmung zwischendurch. ***Viel Freude und Inspiration wünsche ich Dir!***





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

I. Schritt: Definiere sechs wichtige Bereiche Deines Lebens

Das kann z. B. sein:

- Partnerschaft & Familie
- Beziehungen & Freunde
- Business & Finanzen
- Berufung & Erfolg
- Gesundheit & Körper
- Spiritualität & Geist
- Glaube & Universum & Lebenssinn
- oder andere Dir wichtige Lebensbereiche.

II. Schritt: Definiere Deine persönliche ZEHN

Wie sähe jeder Deiner definierten sechs Lebensbereiche im Idealfall aus?

1. Bereich - so sieht meine Zehn aus:

2. Bereich - so sieht meine Zehn aus:





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

3. Bereich - so sieht meine Zehn aus:

4. Bereich - so sieht meine Zehn aus:

5. Bereich - so sieht meine Zehn aus:

6. Bereich - so sieht meine Zehn aus:





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

III. Schritt: Trage Deine Ist-Analyse vorne ins Diagramm ein

Trage Deinen Ist-Zustand auf einer Skala von 0 – 10 auf dem Diagramm ein. Nutze dazu gerne verschieden farbige Buntstifte. Sei ehrlich zu Dir!

IV. Schritt: Mach's konkreter

Schreibe drei konkrete Aktivitäten pro Bereich auf, die Dich Deiner Zehn näher bringen.

Bereich 1:

1. _____

2. _____

3. _____

Bereich 2:

1. _____

2. _____

3. _____

Bereich 3:

1. _____

2. _____

3. _____





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

Bereich 4:

1. _____

2. _____

3. _____

Bereich 5:

1. _____

2. _____

3. _____

Bereich 6:

1. _____

2. _____

3. _____

V. Schritt: Die wichtigste Aktivität

Markiere jeweils eine Aktivität (von den 3), die die wichtigste ist und die Du Dir als erstes vornimmst.

VI. Schritt: Finde ein Motto

Stelle Dein Jahr unter ein Motto und schreibe es über das erste Blatt.

