



Reflektiere deine Erlebnisse

Um deine Wahrnehmung zu schärfen
und die Zeit nicht mehr an dir vorbeifliegen zu lassen.

Wahrnehmen was ist

UND LOSLASSEN WAS WAR

Wenn die Zeit an dir vorbeizurennen droht, wenn deine Wahrnehmung und dein Bewusstsein sich darauf beschränkt, dass nach dem Montag direkt wieder Montag ist, dann ist es höchste Zeit anzuhalten.

Du scheinst in einer Schleife aus Tätigkeiten und Routinen gefangen zu sein, erkennst den Moment nicht mehr und weißt Augenblicke und Erlebnisse daher nur noch schwer zu würdigen.

Keine Sorge – das geht jedem von uns von Zeit zu Zeit so. Der erste Schritt zurück zum Bewusstsein ist, genau diesen Zustand erst einmal wahrzunehmen. Und ich schätze, ein kleiner Gedanke, dass irgendetwas nicht optimal läuft, scheint schon in dir zu wohnen. Sonst würdest du diese Zeilen jetzt nicht lesen.

Das ist klasse, denn jetzt können wir anfangen deinem Bewusstsein und deiner Wahrnehmung gezielt auf die Sprünge zu helfen.



WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA ZEITEMPFINDEN

Falls du noch nicht gelesen hast, wie unser Zeitempfinden eigentlich funktioniert und was uns dabei manipuliert, hole es jetzt nach. Den entsprechenden Artikel findest du hier:

<https://www.hallo-glueck.com/gluecklicher-alltag/die-zeit-rennt>

VORWORT

Diese Arbeitsblätter können dir helfen, dich auf die positiven und erinnerungswürdigen Ereignisse deines Lebens zu fokussieren. Schnapp dir nach jeder Woche, nach jedem Monat oder nur einmal im Jahr – hier eignet sich der Silvestertag hervorragend – um das Vergangene zu reflektieren.

Du erschaffst dir damit zum einen eine gefestigtere Erinnerung und zum anderen einen bewussten Moment die Vergangenheit hinter dir und damit los zu lassen. Zusätzlich nimmst du wahr, was du eigentlich alles geschafft oder erlebt hast und kannst die Freuden der Ereignisse noch einmal in dir spüren. Das gute Gefühl setzt erneut ein.

Die Jahresreflexion kannst du sammeln, um dir in schlechten Phasen, deine guten Erlebnisse in Erinnerung zu rufen.

Leg gleich los und hab Spaß dabei!

deine Sandra



BRAUCHST DU HILFE?

wenn du zwischendurch Hilfe brauchst oder einfach nicht mehr weiter weißt, schreib mir:

mail@hallo-glück.de

“

In der Freude über
die kleinen Dinge
liegt der Schlüssel
zur Zufriedenheit.

”

– ANNETTE ANDERSEN



Daher gilt: Egal wie klein deine Erfolge, Erinnerungen und
Erlebnisse sind: Halte sie fest.

Deine Woche

von bis

SCHÖNE MOMENTE

Welche Situationen oder Erlebnisse haben dich besonders glücklich gemacht?

1.
2.
3.

LIEBSTE MENSCHEN

Welche Begegnungen oder Gespräche haben dir in dieser Woche besonders gut getan?

1.
2.
3.

DANKBARKEIT

Wofür bist du in dieser Woche besonders dankbar?

1.
2.
3.

SPASS UND FREUDE

Was hat dir am meisten Spaß gemacht?

.....

MITNEHMEN

Welches Gefühl oder welche Erkenntnis kannst du aus dieser Woche für die nächste mitnehmen?

.....

Dein Monat

.....

SCHÖNE MOMENTE

Welche Situationen oder Erlebnisse haben dich besonders glücklich gemacht?

1.
2.
3.

ERLEBNISSE

Welche Erlebnisse möchtest du für immer festhalten? Welche Ereignisse sind dir aus diesem Monat besonders im Gedächtnis geblieben?

1.
2.
3.

ERFAHRUNGEN

Worin konntest du in diesem Monat Erfahrungen sammeln? Hast du etwas zum ersten Mal getan?

1.
2.
3.

MITNEHMEN

Welches Gefühl oder welche Erkenntnis nimmst du aus diesem Monat mit?

.....

DIESER MONAT WAR ...

wundervoll super toll! schön vollkommen ok verbesserungswürdig



Dein Jahr ^{1/2}

.....

HIGHLIGHTS

Was waren deine absoluten Highlights in diesem Jahr? Woran wirst du dich noch in vielen Jahren erinnern (wollen)?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

MENSCHEN

Hast du neue Menschen kennengelernt, neue Freunde gefunden oder Beziehungen vertiefen können? Welche Begegnungen haben dir besonders gut getan? Wen möchtest du weiterhin um dich haben?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Dein Jahr ^{1/2}

.....

HERAUSFORDERUNGEN

Welche Veränderungen und Hürden hast du bewältigt? Welchen Herausforderungen hast du dich erfolgreich gestellt?

1.
2.
3.
4.
5.

ERFOLGE

Worauf bist du ganz besonders stolz? Welche Erfolge konntest du in diesem Jahr erzielen? Was hast du neues gelernt, was hat dich bereichert?

1.
2.
3.
4.
5.

MITNEHMEN

Welches Gefühl oder welche Erkenntnis nimmst du aus diesem Jahr mit?

.....

DEIN JAHR IN EINEM (POSITIVEN) SATZ