



JOURNALING

DEIN MAGISCHER
JAHRESBEGLEITER



REFLEKTION 2024 &
VISIONEN FÜR 2025

LACHE LIEBE LEBE

Welcome!

Das Ende eines Jahres ist eine kraftvolle Zeit für Selbstreflexion und Neuausrichtung. Dieses Workbook soll dir dabei helfen, das Jahr 2024 bewusst zu reflektieren, dich mit deinen inneren Werten zu verbinden und eine klare Vision oder Neuausrichtung für 2025 zu entwickeln. Stelle die Weichen neu indem du dir bewusst Zeit nimmst, in dich zu gehen, und arbeite in deinem eigenen Tempo durch die folgenden Übungen.

Ich wünsche dir viele Erkenntnisse über dich selbst und Freude dabei dich neu auszurichten.

Deine Christina



CHRISTINA MARKOS

„Mit großer Leidenschaft wirke ich als Transformationstherapeutin nach Robert Betz und Coach für NI Neurosystemische Integration®. Mein Ansatz vereint traumsensibles Coaching mit ganzheitlich integrativer Traumaarbeit, um Menschen zu helfen, den Pfad ihres Herzens zu entdecken. Es ist meine tiefste Berufung, transformative Impulse in die Welt zu tragen und dabei mehr Leichtigkeit und authentische Verbindung in das Leben anderer zu bringen. Gemeinsam schaffen wir Raum für Wachstum, Heilung und die Verwirklichung einer neuen inneren Freiheit.“

DEINE HIGHLIGHTS DES JAHRES

Was waren die drei schönsten Momente in 2024?

Welche Erfolge hast du gefeiert, groß oder klein?

Fülle den Satz aus: „Ich bin besonders stolz darauf, dass ich...“

MEINE LERNPROZESSE

Welche Herausforderungen hast du gemeistert?

Welche Lektionen hast du aus diesen Erfahrungen gelernt?

Gibt es Dinge, die du loslassen möchtest?

INNENSCHAU UND VERBINDUNG MIT DEINEM INNEREN SELBST

Welche Werte waren in 2024 für dich besonders wichtig?

Welche Werte möchtest du im kommenden Jahr stärker leben?

Wenn du deine Werte "noch nicht" genau kennst, notiere dir die Werte die dir spontan einfallen (mind.10) und streiche eines nach dem anderen weg bis nur 3 übrig bleiben. Das sind deine drei wichtigsten Werte.

DEIN INNERES LICHT

Was bringt dich zum Leuchten?

Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du dein Licht unterdrückst?
Warum?

Was benötigt mein Herz, um sich genährt zu fühlen?

TRÄUME UND VISIONEN

Welche Träume schlummern in dir, die du verwirklichen möchtest?

Was wäre, wenn alles möglich wäre? Schreibe ohne Begrenzungen.

Welche kleinen Schritte kannst du gehen, um deinen größten Traum zu erreichen?

MANIFESTATION DEINER VISION

Schreibe dir deine neuen Affirmationen auf die dich durch das neue Jahr begleiten sollen (auch wenn du noch nicht daran glaubst). Du kannst die Sätze auch beginnen mit "Ich öffne mich für... oder Ich öffne mich für den Gedanken dass,..."

Ein paar Beispiele für dich:

Ich öffne mich für ein Leben in Leichtigkeit.
Ich bin voller Vertrauen in meinen Weg.
Ich ziehe Fülle und Liebe in mein Leben.
usw.

Ich bin sicher du findest für dich noch passendere Sätze

Nimm dir deine Sätze und schreibe sie auf Post-its und verteile diese in deiner Wohnung, an deinem Laptop... überall wo du sie gut sehen kannst. Dein Unterbewusstsein wird so ganz easy auf deine neuen Sätze eingestimmt.

RITUAL ZUR JAHRESWENDE

Altes loslassen:

- Schreibe auf, was du aus 2024 hinter dir lassen möchtest.
- Verbrenne oder zerreiße symbolisch die Liste, um Platz für Neues zu schaffen.
- Zünde eine Kerze an und sprich eine Segnung für das kommende Jahr. Beispiel: „Möge 2025 von Liebe, Licht und Wachstum erfüllt sein. Ich heiße alles willkommen, was meinem höchsten Wohl dient.“

Ein paar Beispiele für dich:

Ich öffne mich für ein Leben in Leichtigkeit.

Ich bin voller Vertrauen in meinen Weg.

Ich ziehe Füll und Liebe in mein Leben.

usw.

ich bin sicher du findest für dich noch passendere Sätze

Nimm dir deine Sätze und schreibe sie auf Post-its und verteile diese in deiner Wohnung, an deinem Laptop... überall wo du sie gut sehen kannst. Dein Unterbewusstsein wird so ganz easy auf deine neuen Sätze eingestimmt.

INTEGRATION

Welche drei Worte beschreiben deine Intention für 2025?

Wie fühlst du dich/ wie fühlt sich dein Körper an, wenn diese Gefühle oder dieser Zustand jetzt schon da wäre?

Wenn diese Worte eine Farbe hätten, welche wäre das?

Lasse nun die Worte mit deiner Farbe durch deinen Körper fließen.
In welchem Teil deines Körpers kannst du diese Worte am besten spüren?
Speichere dir diesen Moment indem du Zeigefinger und Daumen
aneinander drückst.



EIN LETZTER HERZENSGRUSS

Du trägst das Leuchten der Schöpfung in dir. Dieses Workbook ist ein liebevoller Begleiter, der dich daran erinnert, wie einzigartig und kraftvoll du wirklich bist. Danke, dass du dir die Zeit nimmst, dich mit deinem Herzen zu verbinden und deinem inneren Kompass zu folgen. Möge 2025 voller Wunder, Leichtigkeit und unendlichem Potenzial sein. Auf ein Jahr, das dein Herz zum Strahlen bringt!

Deine Christina Markos



„Spürst du, dass es Zeit ist, alte Glaubenssätze und Muster hinter dir zu lassen? Möchtest du deine inneren Erkenntnisse vertiefen und neue Wege für mehr Leichtigkeit und Erfüllung finden? Lass uns gemeinsam daran arbeiten! Buche ein Coaching und finde heraus, wie du dein volles Potenzial entfalten und den Weg deines Herzens gehen kannst. Deine Transformation beginnt jetzt!“

**ERFAHRE MEHR AUF
WWW.LACHE-LIEBE-LEBE.DE**