



LIFEBOOK

Jahresinspektion

REVIEW 2021
DESIGN 2022





Willkommen zur *LIFEBOOK* Jahresinspektion!

Nun das 2021 zu Ende geht, wird es Zeit zu reflektieren, darüber was du alles erreicht hast und welche Lektionen du gelernt hast und es wird Zeit, dir vorzustellen, welche Ziele und Träume du für das nächste Jahr hast.

Dieses Handbuch zur **LIFEBOOK Jahresinspektion** wird dir dabei helfen.

Dieses Handbuch besteht aus zwei Teilen:

1. **2021 Jahresrückblick**: - um Erfolge zu feiern und 2021 abzuschließen
2. **2022 Jahresplanung** - um Klarheit zu erlangen was du 2022 erreichen möchtest und wer du 2022 sein willst

Dir darüber kristall-klar zu werden, was du möchtest ist der erste Schritt um es zu bekommen.

Und wir sind uns sicher, dass sich dein Herz mit Dankbarkeit erfüllt, wenn du dir die Zeit nimmst, die Fragen und Übungen hier durchzugehen. Dass du unschätzbare Lektionen lernst und du dich für ein erfolgreiches neues Jahr rüsten wirst.

Bist du bereit, dir dein allerbestes Jahr (und Leben) vorzustellen, es zu planen und zu erreichen?

Dann leg los!

~ *Das LIFEBOOK Team*



WIE DU DAS HANDBUCH BENUTZT

DRUCKE ES AUS

Am Besten druckst du das Handbuch zum Ausfüllen aus, oder schreibst deine Gedanken ganz klassisch mit Stift auf Papier.

PLANE ZEIT EIN

Finde 1 bis 3 Stunden die du dir Zeit nimmst durch alle Fragen und Übungen zu gehen. Trag die Zeit in deinen Kalender ein. Nimm dir Zeit und beantworte alle Fragen in deinem eigenen Tempo.

SCHAFFE DIE RICHTIGE UMGEBUNG

Schaffe dir deinen Raum. Genieße beim Ausfüllen ein warmes Getränk und etwas ruhige Musik. Oder noch viel besser, buche eine Nacht im Hotel um in eine fröhliche, entspannte und nachdenkliche Stimmung zu kommen.

KEINE ABLENKUNGEN

Dies ist ein tiefgreifender Reflexionsprozess, und wenn du dich in einer ruhigen, ablenkungsfreien Umgebung aufhältst, kannst du das Beste daraus machen. Schalte also alle Geräte stumm, um dich besser konzentrieren und deinen Gedanken freien Lauf lassen zu können.

TEILE ES MIT ANDEREN

Du kannst dieses Handbuch allein oder mit einem Partner, einer Gruppe von Freunden oder nahestehenden Personen bearbeiten. Das ist ganz dir überlassen. Es mit anderen zu machen, kann eine großartige Erfahrung sein und eure Beziehung zu vertiefen.



2021

Jahresrueckblick

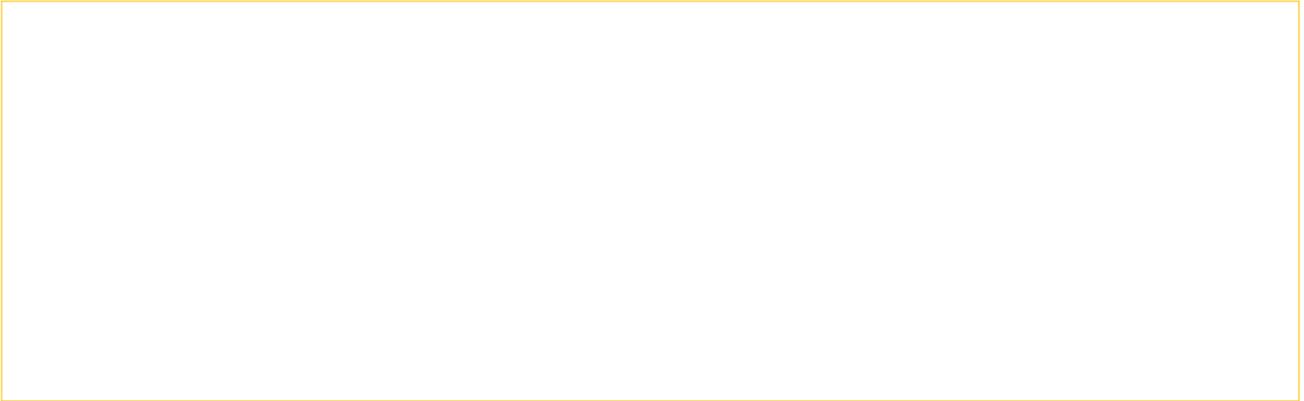


2021 Rückblick

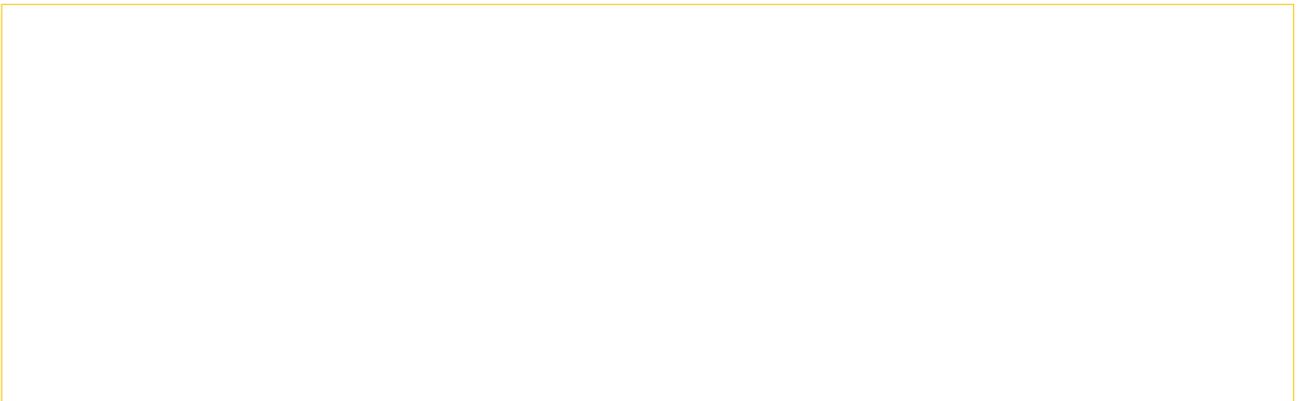
Machen es dir gemütlich, schließe für einen Moment die Augen und begeben dich auf eine Reise in das vergangene Jahr 2021.

Welche wichtigen Ereignisse/Siege/Herausforderungen/Wachstum/Lektionen gab es in jedem deiner **12 Lebensbereiche** im vergangenen Jahr? Schreibe deine Gedanken unten auf.

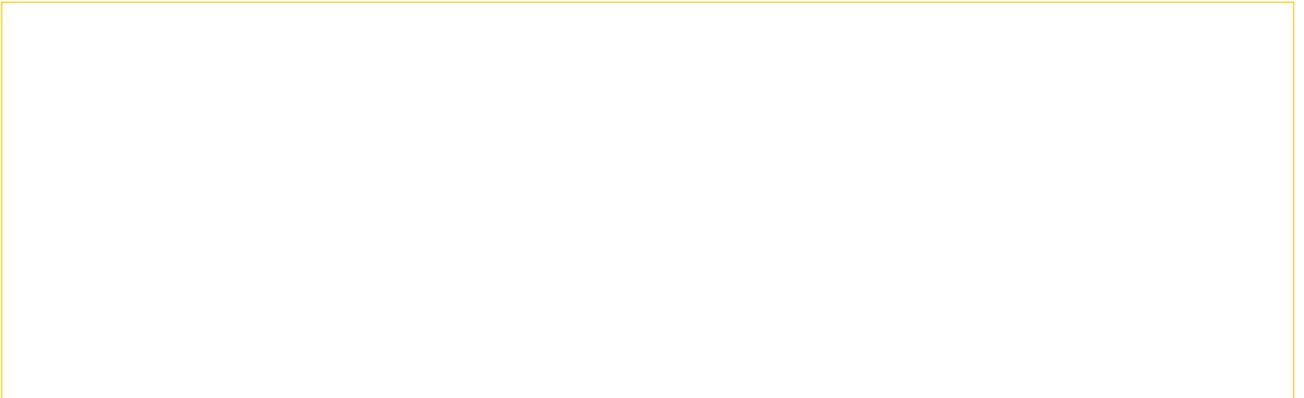
1. Meine Gesundheit & Fitness



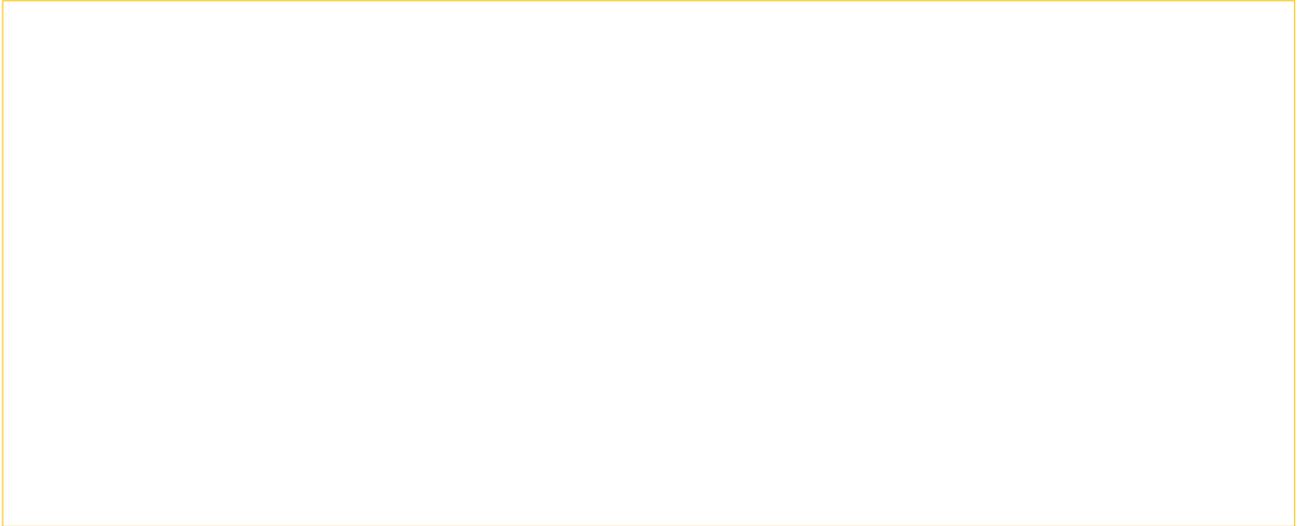
2. Mein Intellektuelles Leben



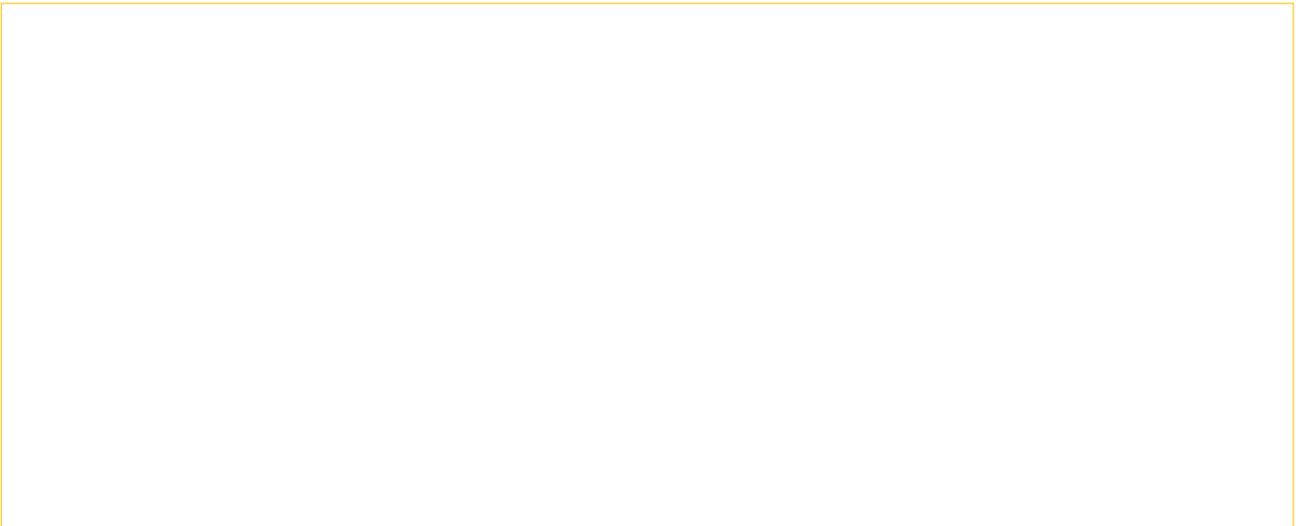
3. Mein Emotionales Leben



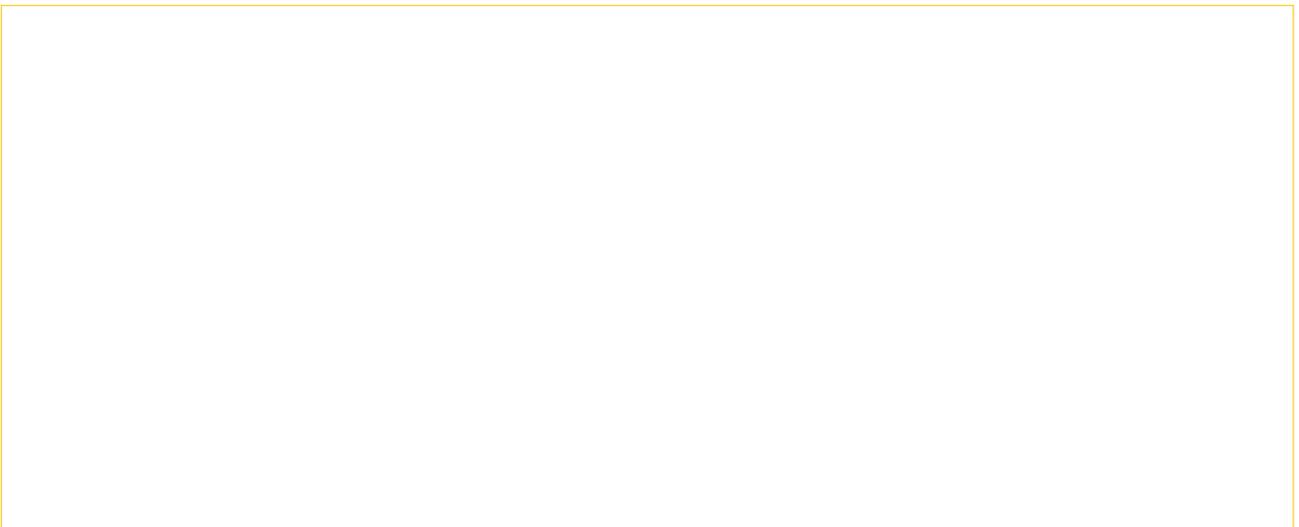
4. Mein Charakter

A large, empty rectangular box with a thin yellow border, intended for the user to write their reflections on their character for the year 2021.

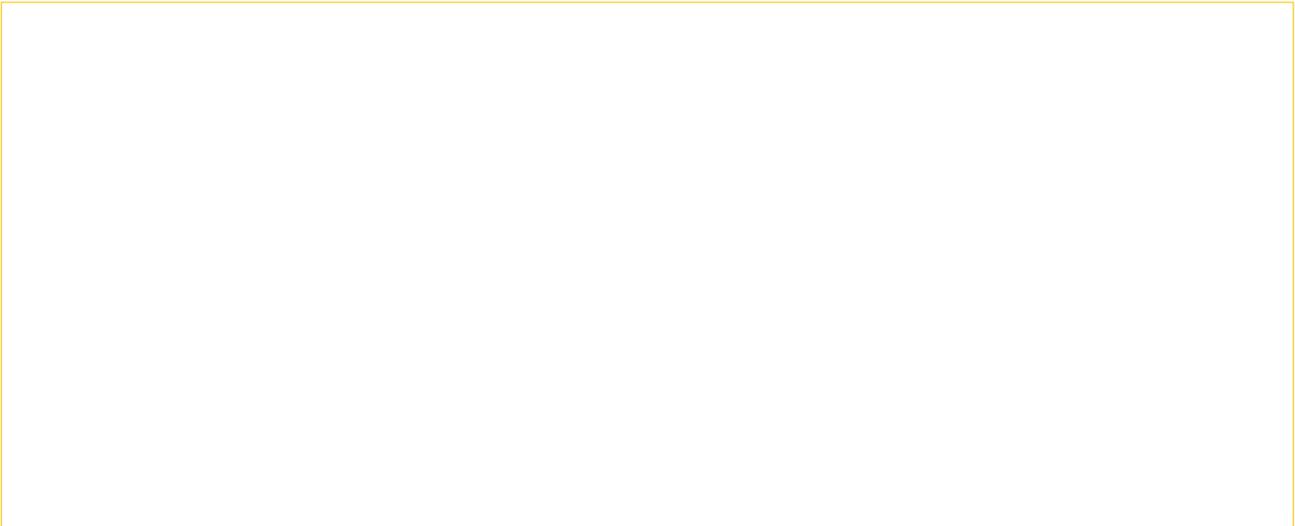
5. Mein Spirituelles Leben

A large, empty rectangular box with a thin yellow border, intended for the user to write their reflections on their spiritual life for the year 2021.

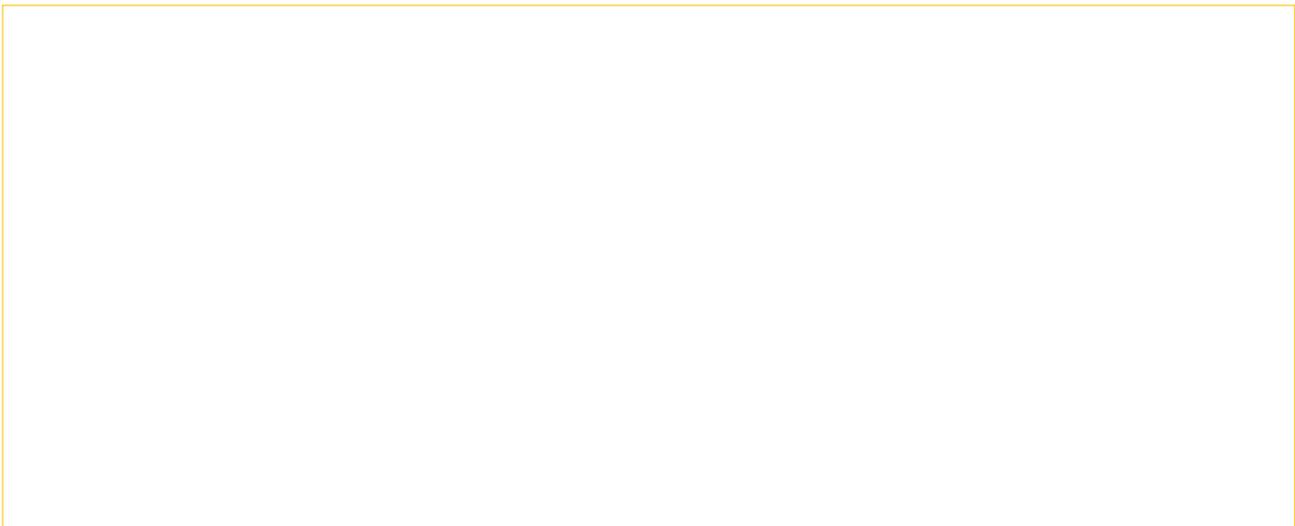
6. Meine Liebesbeziehung

A large, empty rectangular box with a thin yellow border, intended for the user to write their reflections on their love relationship for the year 2021.

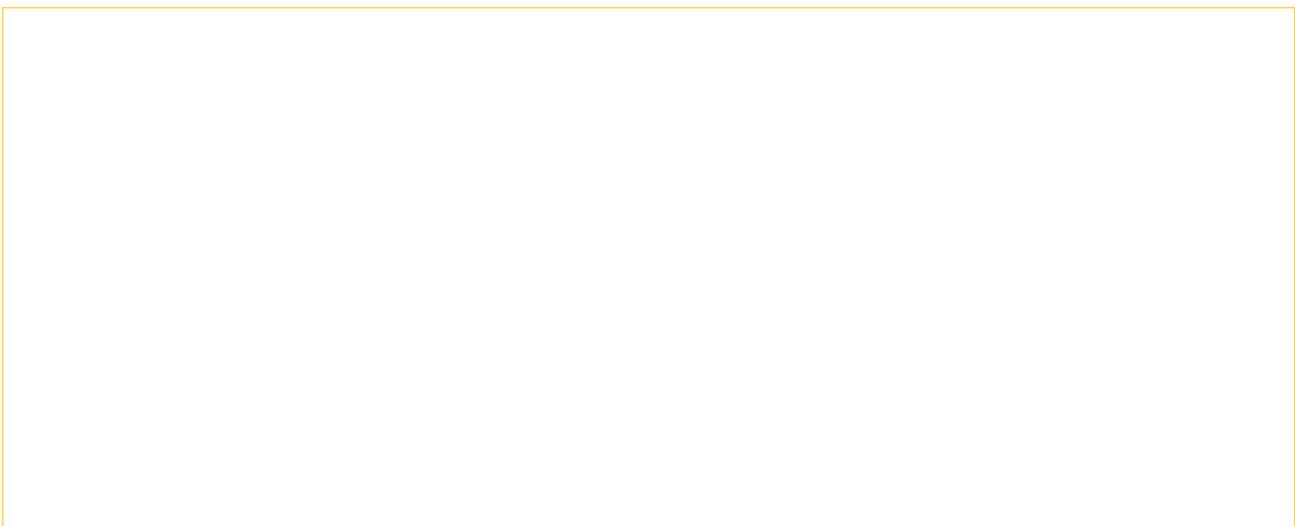
7. Kindererziehung/Familienleben



8. Mein Sozialleben



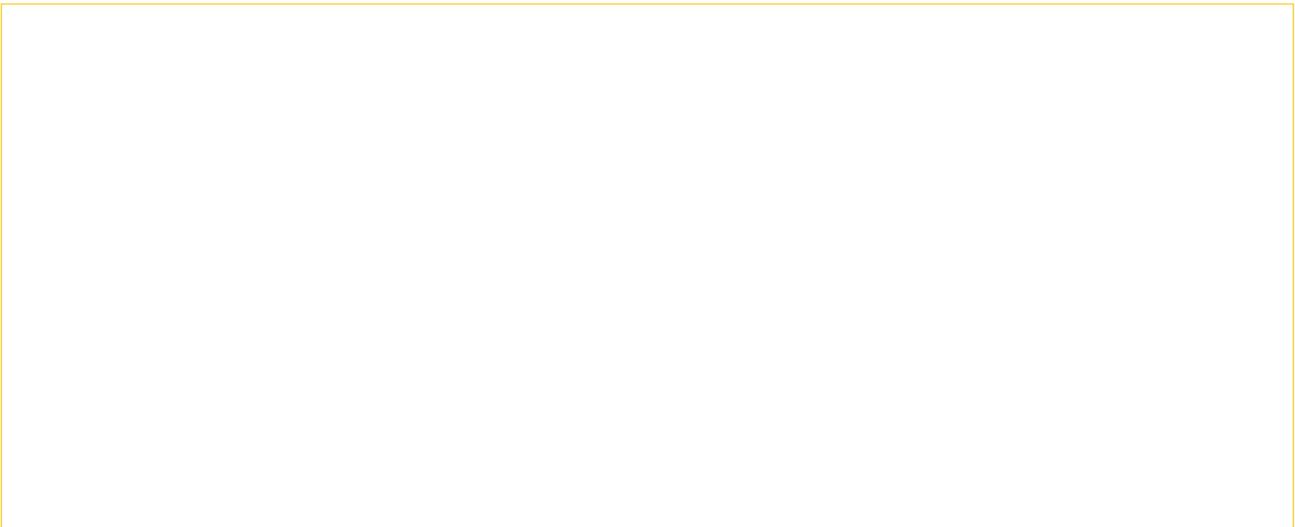
9. Mein Finanzielles Leben



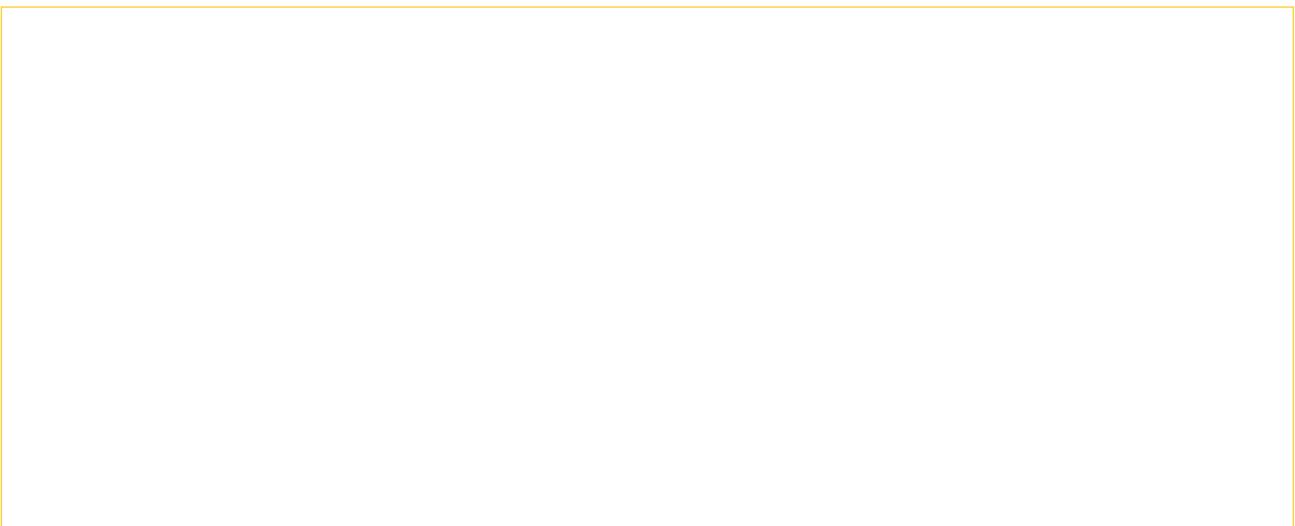
10. Meine Karriere



11. Lebensqualität



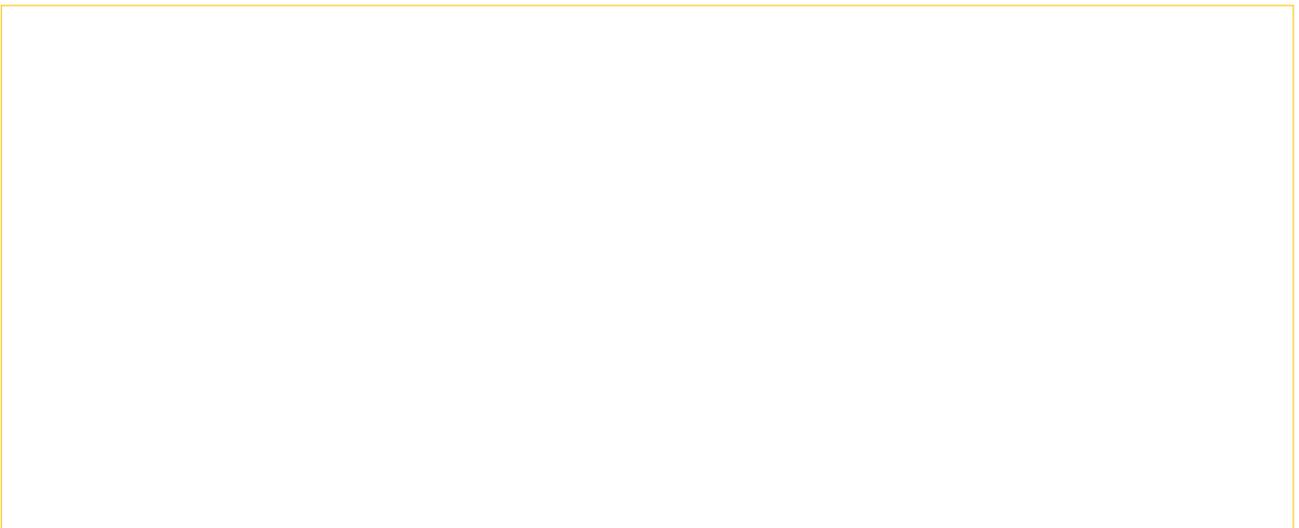
12. Meine Lebensvision



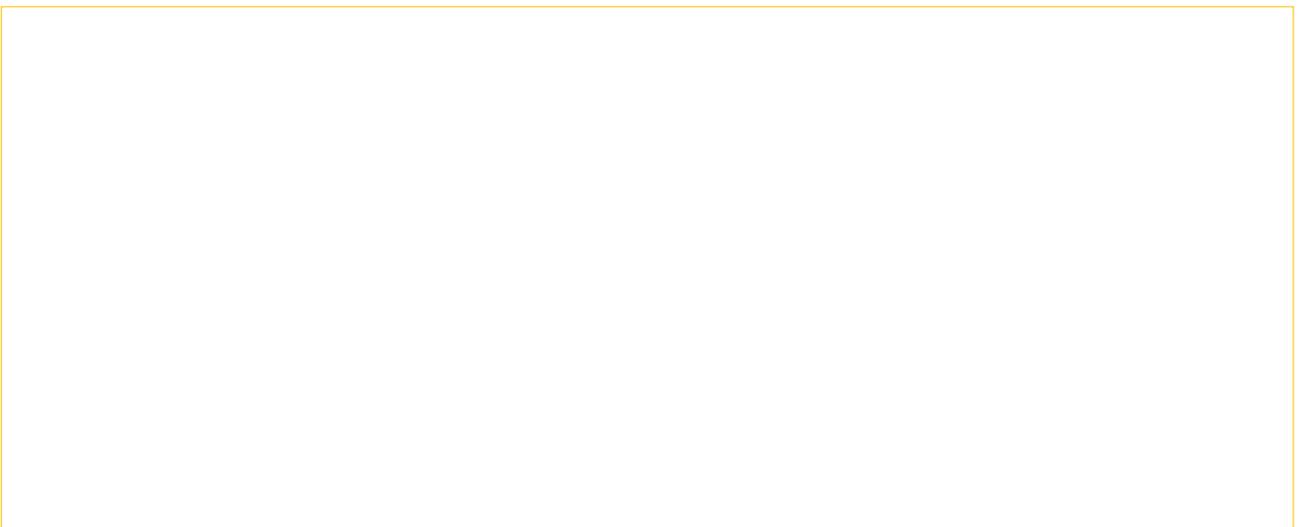
In welchen 3 Kategorien bist du deiner Meinung nach im letzten Jahr am meisten gewachsen?



In welchen 3 Kategorien bist du deiner Meinung nach im letzten Jahr am wenigsten gewachsen?



Was waren die größten Ziele/Meilensteine, auf deren Erreichung du besonders stolz bist?

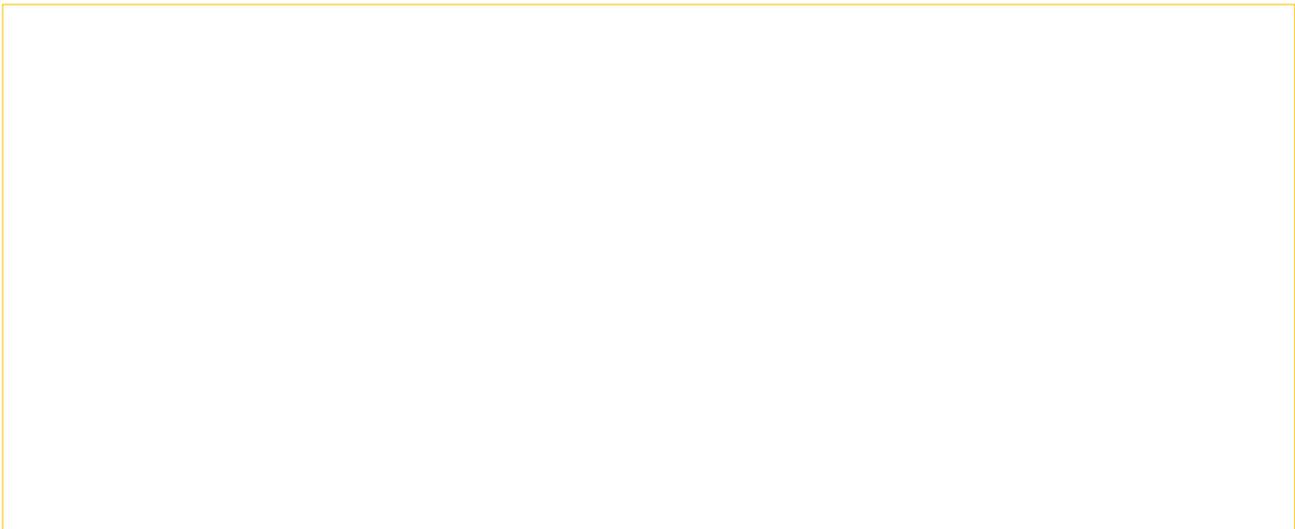


2021 Rückblick

Was waren die größten Herausforderungen/Enttäuschungen/unerreichten Ziele im vergangenen Jahr?



Welche Lektionen hast du im letzten Jahr gelernt?



Welche Fähigkeiten/Kenntnisse/Erfahrungen haben Sie im vergangenen Jahr entwickelt oder ausgebaut?

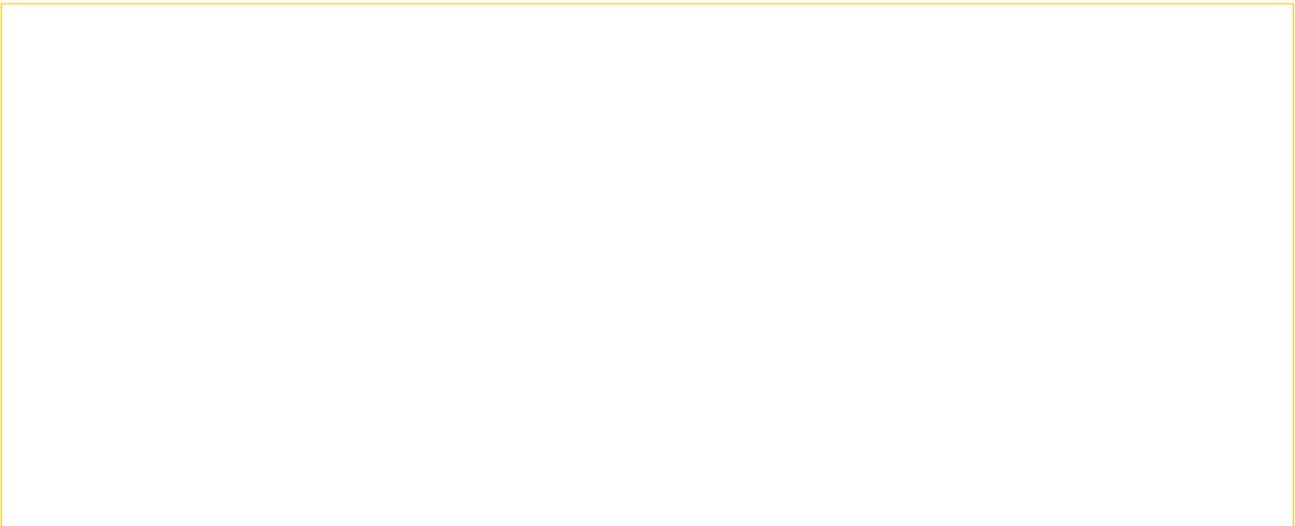


2021 Rückblick

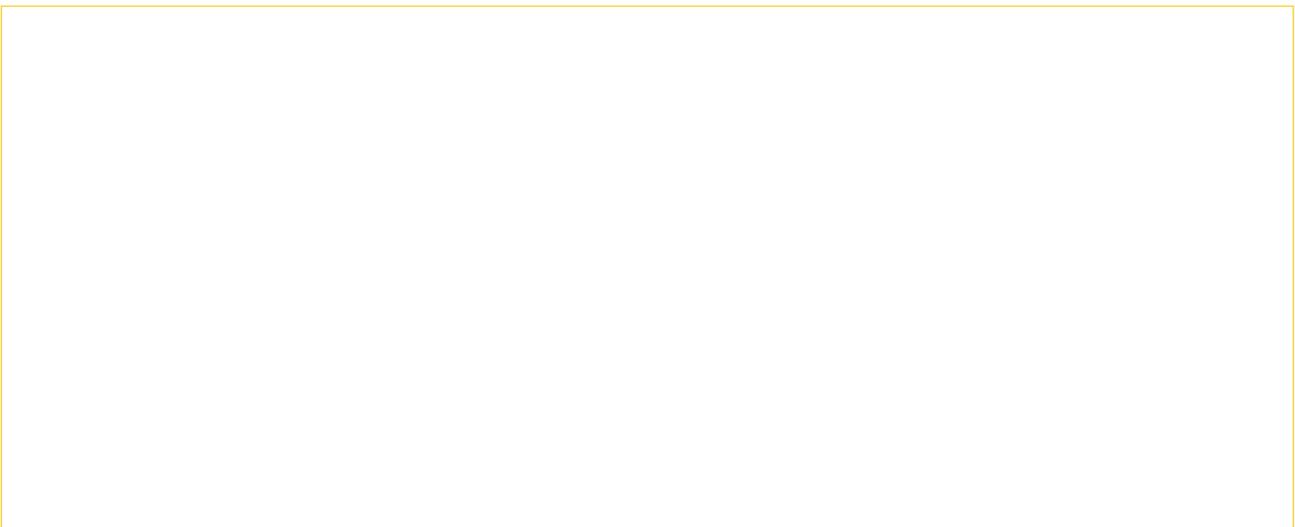
Was waren die besten und schlechtesten Entscheidungen, die du im vergangenen Jahr getroffen hast?



Welche Risiken bist du im letzten Jahr eingegangen und wie haben sie sich ausgezahlt?



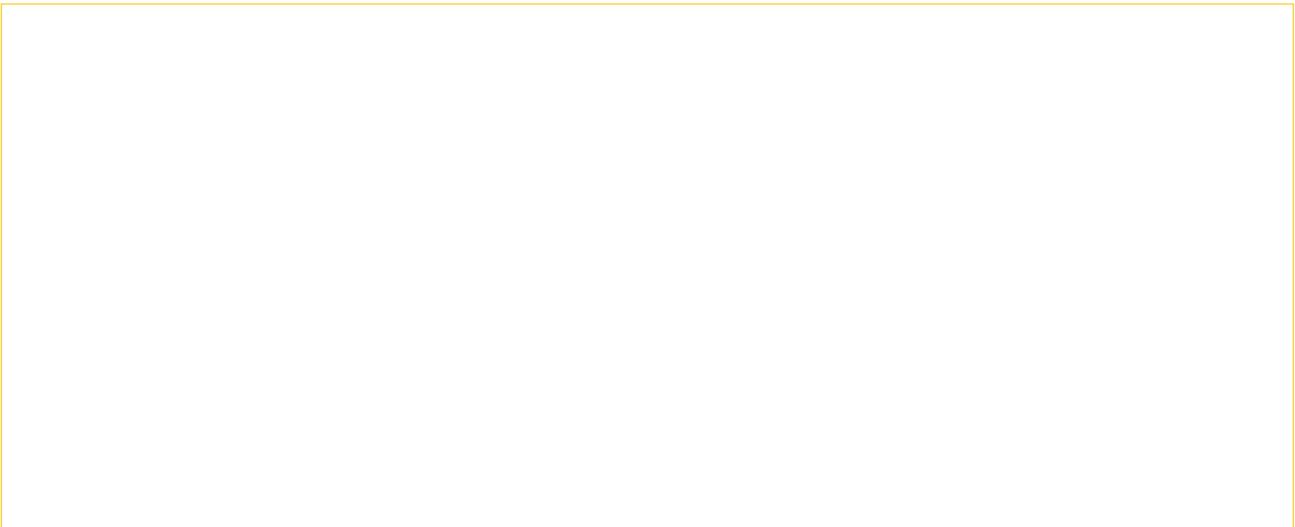
Was bedauerst du am meisten bzw. hast du im letzten Jahr eine Chance verpasst?



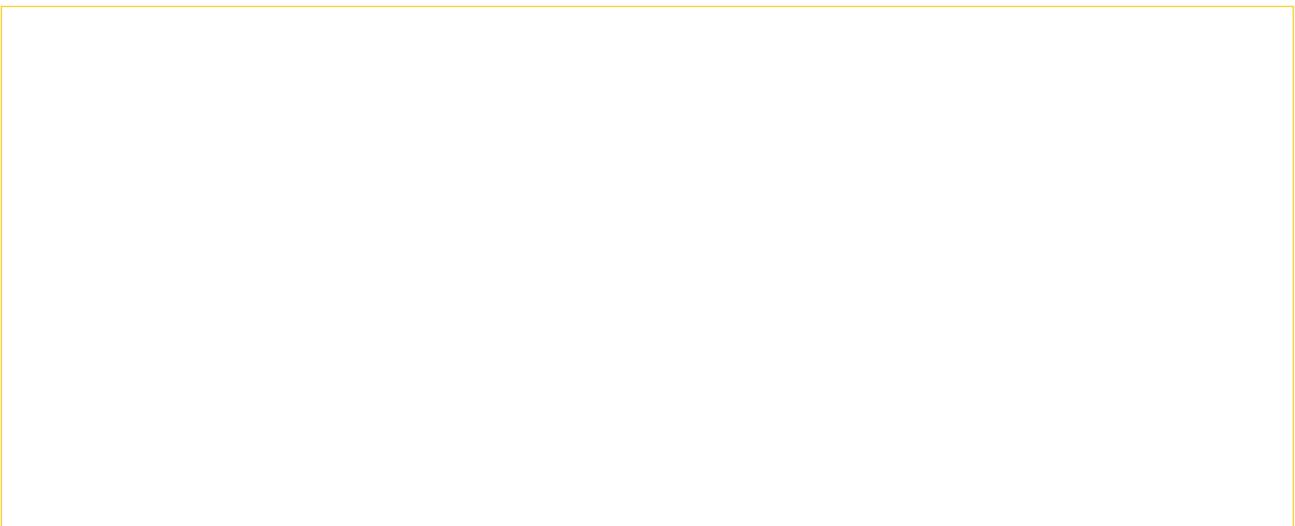
Wer hatte im vergangenen Jahr den größten positiven/negativen Einfluss auf dein Leben?



Was hast du im letzten Jahr über dich selbst entdeckt?



Was war das Beste, was Sie im letzten Jahr für sich selbst getan haben?



Was ist das Wichtigste, das du im letzten Jahr für andere getan hast?

Was ist Ihre schönste/erfüllendste Erinnerung an das letzte Jahr?

Wie würdest du deine allgemeine Zufriedenheit mit dem vergangenen Jahr beschreiben?
Was hat es besonders gemacht?

Fasse 2021 in 3 Wörtern zusammen.



Ho'oponopono ist eine uralte spirituelle Praxis aus Hawaii, bei der man lernt, alles zu heilen, indem man die "totale Verantwortung" für alles, was in unserem Leben geschieht, übernimmt.

Ho'oponopono bedeutet: **"Es tut mir leid", "Bitte verzeih mir", "Danke", "Ich liebe dich"**.

Dieses kraftvolle Mantra wird Ihnen helfen, dieses Jahr mit einem Herzen voller Frieden abzuschließen, Vergebung, Dankbarkeit und Liebe.

Nutzen Sie den Platz unten, um über jedes der Elemente des Ho'oponopono-Mantras nachzudenken.

ES TUT MIR LEID...

(für Missverständnisse, verletzte Gefühle, gebrochene Versprechen, Misshandlung meines Körpers, Ärger usw.)

BITTE VERZEIH MIR...

(loslassen und sich selbst, anderen und Situationen verzeihen)

HO'OPONOPONO JAHRES-END RITUAL

DANKE...

(Dankbarkeit für Menschen, Dinge, Erfahrungen, Lektionen usw. ausdrücken)

ICH LIEBE DICH...

(Liebe und Wertschätzung ausdrücken)







2022

Jahresplan



Schließ nun noch einmal die Augen, atmen ein paar Mal tief durch und lass deiner Fantasie freien Lauf, während du dir dein ideales Jahr 2022 vorstellst.

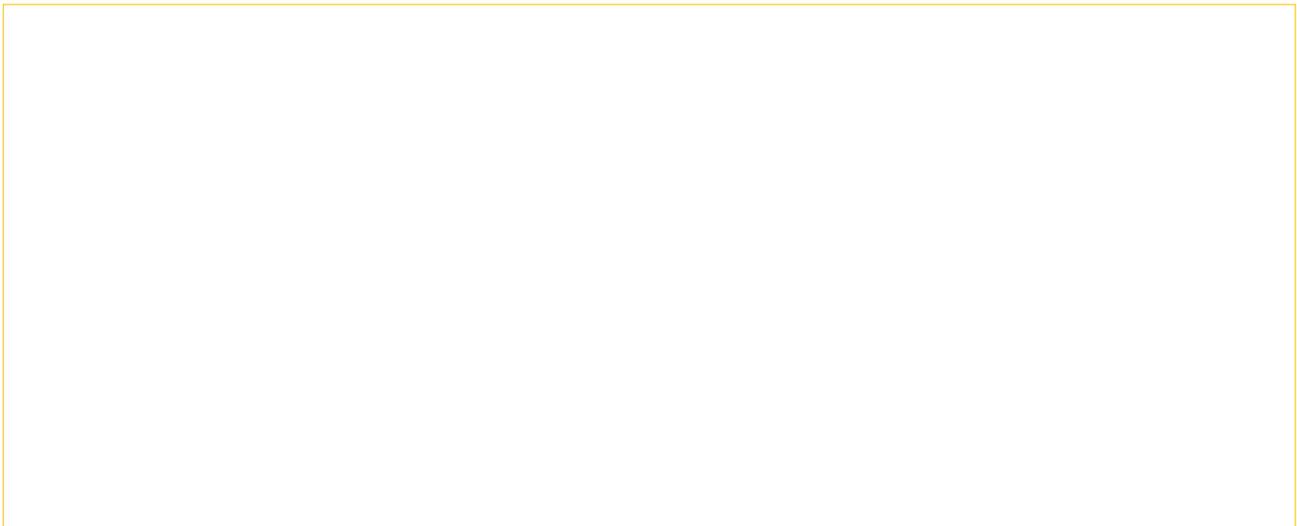
Angenommen, du wärst nicht durch irgendwelche Einschränkungen (Zeit, Ort, Ressourcen usw.) gebunden - wie würde dein ideales Jahr 2022 in allen 12 Kategorien deines Lebens aussehen?

Wie sieht der ideale Zustand aus, den du in jeder der Kategorien erreichen möchtest?

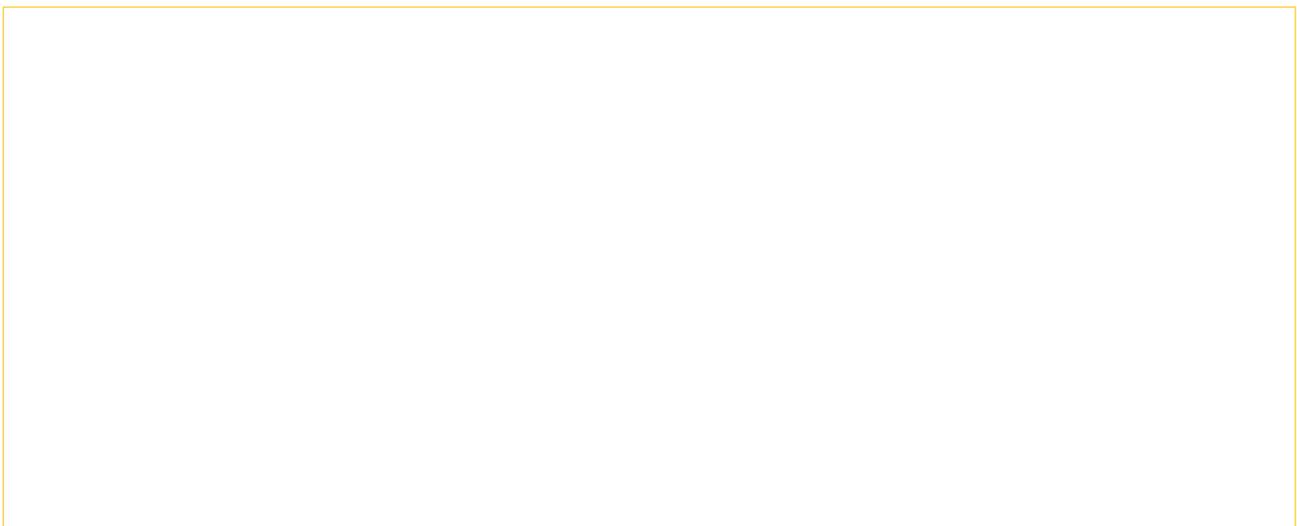
Wie soll sich dieser Bereich deinem Lebens anfühlen? Wie soll er aussehen? Was würdest du gerne regelmäßig tun?

Erlaube dir groß zu träumen, und beschreibe deine ideale 2022-Vision unten deutlich.

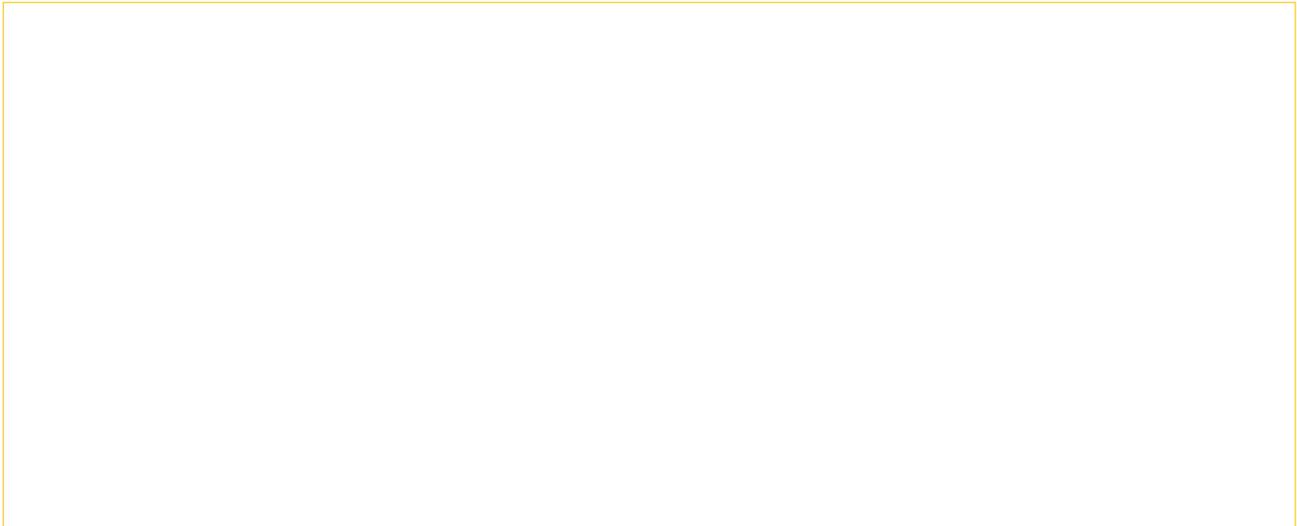
1. Meine Gesundheit & Fitness



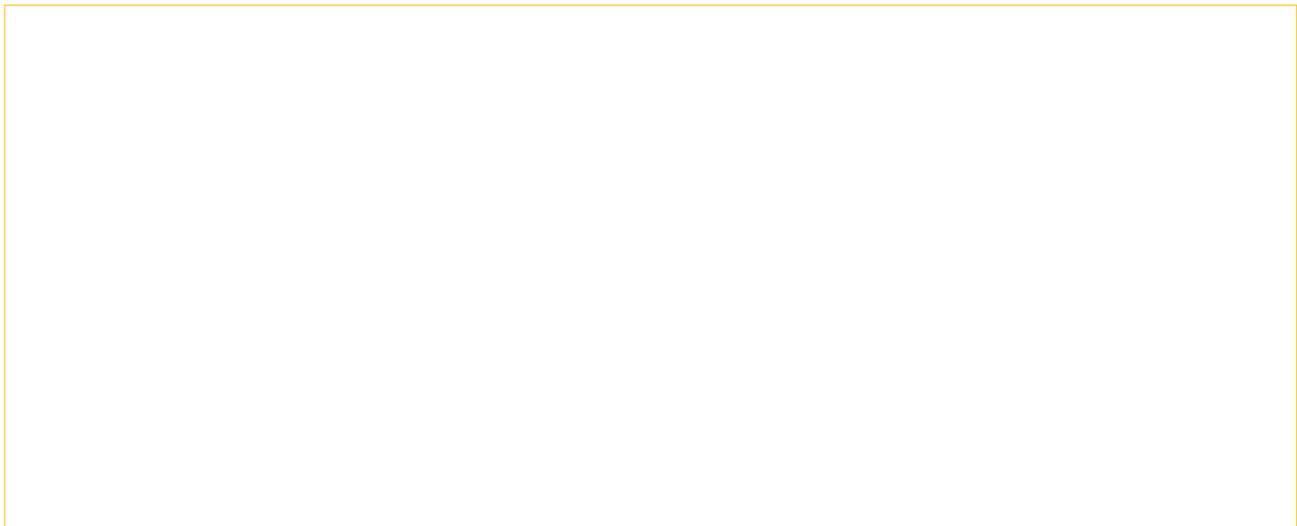
2. Mein Intellektuelles Leben



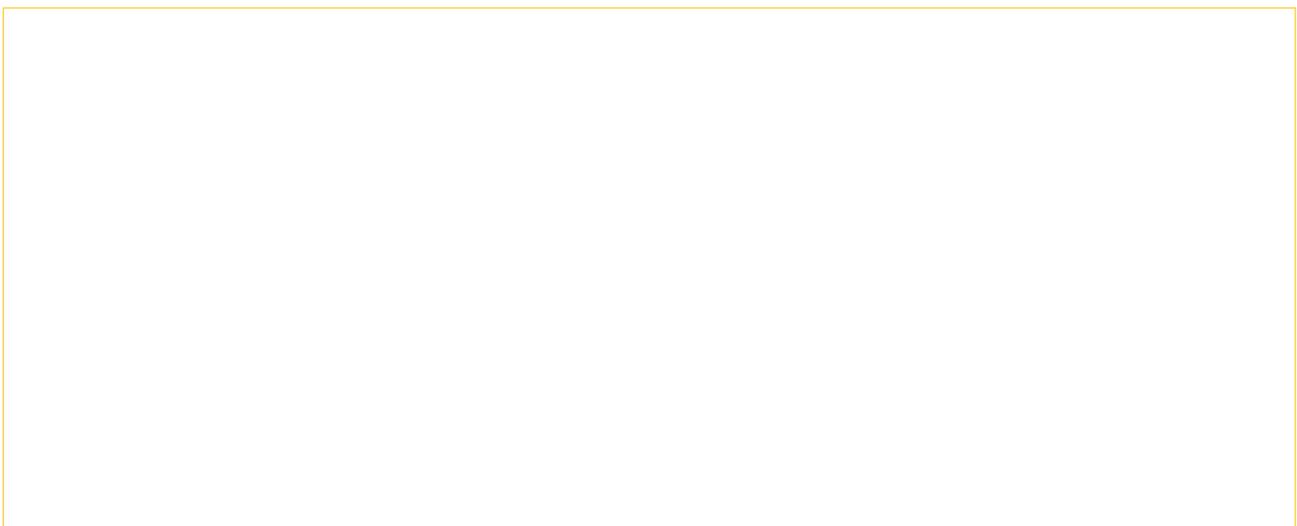
3. Mein Emotionales Leben



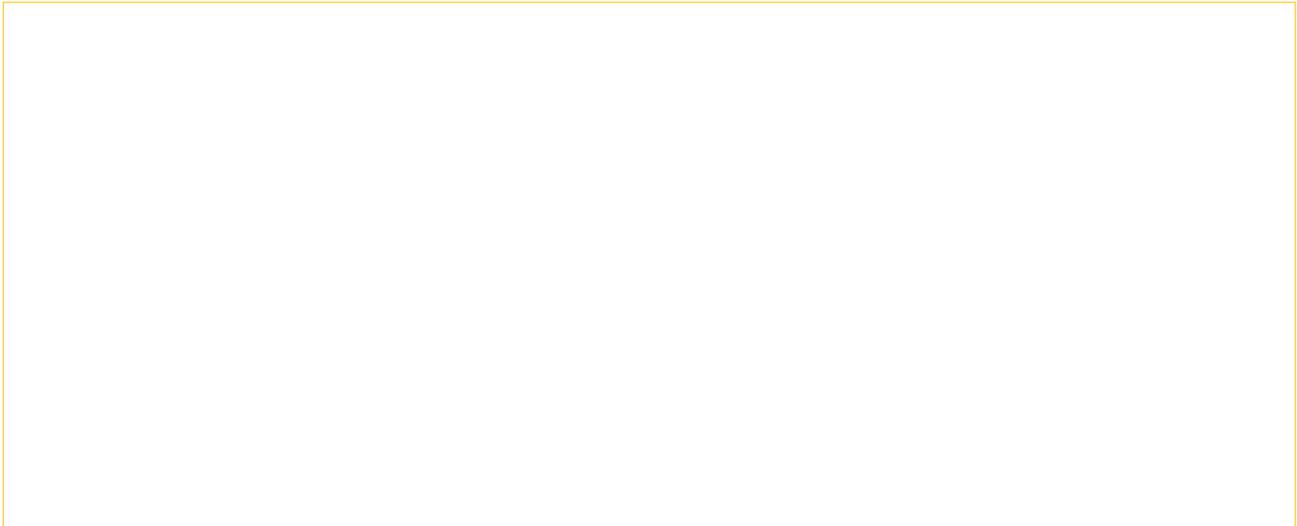
4. Mein Charakter



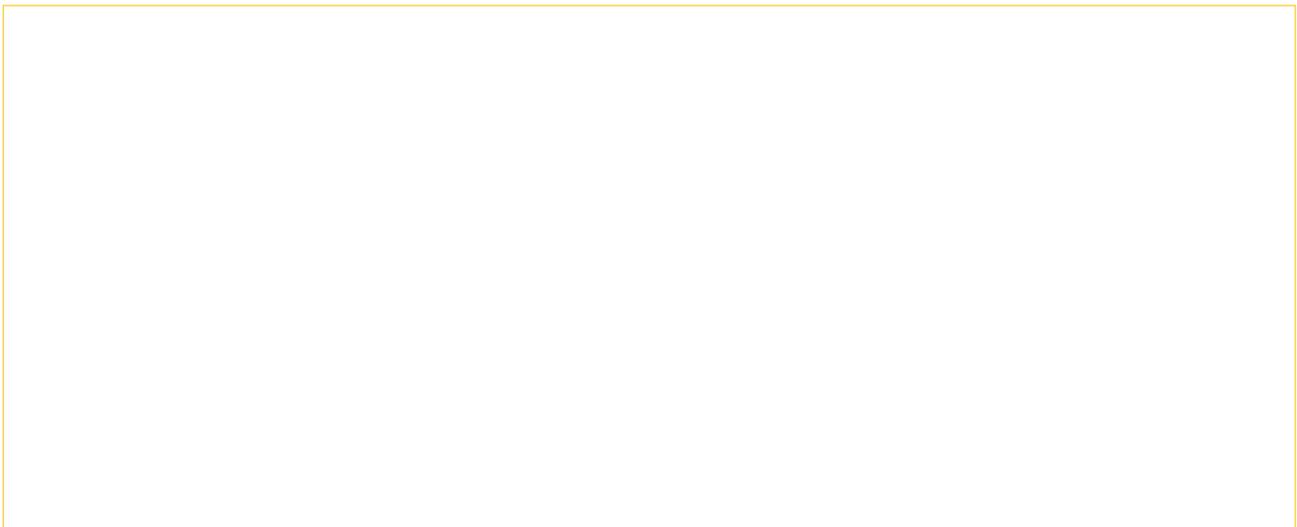
5. Mein Spirituelles Leben



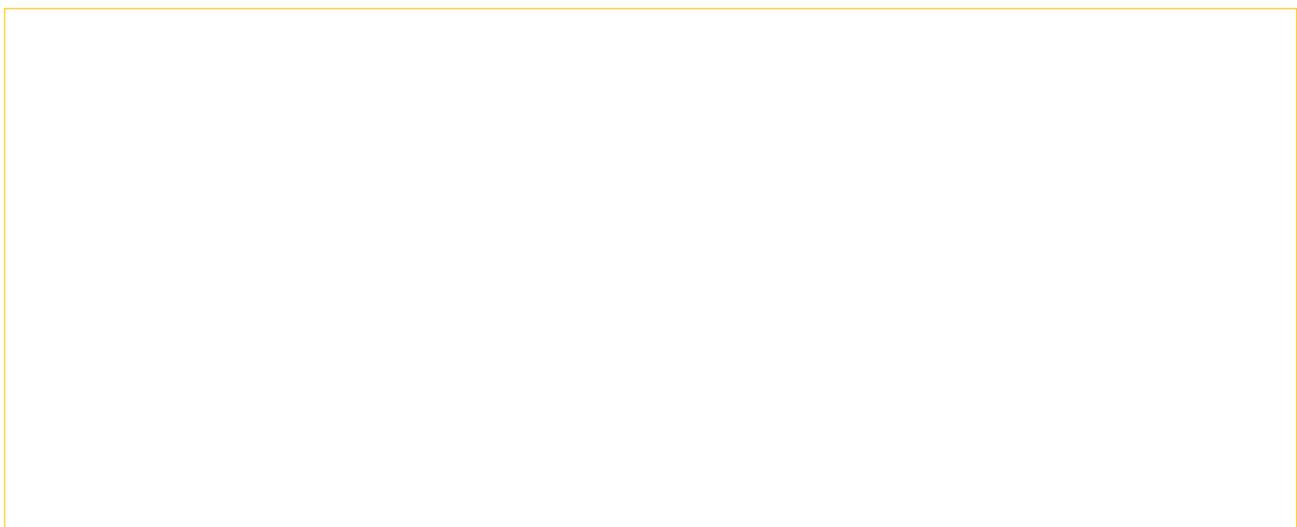
6. Meine Liebesbeziehung



7. Kindererziehung/Familienleben



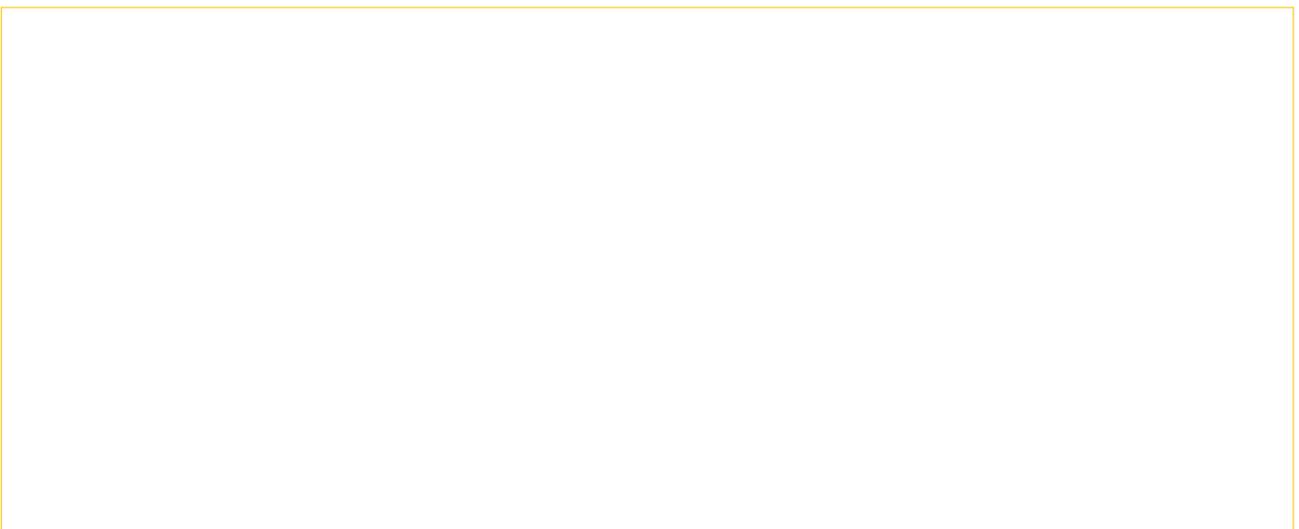
8. Mein Sozialleben



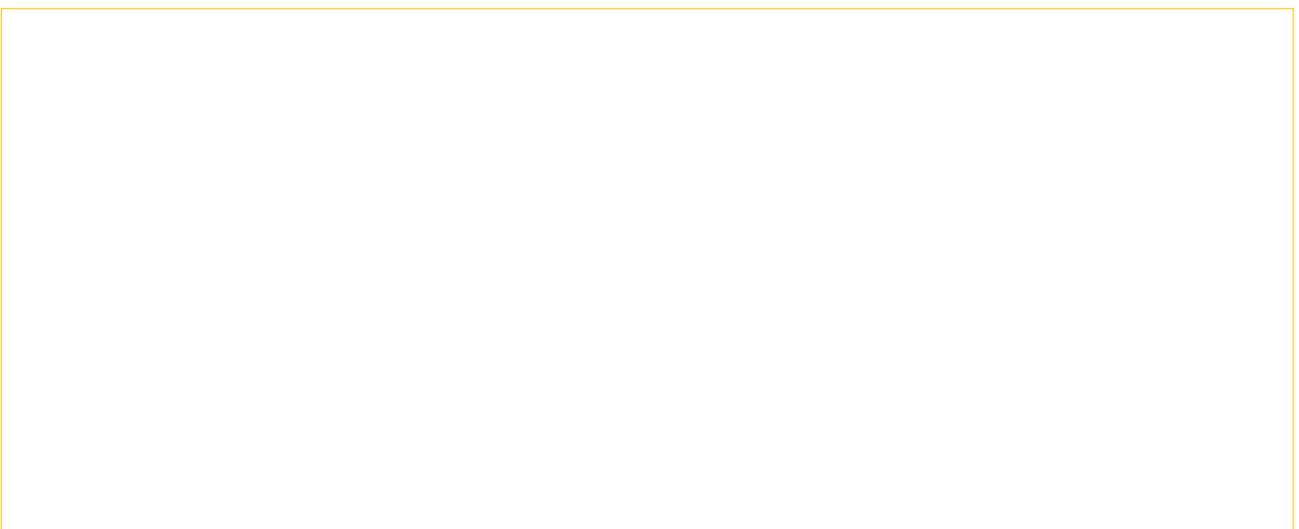
9. Mein Finanzielles Leben



10. Meine Karriere



11. Lebensqualität



12. Meine Lebensvision

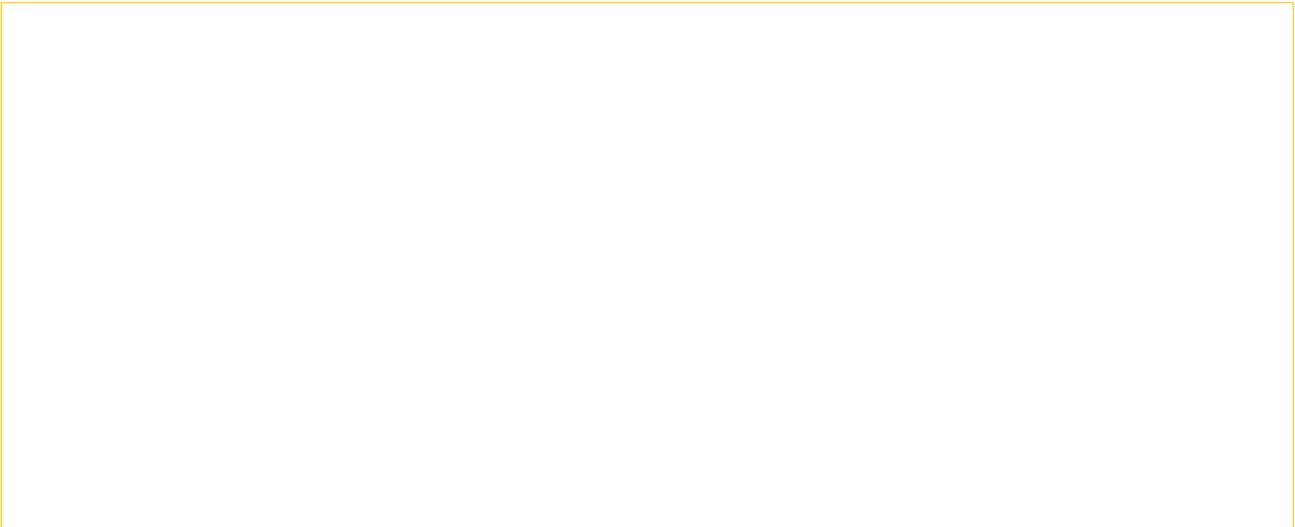
Was ist Ihre allgemeine Lebensvision für 2022. Wer wollen Sie bis zum Ende des Jahres werden? Was wollen Sie erleben und erreichen? Wie wollen Sie wachsen oder einen Beitrag zur Welt leisten?



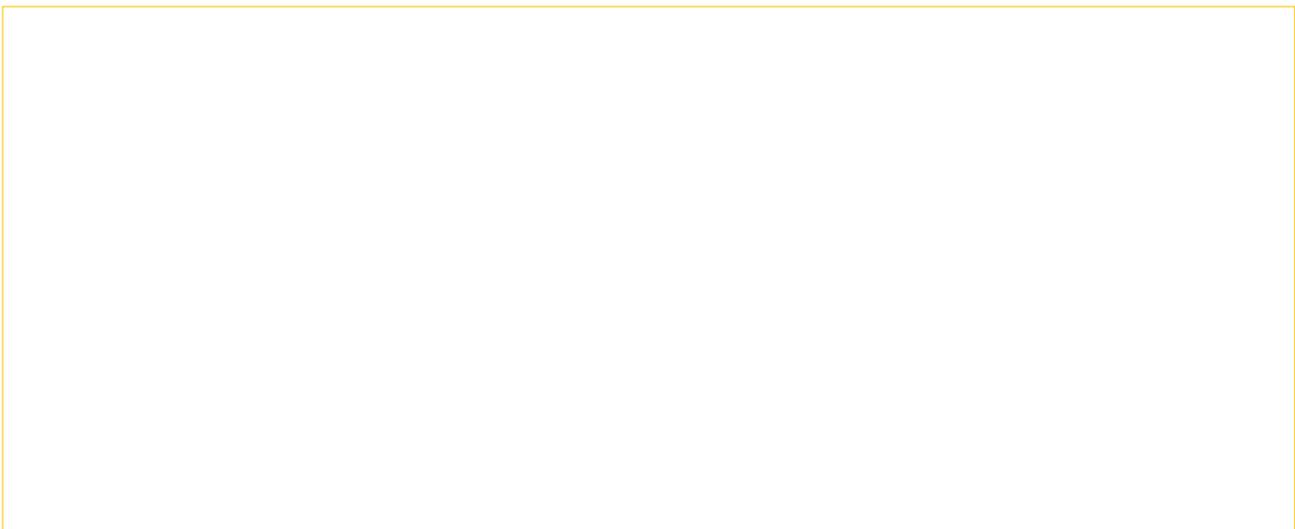
3 Schlagwörter für dein Jahr 2022

2022 Ziele

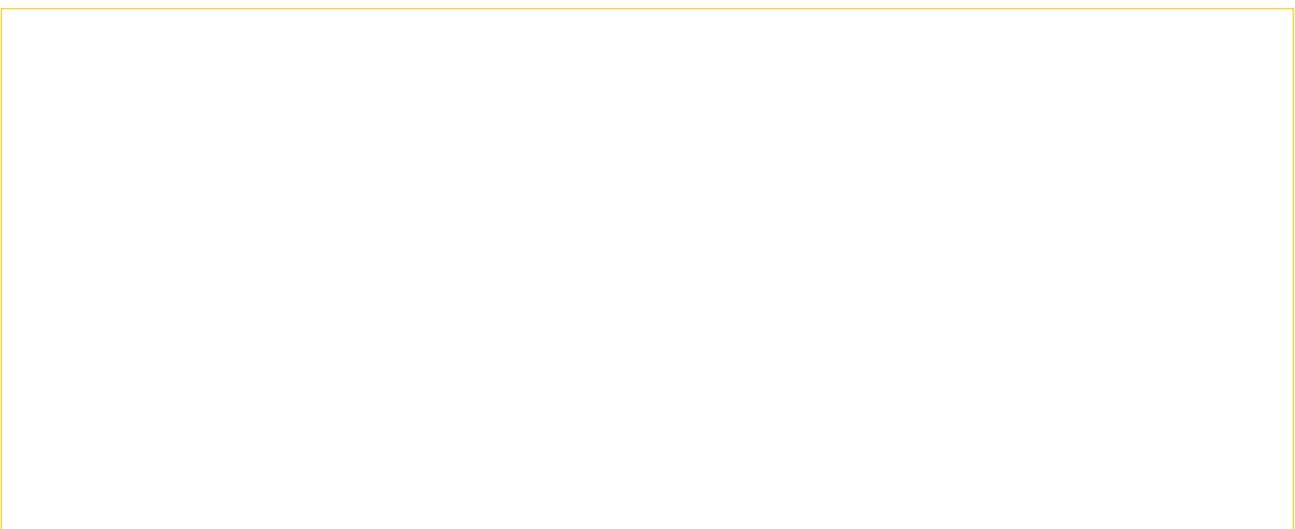
Welche 3 Lebensbereiche willst du 2022 verbessern und warum?



Was sind die 5 wichtigsten Ziele, die du im Jahr 2022 erreichen möchtest?



Warum ist das Erreichen dieser Ziele für dich wichtig?



2022 Ziele

Wie wird sich dein Leben verändern, wenn du diese Ziele erreichst?

Wie wird sich dein Leben verändern, wenn du diese Ziele nicht erreichst?

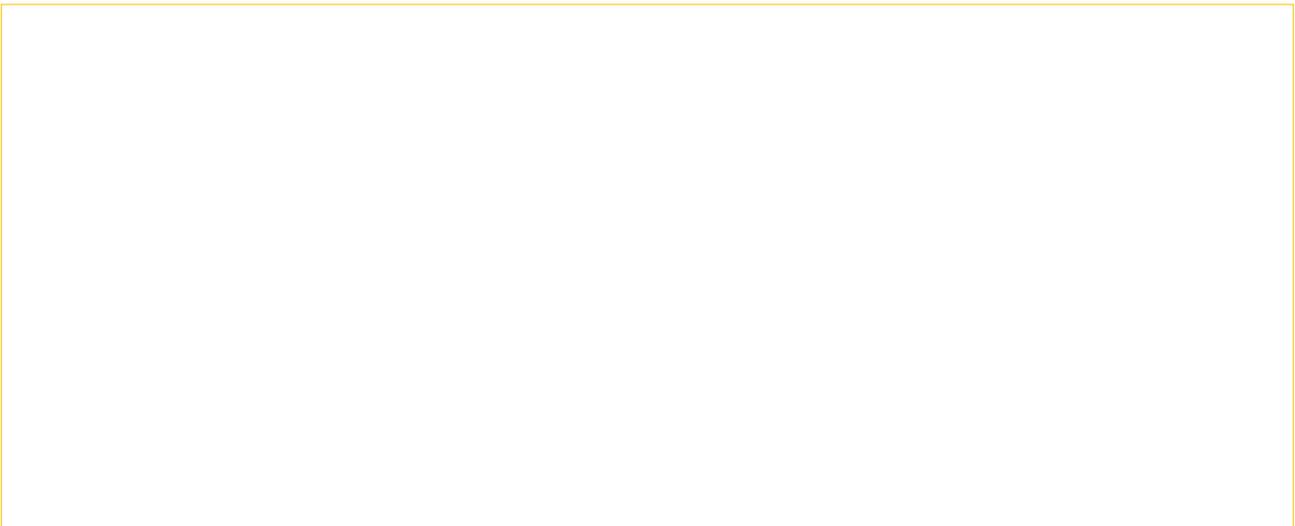
Was könnte Sie daran hindern, Ihre Ziele zu erreichen?

2022 Ziele

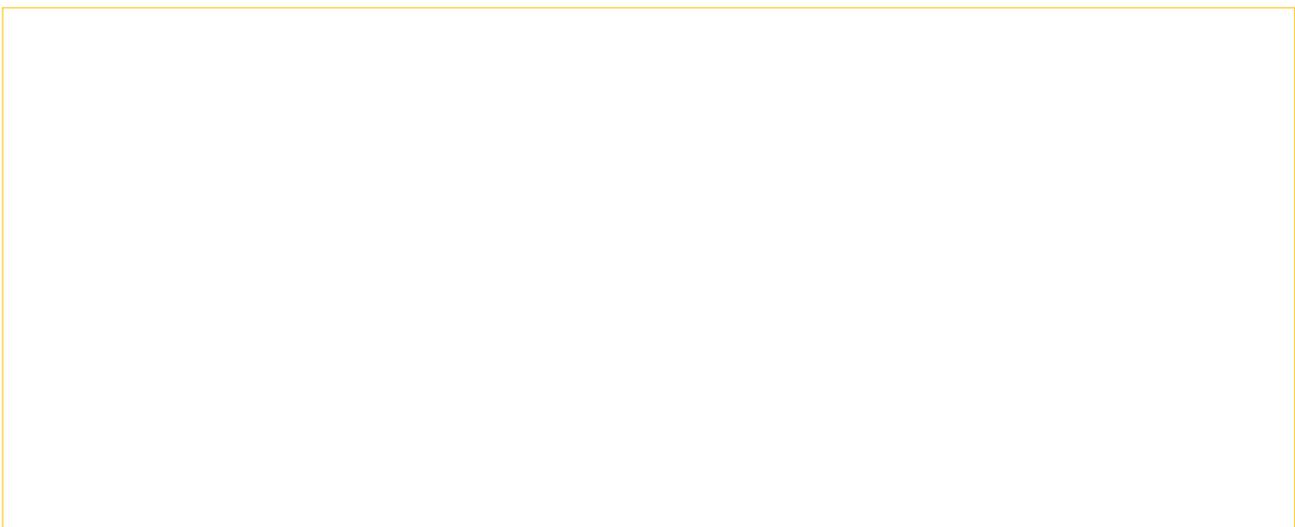
Wie wirst du diese Hindernisse/Herausforderungen überwinden, um deine Ziele zu erreichen?



Welche Unterstützung wirst du benötigen, um Ihre Ziele zu erreichen?



Wie wirst du dich selbst feiern/belohnen, wenn du deine Ziele erreicht hast?

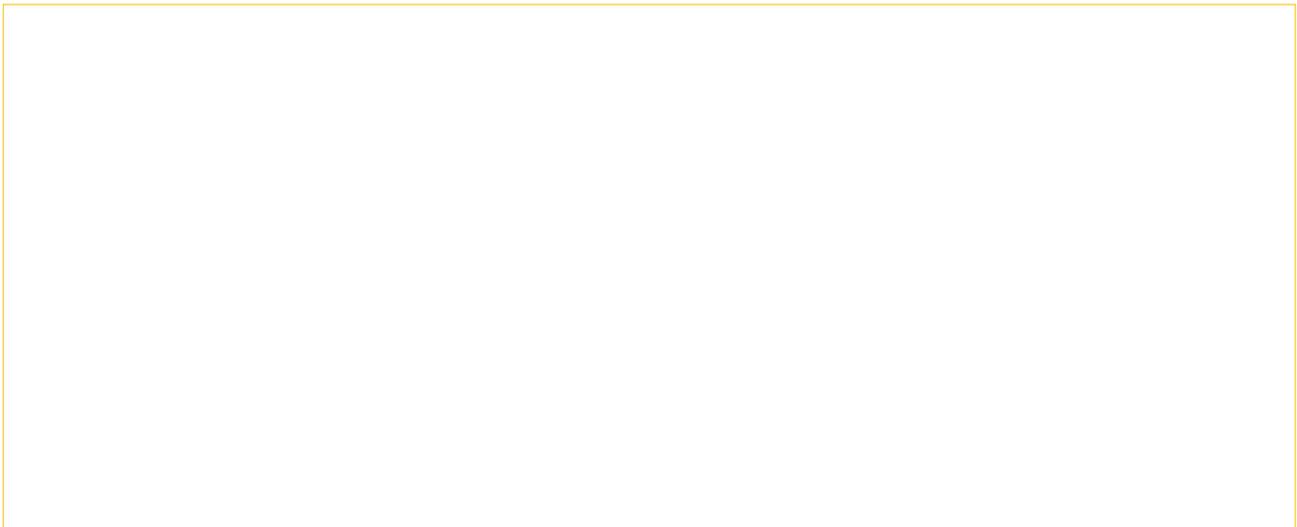


2022 Aktionsplan

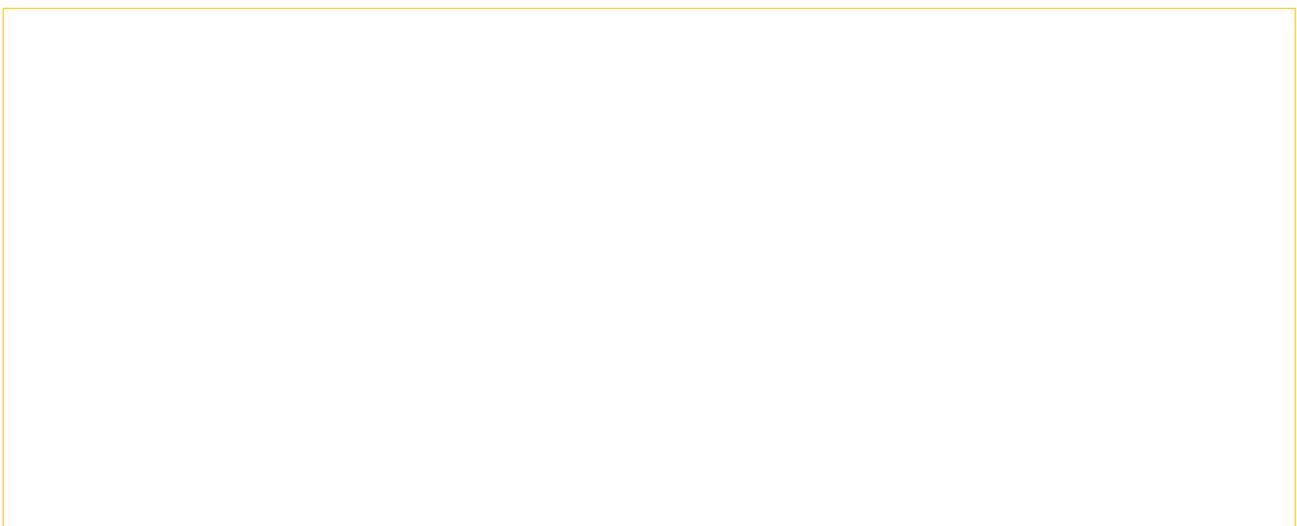
Welche positiven Gewohnheiten/Routinen musst du einführen, um deine Ziele zu erreichen?



Welche negativen Gewohnheiten/Aktivitäten musst du aufgeben, um deine Ziele zu erreichen?



Was musst du lernen/welche Fähigkeiten musst du entwickeln, um deine Ziele zu erreichen?



2022 Aktionsplan

Welche 3 Aktionsschritte wirst du in den nächsten 90 Tagen für jedes deiner 5 wichtigsten Ziele unternehmen?

ZIEL 1 - AKTIONSSCHRITTE

ZIEL 2 - AKTIONSSCHRITTE

ZIEL 3 - AKTIONSSCHRITTE

ZIEL 4 - AKTIONSSCHRITTE

ZIEL 5 - AKTIONSSCHRITTE

2022 Aktionsplan

2022 wird das erfüllteste, freudigste, erfolgreichste und denkwürdigste Jahr meines Lebens sein, weil...



Gratulation, deine Jahresinspektion ist nun komplett!

Du bist nun bereit, das Jahr 2021 mit Dankbarkeit zu beenden und das Jahr 2022 mit aufregenden neuen Zielen zu beginnen.

Mit diesem einfachen Plan bist du 99 % der Menschen da draußen weit voraus, die nur auf Autopilot leben, ohne Sinn und Richtung. Ich gratuliere dir, dass du für dich selbst da bist und dich an die Arbeit machst.

Wenn du diesen Prozess als wertvoll empfunden hast, laden wir dich ein, den nächsten Schritt zur Gestaltung deines besten Lebens zu machen, indem du dich unserem **LIFEBOOK Premium Programm** anschließt.

Erschaffe dein eigenes LIFEBOOK

LIFEBOOK Premium ist ein Schritt-für-Schritt-Prozess, mit dem du dein bestes Leben mit Hilfe deines eigenen Lebensbuchs planen und verwirklichen kannst.

Durch ein Curriculum von wunderschön produzierten Trainingsvideos, Arbeitsbüchern und Coaching-Telefonaten mit einem **zertifizierten LIFEBOOK Leader** werden Sie durch die 12 Dimensionen Ihres Lebens geführt - um eine einheitliche Vision für jede einzelne zu schaffen.



Während des gesamten Prozesses wirst du die verborgenen Glaubenssätze und unterbewussten Muster aufdecken, die dich von deinem vollsten Potenzial und deinem authentischsten Selbst abhalten. Dann tauchst du tief in deine Kernidentität und deine Wünsche ein, um unbezahlbare Klarheit darüber zu erlangen, **was du im Leben wirklich willst, warum du es willst und wie du es bekommen wirst.**

Am Ende des Lifebook-Programms wirst du ein 100-seitiges Buch über dich selbst besitzen, das eine kristallklare Vision enthält, für die Person, die du werden willst, und das Leben, das du führen willst (jenseits der von der Gesellschaft auferlegten Ziele).

Wenn du ...

- dich danach sehnst, zu entdecken, wer du wirklich bist, was deine einzigartige Bestimmung ist und was du in jedem Bereich des Lebens wirklich willst.
- das Gefühl hast, dass dein Potenzial in Ihrem Leben nicht ausgeschöpft wird, als ob du dich zufrieden gibst, obwohl du mehr tun oder erreichen könntest.
- nach mehr Ausgewogenheit suchst, weil du in bestimmten Lebensbereichen ein gewisses Maß an Erfolg erreicht hast, aber das Gefühl hast, dass du in anderen Bereichen zu viel geopfert hast, um dieses Ziel zu erreichen.
- Klarheit suchst, in einer wichtigen Lebensphase (z. B. Scheidung, berufliche Veränderung, persönlicher Verlust, Midlife-Crisis usw.).
- es satt hast, das Leben einfach auf dich zukommen zu lassen, und du dein Schicksal selbst in die Hand willst statt das Leben nur geschehen lassen!

... melde noch heute zum LIFEBOOK Premium Programm an

Für weitere Informationen und die Anmeldung zum Programm wende dich bitte an deinen zertifizierten Lifebook Leader

Julia Grosse // julia@julia-grosse.de // julia-grosse.de

Lass uns quatschen - buche eine Session über die Website

Auf das Vorstellen, Planen und Erreichen Ihres besten Lebens!

~ *Das LIFEBOOK Team*





**“Lass dein Feuer nicht erlöschen.
Lass den Helden in deiner Seele nicht in
einsamer Frustration nach dem Leben,
das du verdienst und nie erreichen
konntest, untergehen.**

**Die Welt, die du dir wünschst, kann
erobert werden.
Sie existiert. Sie ist real. Sie ist möglich.
Sie gehört DIR.”**

~ Ayn Rand

LIFEBOOK®

