

Mein Jahr 2023

Mein größter Wunsch:

Meine Vorsätze:

1:

2:

3:

4:

5:

Davor habe ich Angst:

Ich möchte mehr Zeit
verbringen mit:

Mein Jahr 2023

Davon möchte
ich mich verabschieden:

Darauf freue ich mich:

1:

2:

3:

4:

5:

Diese Fähigkeiten
möchte ich lernen:

1:

2:

3:

4:

5:

Diese Angewohnheit
möchte ich ändern:

Mein Jahr 2023

Das wird die größte
Herausforderung:

Das mache ich, um mir
etwas Gutes zu tun:

1:

2:

3:

4:

5:

Das mache ich, wenn es mir
schlecht geht:

1:

2:

3:

4:

5:

Ich möchte mehr
darauf achten, dass:

Mein Jahr

2023

Ich möchte weniger:

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____



Stattdessen möchte ich:

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____

*So möchte ich gesünder
leben:*

*So möchte ich mich
mehr bewegen:*



Mein Jahr 2023



*Diesen Stress möchte ich
vermeiden:*

*Mit diesen Menschen
möchte ich mehr Zeit
verbringen:*

1: _____

2: _____

3: _____

4: _____

5: _____



*Das möchte ich aus dem
letzten Jahr noch erledigen:*



*Diesen Ort möchte
ich sehen:*



Mein Jahr 2023

Das soll mein neues
Hobby werden:

Das sind meine Prioritäten:

1:

2:

3:

4:

5:

Ich möchte Gutes tun,
indem ich:

Damit entspanne ich:

Mein Jahr 2023

Ich halte fest an:

*Diese Augenblicke möchte ich
nächstes Jahr mehr genießen:*

1:

2:

3:

4:

5:

*Davon lasse ich mich
nicht runterziehen:*

*Das schiebe ich
nicht mehr auf:*
