

Entdecke deine Träume und Wünsche

Wunschliste (nicht nur) für die Raunächte oder zum Jahreswechsel

Deine 100 Wünsche

Liebe wundervolle Seele,

herzlich willkommen zu deiner persönlichen Wunschliste!

In dieser besonderen Zeit der Raunächte hast du die Möglichkeit, innezuhalten und deine Herzenswünsche zu Papier zu bringen und erste Grundsteine zu legen.

Nimm dir Zeit, um über das nachzudenken, was du dir für dein Leben wünschst. Sei kreativ und träume groß! Es gibt keine Grenzen – alles ist erlaubt.

Und so funktioniert es:

Schreibe in die Felder unten deine 100 Wünsche auf. Lass dich von deinen Gedanken und Gefühlen leiten. Du kannst die Liste jederzeit erweitern oder anpassen.

Ich habe dir am Ende der Liste noch kleine Hinweise eingefügt, damit du in der für dich richtigen Art und Weise damit arbeiten kannst. Und wenn du einmal unsicher bist, höre auf dein Herz.

Gern stehe ich dir auch für Fragen zur Verfügung.

Viel Freude beim Entdecken deiner Wünsche und beim Gestalten deiner Zukunft!

Mit herzlichen Grüßen,

Deine *Kerstin*

Welche Wünsche hast du wirklich?

Deine
Wunschliste

Deine 100 Wünsche

I

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Welche Wünsche hast du wirklich?

Deine
Wunschliste

Deine 100 Wünsche

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Welche Wünsche hast du wirklich?

Deine
Wunschliste

Deine 100 Wünsche

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

Welche Wünsche hast du wirklich?

Deine
Wunschliste

Deine 100 Wünsche

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

Welche Wünsche hast du wirklich?

Deine
Wunschliste

Deine 100 Wünsche

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

Welche Wünsche hast du wirklich?

Deine
Wunschliste

Deine 100 Wünsche

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

Welche Wünsche hast du wirklich?

Deine
Wunschliste

Deine 100 Wünsche

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Entdecke deine Träume und Wünsche

Wunschliste (nicht nur) für die Raunächte oder zum Jahreswechsel

Deine 100 Wünsche

Nachdem du deine 100 Wünsche aufgeschrieben hast, ist es wichtig, einen klaren Plan zu entwickeln, wie du mit diesen Wünschen arbeiten kannst. Hier sind einige Schritte, die dir helfen, deine Wünsche in die Tat umzusetzen und sie in dein Leben zu integrieren:

1. Reflexion und Priorisierung

Überprüfe deine Wünsche: Nimm dir Zeit, um jeden Wunsch zu lesen und darüber nachzudenken. Was spricht dich am meisten an? Welche Wünsche sind dir besonders wichtig?

Priorisiere: Markiere die Wünsche, die für dich am bedeutendsten sind. Du kannst sie in Kategorien einteilen, wie z.B. persönliche Entwicklung, Beziehungen, Gesundheit oder berufliche Ziele. Dies hilft dir, den Fokus zu finden.

2. Setze konkrete Ziele

SMART-Ziele: Formuliere deine Wünsche in konkrete, erreichbare Ziele. Nutze die SMART-Methode (Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant, Zeitgebunden). Zum **Beispiel:** Anstatt „Ich möchte fitter werden“, formuliere es zu „Ich möchte dreimal pro Woche 30 Minuten joggen gehen“.

Schritt-für-Schritt-Plan: Überlege dir, welche Schritte notwendig sind, um deine Ziele zu erreichen. Breche große Wünsche in kleinere, machbare Schritte herunter.

3. Visualisierung

Vision Board: Erstelle ein Vision Board, auf dem du Bilder, Zitate und Symbole deiner Wünsche sammelst. Dies hilft dir, deine Ziele visuell zu verankern und dich täglich daran zu erinnern.

Tägliche Affirmationen: Formuliere positive Affirmationen für deine Wünsche und wiederhole sie regelmäßig. Dies stärkt dein Selbstvertrauen und deine Motivation.

4. Handeln

Setze dir Fristen: Lege für jeden Wunsch einen Zeitrahmen fest, in dem du ihn erreichen möchtest. Dies gibt dir einen klaren Fokus und hilft dir, aktiv zu bleiben. Kleine Schritte: Beginne mit kleinen, konkreten Aktionen, die dich deinem Wunsch näherbringen. Auch kleine Fortschritte sind wichtig und motivierend.

Entdecke deine Träume und Wünsche

Wunschliste (nicht nur) für die Raunächte oder zum Jahreswechsel

Deine 100 Wünsche

5. Reflexion und Anpassung

Regelmäßige Überprüfung: Nimm dir regelmäßig Zeit, um deine Fortschritte zu überprüfen. Was funktioniert gut? Wo gibt es Herausforderungen?

Anpassungen vornehmen: Sei flexibel und bereit, deine Pläne anzupassen, wenn sich deine Wünsche oder Umstände ändern. Es ist in Ordnung, Wünsche neu zu bewerten oder zu verändern.

6. Feiere deine Erfolge

Belohnungen: Feiere deine Erfolge, egal wie klein sie sind. Belohne dich selbst, wenn du einen Wunsch erfüllt hast oder einen wichtigen Schritt gemacht hast. Dies motiviert dich, weiterzumachen.

Dankbarkeit: Praktiziere Dankbarkeit für das, was du bereits erreicht hast. Dies hilft dir, eine positive Einstellung zu bewahren und dich auf das Gute in deinem Leben zu konzentrieren.

7. Teile deine Wünsche

Austausch mit anderen: Sprich mit Freunden oder Familie über deine Wünsche. Der Austausch kann inspirierend sein und dir neue Perspektiven bieten.

Unterstützung suchen: Suche dir Unterstützung von Gleichgesinnten oder einer Community, die ähnliche Ziele verfolgt. Gemeinsam könnt ihr euch motivieren und unterstützen.

Indem du diese Schritte befolgst, kannst du deine Wünsche aktiv in dein Leben integrieren und die Veränderungen, die du dir wünschst, Schritt für Schritt umsetzen. Die Raunächte sind eine wunderbare Gelegenheit, um mit dieser Arbeit zu beginnen und deine Träume in die Realität zu bringen.

Viel Erfolg auf deinem Weg!

Wenn du Fragen hast, ich bin gern für dich da!

Deine Kerstin