



End of Year Journal

Danke, dass du dir Zeit nimmst, das Jahr bewusst zu beenden. Ich wünsche dir, dass du in Frieden abschließt und Raum schaffst für deine Visionen und Herzenswünsche.

Nimm dir eine bis zwei Stunden Zeit, wenn du das Journal auf einmal ausfüllen möchtest. Oder du teilst es auf mehrere Tage auf. Lass dich einfach von deiner Intuition leiten.

Beginne hier

- Zur Einstimmung nimm einen tiefen Atemzug und fasse die Intention, ganz bei dir zu sein.
- Spür deine Füße am Boden und stell dir Wurzeln vor, die sich tief in der Erde verankern.
- Spür dein Herz und zentriere dich in deinem Herzzaum, bei deinem Licht.
- Fülle das Journal ganz authentisch und mit einer wertschätzenden Haltung
- Erlaube dir dabei zu fühlen, aber bleib ganz in dem Moment des Schreibens. Du kannst jetzt alles von hier aus beobachten.

Wofür bist du dankbar?

Diese Seite dient dir dazu, alles zu notieren, wofür du dankbar bist. Sei es diesem Jahr oder deinem Leben oder dieser Minute. Du kannst jederzeit hierher zurückkommen und mehr hinzufügen 😊

In diesen Momenten...

war ich ganz ich selbst

und das erkenne ich daran, dass

war ich voll in meiner Kraft

und so fühlte sich das an

In diesen Momenten...

habe ich nicht ganz in Harmonie mit meinem
wahren Selbst gehandelt

und das weiß ich jetzt, weil

Ich lade Vergebung ein.

Dafür bitte ich um Vergebung

Das vergebe ich

Das vergebe ich mir

Das habe ich gelernt

Das konnte ich heilen

Das schlieÙe ich ab

Was mir nicht dient, dient auch dem Kollektiv nicht.

Das tat mir gut

Das hat mein Herz erfreut

Diese Gewohnheiten taten meinem Körper gut

Das half mir dabei, in meiner Kraft zu sein

Verbindung

Das half mir dabei, mich als Teil des Ganzen
zu fühlen

Damit konnte ich der Welt dienen

Diese Werte begleiteten mich

Das ist die Essenz, die
ich mitnehme

Danke dir!

Jetzt hast du dich bereit gemacht für
deine Herzenswünsche und die
Visionen für deine Zukunft.

Erlaube dir, groß zu träumen!

Wenn du Lust hast, tiefer einzutauchen
melde dich zum Online Workshop
Yoga und Rituale zum Jahresende
am 12.12. nachmittags auf zoom an.

Ich wünsche dir ein wundervolles
neues Jahr!

Stefanie Mandl
www.feiernmitherz.at
stefanie@feiernmitherz.at