

Arbeitsblatt

Deine spirituelle Jahresrückschau



Deine spirituelle Jahresrückschau

Dieses Arbeitsblatt unterstützt dich dabei, das vergangene Jahr aus einer spirituellen Perspektive zu reflektieren und dir bewusst zu machen, wie du innerlich gewachsen bist. Nimm dir Zeit, ehrlich und intuitiv auf die Fragen zu antworten. So kannst du deine Erfolge, Herausforderungen und Entwicklungen erkennen und Klarheit für das kommende Jahr gewinnen.

1. Dein spirituelles Wachstum im letzten Jahr

Welche wichtigen spirituellen Erkenntnisse hast du in diesem Jahr gewonnen?

Wie hast du dich in deiner Verbindung zu dir selbst weiterentwickelt?

Gab es Momente, in denen du dich besonders stark mit deinem inneren Selbst oder der spirituellen Welt verbunden gefühlt hast? Beschreibe diese Erlebnisse.

Welche spirituellen Praktiken (Meditation, Yoga, Gebet, Naturverbindung etc.) haben dir in diesem Jahr besonders geholfen?

2. Herausforderungen und Wachstum

Welche emotionalen oder spirituellen Herausforderungen hast du in diesem Jahr erlebt?

Wie bist du mit diesen Herausforderungen umgegangen und was hast du daraus gelernt?

Gab es Momente, in denen du das Gefühl hattest, von deinem spirituellen Weg abgekommen zu sein? Wie hast du zurückgefunden?

3. Dankbarkeit und spirituelle Fülle

Wofür bist du in diesem Jahr besonders dankbar? Welche Menschen, Erlebnisse oder Einsichten haben dein Herz berührt?

Welche spirituelle Fülle hast du in diesem Jahr erfahren? In welchen Bereichen hast du dich besonders erfüllt gefühlt?

Gab es Momente, in denen du das Gefühl hattest, dass das Universum oder eine höhere Kraft dich unterstützt hat? Beschreibe diese Erfahrungen.

4. Rückblick auf deine spirituellen Ziele

Welche spirituellen Ziele hattest du dir für dieses Jahr gesetzt?

Hast du diese Ziele erreicht oder dich diesen genähert? Wenn ja, wie?

Was hat dich daran gehindert, manche Ziele zu erreichen, und was könntest du anders machen, um sie im kommenden Jahr zu verwirklichen?

5. Ausblick auf das kommende Jahr

Was möchtest du im kommenden Jahr spirituell erreichen oder vertiefen?

Welche spirituellen Praktiken oder Gewohnheiten möchtest du im kommenden Jahr weiter ausbauen?

Welchen Aspekt deiner spirituellen Entwicklung möchtest du im neuen Jahr besonders in den Fokus rücken?
