

Briefe AN DAS Bewusstsein

- CHECKLISTE -

Beginn der Vorbereitung: November/Dezember

Vorbereitung:

1. Setze dir korrekte ‚SMART‘ Ziele (Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time-Bound)
2. Erstelle einen Jahresplan für deine Ziele und teile sie auf 12 Monate auf
3. Mache folgende Übung: Schreibe mindestens 100 Dinge auf, die du gut kannst und liste Gründe auf, warum du großartig bist!
4. Überlege, welche deiner Talente du für welche Ziele gebrauchen kannst – erkenne deine Möglichkeiten
5. Wähle die passenden Reflexionsfragen:
 - Welche Ziele hast du bereits erreicht?
 - Welche Vorsätze sind derzeit in Arbeit?
 - Welche Vorsätze behältst du aus dem letzten Monat/den letzten Monaten bei?
 - Was könntest du besser machen?
 - Welche Dinge hast du geändert?
 - Welche neuen Ziele hast du?
 - Welche Vorsätze hast du verworfen? Warum?
 - Was hat geklappt? Wie kann man es verbessern?
 - Was hat nicht geklappt? Warum? Wie kann man es ändern?

Ergänze sie, wenn nötig, durch andere für dich optimale Fragen.

6. Verfasse 12 Briefe mit folgendem Inhalt:

- Anrede (z.B. Mein/e Liebe/r [bevorzugter Kosenamen])
- ausgiebiger Lob & unerschämte Komplimente für alle deine Talente, Qualitäten & alles was du bereits geleistet oder erreicht hast
- Rückblick durch Selbstreflexionsfragen
- Ziele für den kommenden Monat
- Abschluss & inspirierendes Zitat, Motto, persönlicher Gruß

7. Sorge dafür, dass du die Briefe pünktlich erhältst, mit

- FutureMe
- E-Mail – zeitversetzt versenden
- Kalender – erstelle 12 Termine & füge die Briefe in die Beschreibung ein
- BuJo/Wandkalender – schreibe die Briefe von Hand

Briefe AN DAS Bewusstsein

- CHECKLISTE -

Brief:	für Monat:	empfangen am:
1.	Januar	31.12
2.	Februar	31.01
3.	März	28./29.02
4.	April	31.03.
5.	Mai	30.04.
6.	Juni	31.05.
7.	Juli	30.06.
8.	August	31.07.
9.	September	31.08.
10.	Oktober	30.09.
11.	November	31.10.
12.	Dezember	30.11.

Sobald du die Briefe erhältst:

1. Lies dir die Briefe durch
2. Beantworte die Fragen
3. Erstelle einen Handlungsplan für den kommenden Monat