

# 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