

## Rückschau auf die 1. Jahreshälfte und Dank für das, was war ...

Heute ist ein idealer Tag, um eine Rückschau auf die erste Hälfte dieses Jahres zu halten. In deinem Mittsommer-Tagebuch findest du dafür 2 vorbereitete Seiten. Wenn der Platz nicht ausreicht, drucke die Seiten nochmals aus oder das neutrale Blatt am Ende.

### Hilfreiche Fragen

Folgende Fragen können dir beim Rückschau-Halten helfen:

- Wie zufrieden bist du insgesamt mit der ersten Jahreshälfte?
- Was ist dir besonders gut gelungen?
- Welche Herausforderungen hast du gut bewältigen können?
- Welche Entscheidungen waren goldrichtig?
- Welche schönen Begegnungen gab es? Welche haben dich gut genährt?
- Welchen Wesen hast du Gutes getan?
- Welche beruflichen Hürden konntest du nehmen? Welche Erfolge gab es?
- Welche materiellen Wünsche konntest du dir erfüllen?
- Was hat dich in deiner Partnerschaft,



mit den Kindern, mit den Eltern ... glücklich gemacht? ...

**TIPP:** Konzentriere dich auf das, was positiv war und stärke dies. Was nicht so gut gelaufen ist, solltest du schon anschauen, aber verweile nicht zu lange in dieser Energie, sondern richte dich auf das Gute und die Lösungen aus.

### Danke sagen ...

Außerdem kannst du heute die Dankes-Liste ausfüllen.

Die Loslass-Liste ist für die Tage bis zum 24. Juni und die Herzenswünsche-Liste für die Tage ab dem 25. Juni.

Viel Freude dabei! :-)

Alles Liebe  
Karin Myria