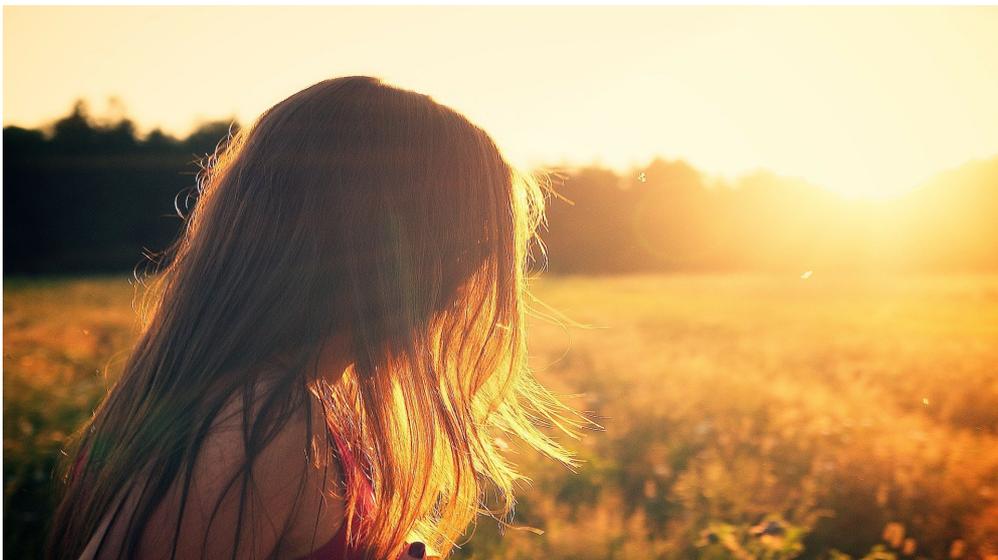


*„Mögest Du Dir die Zeit nehmen,
die stillen Wunder zu feiern,
die in der lauten Welt
keine Bewunderer haben.“* (Irischer Segensspruch)

Mach es Dir gemütlich,
nimm Dir gut eine Stunde Zeit.

Schließe Deine Augen und
atme bewusst mehrmals ein und aus.
Komme in diesem - Deinem Moment an.
Stimme Dich auf Dich und das vergangene Jahr ein.
Werde ruhig
Sanft
Entspannt

Wenn Du magst, kannst Du Dir zur Einstimmung das Lied „Follow the Sun“ anhören (zu finden unter „be inspired“, [heikeschilchegger.com.](https://heikeschilchegger.com/)) Die einzelne Textpassagen dienen hier als Metaphern für Deinen Rückblick. Du alleine wählst ob Du alle oder nur einzelne Fragen ausfüllst, oder zu neuen Fragen reist. Es ist DEIN Rückblick, DEIN Weg.



Follow, follow the sun
And which way the wind blows
When this day is done

Dieses Jahr „ist getan“

Was ist dieses Jahr nicht so gelaufen, wie Du es Dir vorgestellt hast? Was ist daraus entstanden? Was hast Du dabei über Dich gelernt? *(Versuche zu erkennen, welche Stärken Du dadurch in dir entdecken konntest und spüre dabei wie Dein Vertrauen in Dich stärker wird)*

Ist alles getan? Gibt es offene Punkte, die noch abgeschlossen werden wollen? *(Rechnungen, Erledigungen, Gespräche, Projekte?)*

Zum Intensivieren:

Was gilt es loszulassen? Welche Altlast mag befriedet werden? *(Altes, Konfliktreiches - auch in uns selber - in Frieden abzuschließen erleichtert uns den Beginn des Neues - voller Leichtigkeit und Freiheit. Hierfür kannst Du das kraftvolle, hawaiianische Ritual Ho'oponopono in Kombination mit EFT nutzen. Näheres findest Du unter Geschenke für Dich)*



Breathe, breathe in the air,
Cherish this moment,
Cherish this breath

Wofür bist Du dankbar?



When you feel life coming down on you,
Like a heavy weight
When you feel this crazy society,
Adding to the strain
Take a stroll to the nearest waters
And remember your place

Was war Deine (Kraft)Quelle im vergangenen Jahr?

Was war DEIN Platz, an dem Du auftanken, zur Ruhe kommen, Ganz werden konntest.



So follow, follow the sun,
The direction of the bird,
The direction of love

Follow my Sun

Die Sonne steht für das Männliche, Aktive in uns - für unsere Tatkraft, für die Handlungsebene

Wo bist Du Deiner inneren Sonne, Deiner Lebensfreude, Deiner Schöpferkraft, Deiner Sinnlichkeit, Deiner Kreativität, gefolgt? Was hat Dich inspiriert, was hat Dich in die Energie gebracht?



Welche Menschen sind in Dein Leben getreten, die Dich mehr mit Deiner Schöpferkraft in Kontakt gebracht haben?



An welchem Ort konntest Du die pulsierende Kraft der Lebensfreude am Intensivsten spüren?

Follow the direction of the bird
Die Vögel als Sinnbild für Leichtigkeit, Freiheit und Lyrisches

Wo bist Du der Leichtigkeit, der Inspiration, Deiner Poesie, Deiner Magie, Deiner Seele gefolgt?

Wo hast Du angepasste Weg verlassen, um Deinen Weg zu gehen?



Wo hast Du Deine Flügel ausgebreitet und bist mit Deinen Träumen gefolgt?

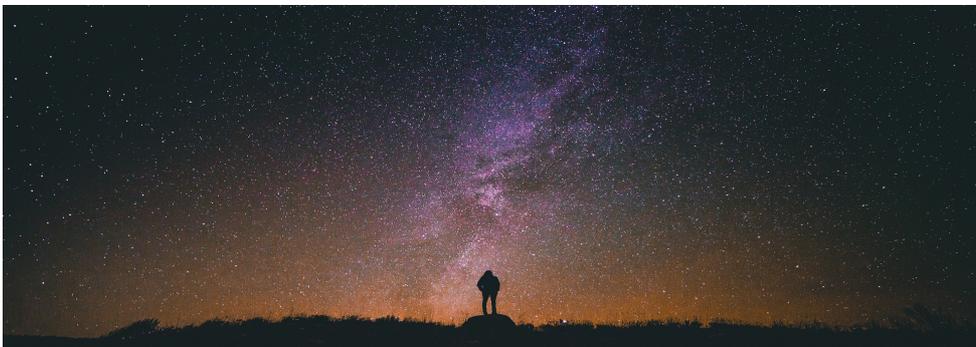
Empty orange rectangular box for response.

Welche Menschen haben Dich an die Leichtigkeit im Leben erinnert? Welche Menschen haben Dich bestärkt, Deine Flügel auszubreiten und zu sein?

Empty orange rectangular box for response.

An welchem Ort, zu welcher Tageszeit hast Du die Magie des Lebens gefühlt?

Empty orange rectangular box for response.



Follow the direction of Love
Die Liebe als Kraftquelle für Dein Leben

Wo bist Du der Liebe gefolgt? Wo hast Du Dich für die Liebe entschieden? Wo hast Du der Liebe vertraut? Wann fiel es Dir leicht liebevoll zu handeln? Wo war die Liebe größer als alles andere? In welchen Augenblicken war Deine Liebe zu Dir Deine Kraftquelle?

Mit welchen Menschen fühlst Du Dich in Liebe verbunden?

Was liebst Du an Dir?



Breathe, breathe in the air
Set your intentions
Dream with care
Tomorrow is a new day for everyone

Mit welcher Intention, Ausrichtung möchtest Du das kommende Jahr begrüßen? Welche Überschrift gibst Du dem neuen Jahr? Welche positiven Erkenntnisse, Erfahrungen, Gedanken nimmst Du in das neue Jahr mit? Mit welchem Lied stimmst Du Dich auf 2020 ein?

A brand new Moon

Welche Träume wollen gelebt werden? Welcher Inspiration wirst Du folgen? Welche Energie bringst Du ins neue Jahr? Was willst Du erschaffen?

A brand new Sun

Wohin willst Du? Welches Land, welche Stadt, welcher Ort, welches Projekt, welcher Mensch will im kommenden Jahr von Dir entdeckt werden?

Many moons have risen and fallen long, long before you came
So which way is the wind blowin',
And what does your heart say?

Welche Botschaft hat Dein Herz, Deine Seele für DICH?



Es ist wundervoll, dass es Dich gibt!

Herzensgrüße zu Dir

