



Institut für Sehen und Wissen Judith Bolz
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · judith.bolz@vivacreavista.de
www.vivacreavista.de

10 Tipps, um gut ins Jahr zu starten

Nutze Bilder und Visualisierung für deine Ziele

- 1. Was war gut im letzten Jahr? Wofür bist du dankbar?
Was soll bestehen bleiben?**
- 2. Erinner dich an einige schöne Erlebnisse oder Highlights des letzten Jahres und suche dir drei passende Fotos dazu heraus. Lasse die Bilder immer wieder über deinen Bildschirmschoner laufen.**
- 3. Sammel deine wichtigen Werte und finde drei Werte, die du dieses Jahr bewusst und intensiv leben möchtest. Mehr Infos zum Thema Werte: <https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/Wert>**
- 4. Ordne deine Umgebung, wie z.B. Arbeits- und Lebensraum.**
- 5. Visualisiere deine Herzenswünsche für das vor dir liegende Jahr
Gestalte eine Jahrescollage: „Was wollte ich schon immer mal machen, welche Sehnsuchtsziele habe ich noch, finde Bilder dazu und klebe diese zu einer Collage zusammen**
- 6. Welche beruflichen Projekte möchtest du dieses Jahr umsetzen?**
- 7. Gestalte eine Collage für dein erstes kurzfristiges Ziel oder Projekt in diesem Jahr. Du kannst auch eine Pinnwand nutzen und Fotos, Skizzen, Schlagworte oder Zitate passend dazu anpinnen.**
- 8. Gönn dir einen Wunschtopf: Werfe deine aufgeschriebenen Wünsche hinein und vergesse sie dann. Gleiche diese Wünsche nach einer gewissen Zeitspanne, z.B. einem halben Jahr mit der Realität ab.**
- 9. Schreibe 10 Ziele auf ein Blatt, die du glaubst nie erreichen zu können und lege das Blatt in den Wunschtopf. Schau irgendwann mal nach und lass dich überraschen.**
- 10. Überlege dir, wie du dich am Ende dieses Jahres fühlen möchtest.
Schreibe das Gefühl auf ein Blatt (Bodenanker) und stelle dich auf diesen Anker, löse ein VAKOG aus und genieße mit allen Sinnen.
Mehr Infos dazu unter: <https://nlpportal.org/nlpedia/wiki/VAKOG>**