



BLOOM VOYAGE

AUFBLÜHEN MIT HERZ
UND PLAN

Dein Visionsplaner



bloom up, be you!



Herzlich Willkommen!

Schön, dass du hier bist!

Dieser Visionsplaner wurde mit viel Sorgfalt für dich entwickelt – als ein ruhiger Ort, an dem du dich mit deinen Erfahrungen und Gefühlen auseinandersetzen darfst.

Ich weiß, dass der Umgang mit Trauma und Triggern oft herausfordernd ist, und ich möchte dir zeigen, dass du diesen Weg nicht alleine gehen musst.

Hier findest du Raum, dich in deinem eigenen Tempo zu erkunden, kleine Schritte zu wagen und Mitgefühl für dich selbst zu entwickeln.

Alles, was du fühlst, darf hier Platz haben – ohne Eile, ohne Bewertung.

Du bist willkommen, genauso wie du bist.

Lass uns gemeinsam den nächsten Schritt wagen.

step by step. day by day.

♥ little by little...

deine Burcu

bloom up, be you!



About Me

Hallo, ich bin Burcu – studierte Traumatherapeutin, Sozial- & Traumapädagogin und staatlich geprüfte Neuromediatorin.

Menschen in schwierigen Lebensphasen zu begleiten, ist nicht nur mein Beruf, sondern meine tiefste Berufung. Mit über zehn Jahren Praxis Erfahrung und vielseitigen akademischen Ausbildungen in integrativer Psychotherapie, Verhaltenstherapie, systemischem Coaching, EMDR, Brainlog und vielem mehr, ist es mir ein Anliegen, gemeinsam mit dir Lösungen zu finden, die Heilung und Wachstum ermöglichen.



Mein Leben hat mich viel gelehrt. Als Rollstuhlfahrerin mit der angeborenen Glasknochenkrankheit weiß ich genau, was es bedeutet, Herausforderungen zu meistern und Resilienz zu entwickeln. Diese persönliche Erfahrung schenkt mir eine besondere Empathie und lässt mich deine Kämpfe mit einem offenen, unvoreingenommenen Herzen sehen.

Ich kreiere einen Raum, in dem du ganz du selbst sein darfst. Dein sicherer Ort, an dem alte Verletzungen heilen dürfen, neue Perspektiven entstehen und du deine eigene Stärke entdecken kannst. Meine Arbeit basiert auf einer Kombination aus Fachwissen, persönlichem Verständnis und einem tiefen Respekt vor deinem individuellen Weg.

Egal, wo du gerade stehst – ich bin da, um dich mit Herz und Expertise zu unterstützen. Gemeinsam gestalten wir eine Veränderung, die nicht nur auf der Oberfläche wirkt, sondern dein Leben langfristig bereichert. Du bist nicht allein. Lass uns diesen Weg zusammen gehen.

Deine Burcu

bloom up, be you!

So nutzt du deinen Visionsplaner optimal:

Digital auf dem iPad oder Tablet

Öffne den Planer in einer App wie GoodNotes, Notability oder einer ähnlichen PDF-Notiz-App. Mit einem Pencil (z. B. Apple Pencil) kannst du direkt in den Planer schreiben, zeichnen und kreativ werden – papierlos und flexibel.

Ausgedruckt zu Hause

Wenn du lieber auf Papier arbeitest, drucke den Planer einfach aus. Nutze deinen Lieblingsstift, setze dich an einen ruhigen Ort und fülle die Seiten Schritt für Schritt aus. Perfekt für alle, die gerne handschriftlich arbeiten.

Professionell drucken lassen

Möchtest du den Planer in hochwertiger Qualität nutzen? Lass ihn professionell drucken und binden, z. B. bei Flyeralarm oder anderen Druckdienstleistern. So erhältst du ein stilvolles, perfekt gedrucktes Workbook, das dir Freude bei der Nutzung bereitet.



bloom up, be you!

Erreiche deine Ziele stressfrei

Viele Menschen glauben, dass das Erreichen von Zielen zwangsläufig mit Stress und Druck verbunden ist.

Doch das muss nicht sein.

Oft ist es genau die innere Ruhe und Gelassenheit, die uns hilft, unseren Weg klarer zu sehen und erfolgreich zu sein. Mit einer Mischung aus Entspannung, strukturierter Herangehensweise und sanfter Disziplin kannst du deine Ziele leichter erreichen.

In diesem Workbook gehen wir gemeinsam auf deine Reise:

Wir werfen zunächst einen achtsamen Blick auf deine letzten Monate, nehmen uns Zeit für einen kleinen Selbstfindungs-Exkurs und gestalten dann Schritt für Schritt deinen persönlichen "Action-Plan" für deine Ziele.

Bist du bereit, diesen Weg in deinem Tempo anzugehen?
Ich freue mich darauf, dich dabei zu begleiten!



bloom up, be you!

Richtig vorbereiten

Kleiner Spoiler vorab: Dieser Visionsplaner ist nichts, was du mal eben in 10 Minuten abhaken kannst. Und das ist auch gut so, denn ich möchte, dass du wirklich etwas wertvolles für dich mitnimmst. Dein Begleiter für ein ganzes Jahr, ganz egal in welchem Monat du startest.

Wenn du das Beste aus diesem Workbook und den Reflexionen herausholen möchtest, dann empfehle ich dir, ein paar kleine Tipps zu beherzigen.
Ich verspreche dir, es wird sich für dich lohnen – Schritt für Schritt.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Damit dieser Visionsplaner wirklich tiefgehend und wirkungsvoll für dich wird, ist es wichtig, dass du dich entspannt und gelassen fühlst.

Nimm dir bewusst Zeit, geh die Inhalte mit Ruhe und Offenheit an und schenke dir den Raum, objektiv und ehrlich auf deine Gedanken zu schauen.

VERMEIDE ABLENKUNGEN

Schaffe eine störungsfreie Umgebung. Leg dein Smartphone beiseite, schalte störende Geräuschquellen aus. Es geht nur um dich, dein Workbook und einen Stift – vielleicht möchtest du die Seiten sogar klassisch ausdrucken, damit du ganz in den Prozess eintauchen kannst.

ZEIT FÜR DICH GANZ ALLEINE

Plane deine Zeit für deinen Visionsplaner als deine persönliche Me-Time um aufzublühen so, dass du wirklich nur für dich da bist. Ohne Unterbrechungen, ohne Ablenkungen durch andere Menschen. So fällt es dir leichter deine Reise zu dir selbst zu genießen, dass deine Antworten ehrlich, frei und nur für dich selbst bestimmt sind.

EIN ORT DER GEMÜTLICHKEIT

Schaffe eine Atmosphäre, die dich entspannt. Vielleicht möchtest du Kerzen anzünden, dir einen Tee machen oder vorher eine kleine Meditation machen, damit du dich wohlfühlst? Oder du gönnst dir einen kleinen Ausflug, nur für dich, um den Kopf frei zu bekommen – ganz egal, was dir guttut, es ist deine Zeit für dich. Du bist es dir wert und so wie du dich wohlfühlst ist genau richtig.

bloom up, be you!

Visuelle Vorbereitung für deine Jahresreflexion

Bevor wir tiefer in die kommenden Inhalte einsteigen, möchte ich dich einladen einige visuelle Hilfsmittel zu nutzen, um das vergangene Jahr in deinem Kopf noch einmal lebendig werden zu lassen.

Auf den nächsten Seiten findest du unterschiedliche Methoden die dich dabei unterstützen dein letztes Jahr zu reflektieren.

Notiere hier auf deine künstlerische Art und Weise, deine persönlichen Erfahrungen, Momente, Erfolge, Misserfolge und Erlebnisse, die dir in Erinnerung geblieben sind.

Lass das Jahr aus deinem Gedächtnis heraus wieder auflieben – ohne Druck, einfach so, wie es dir einfällt.

Nutze bitte im ersten Durchgang keine Hilfsmittel wie Kalender Smartphone usw. Erst nachdem du begonnen und schon einiges festgehalten hast, und noch weitere Inspiration brauchst, kannst du danach auch Mal dein Smartphone u.ä zur Unterstützung nutzen, um Fotos anzusehen und deine Erinnerungen weiter zu ergänzen.

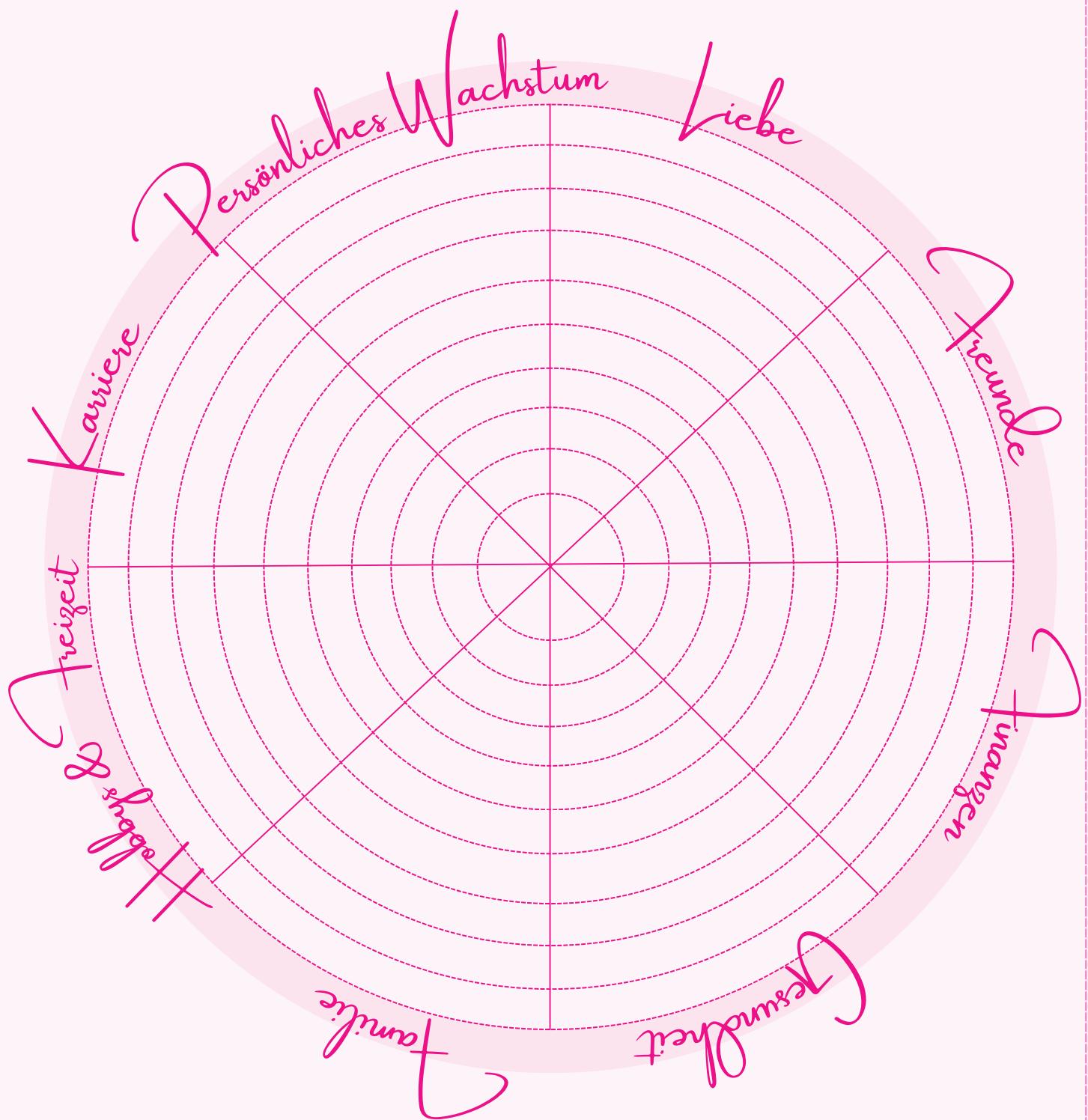
Im Anschluss darfst du auf der folgenden Seite dein Lebensrad, einen Zeitstrahl sowie ein Lebenspuzzle ausfüllen. Diese Tools helfen dir, einen Überblick darüber zu bekommen, in welchen Lebensbereichen möglicherweise Ungleichgewichte entstanden sind. Es zeigt dir, wo du zufriedener bist und welche Bereiche noch etwas mehr Aufmerksamkeit verdienen um in deine eigene volle Blüte zu gelangen.

Bewerte dazu die acht Lebensbereiche auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden).

Male dein Lebensrad entsprechend aus – es wird dir helfen, Klarheit zu gewinnen und Schwerpunkte für die kommende Zeit zu setzen.

bloom up, be you!

Mein Lebensrad



bloom up, be you!

Das Lebenspuzzle wie nutzen?

Das Lebenspuzzle schenkt dir die Möglichkeit, dein Jahr auf kreative Weise rückblickend zu betrachten. Aufbauend auf deinem Lebensrad wählst du nun für jeden Lebensbereich – wie Selbstverwirklichung, mentale Gesundheit, Körperliche Fitness oder Familie – eine Farbe, die ausdrückt, wie du diesen Bereich erlebt hast. Auch hier sind die Zahlen von 1-10 als Skala gedacht. Fülle die Puzzleteile nach deiner Skala entsprechend farbig aus.

Dein farbiges Puzzle wird so zu einem lebendigen Abbild deiner Erfahrungen und deines Lebensgefühls.

Auf dem Weg zu deinem authentischen Selbst

Jede Farbe erlaubt dir, innere Gefühle sichtbar zu machen und deine eigene Geschichte liebevoll auszudrücken.

Dieses Bild zeigt dir, wo du schon aufgeblüht bist und wo noch Wachstum möglich ist – ohne Druck, ganz in deinem Tempo.

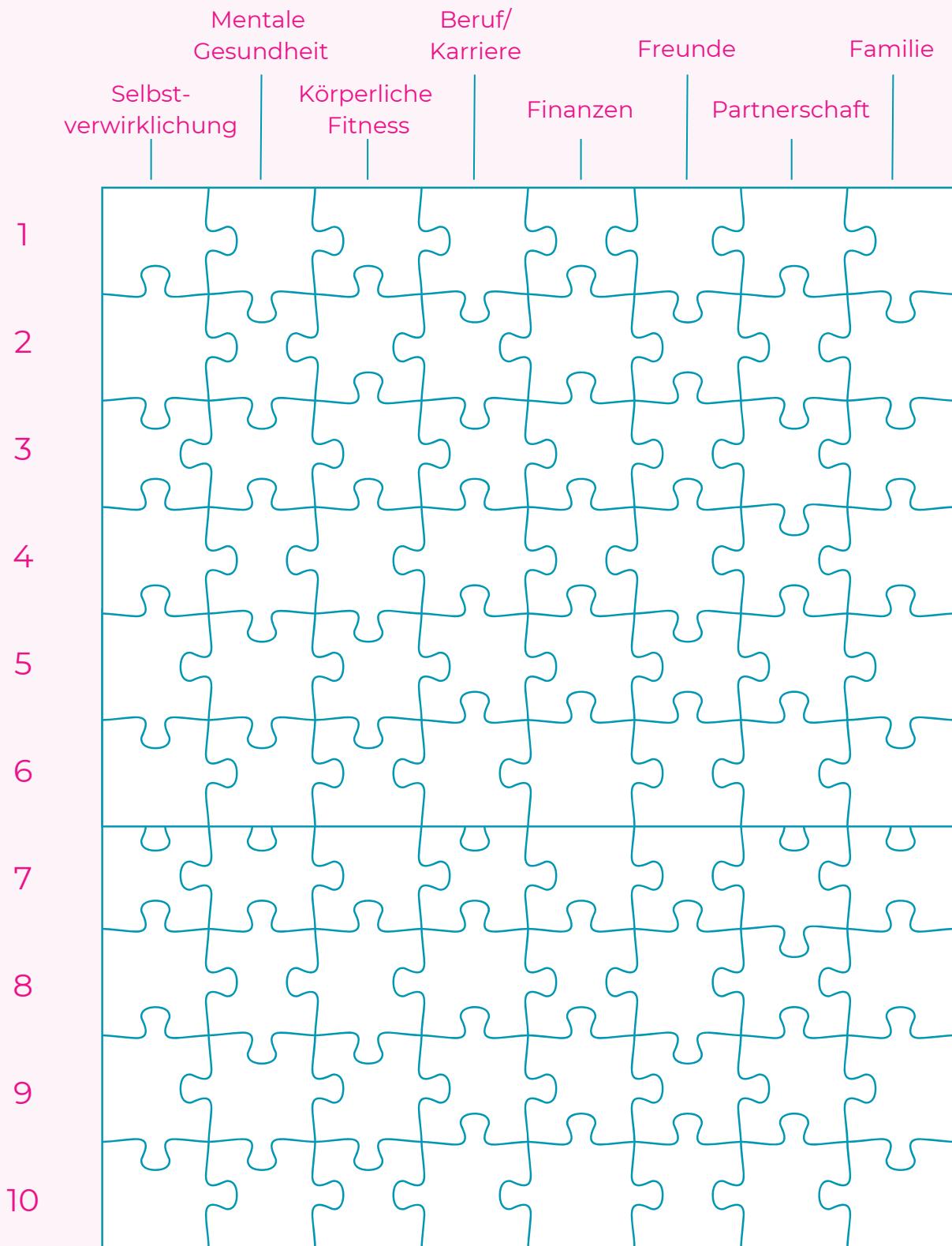
Warum Farben wirken

Die Kunst der Farbgestaltung unterstützt dich dabei, Emotionen sanft zu erkennen und zu integrieren. Sie fördert Heilung, Selbstreflexion und den Zugang zu deinem authentischen Selbst.

Dein Lebenspuzzle wird so zu einem Spiegel deines Jahres – ein Bild voll Mitgefühl, Entwicklung und persönlichem Wachstum.

bloom up, be you!

Mein Lebenspuzzel



bloom up, be you!

Zeit dich zu feiern!

**Super, du bist schon total weit gekommen!
Es ist Zeit dich einen Moment zu feiern!**



Es war mit Sicherheit schön nochmal in deinen Erinnerungen und Erfolgen zu schwelgen aber auch nicht leicht, möglicherweise belastendes, erneut aufleben zu lassen.

Sei stolz auf dich, deinen Mut und deine Stärke dich zu trauen hinzusehen! Ich bin es!

Nun lade ich dich ein, dir einen Moment zu schenken, um deine Erinnerungen nochmal strukturierter, liebevoll ins Licht zu holen.

bloom up, be you!

Dein Zeitstrahl

Nun lade ich dich nochmal ein auf deine Reise durch das vergangene Jahr, die dich zu den Wurzeln deiner Erfahrungen führt und den Boden für dein persönliches Aufblühen bereitet.

Dein Zeitstrahl wartet darauf, von dir gefüllt zu werden – nicht nur mit Worten, sondern mit Leben. Er wird zu einem Spiegel deiner vergangenen 365 Tage, voller Höhen und Tiefen, voller Wachstum und Veränderung.

Lass die Momente, die dich berührt, bewegt oder geprägt haben, vor deinem inneren Auge aufblühen.

Nutze diesen Raum, um die kostbaren Samen deines vergangenen Jahres sichtbar zu machen: kurze Stichpunkte zu besonderen Erlebnissen, persönlichen Erfolgen, den Erkenntnissen aus Herausforderungen oder auch den kleinen, stillen Augenblicken, die dich weitergebracht haben.

Erlaube dir, innezuhalten und diese Erinnerungen liebevoll zu betrachten.

Manchmal kann es hilfreich sein, mit visuellen Eindrücken in Verbindung zu treten.

Lass dich von deinem persönlichen Rückblick inspirieren – er ist eine Einladung, das vergangene Jahr nicht nur als eine Abfolge von Tagen zu sehen, sondern als den reichen, lebendigen Boden, aus dem dein nächstes Jahr erblühen darf.

bloom up, be you!

202_

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

bloom up, be you!

202_

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

bloom up, be you!

Künstlerisches Reflexionstool

Dein Jahr als Bild

Jetzt habe ich etwas ganz Besonderes für dich: dein täglicher Begleiter für das ganze Jahr.

Stell dir vor, jeder Tag wird zu einem kleinen Feld deines Jahresmandalas, dass sich in ein Gesamtbild einfügt – dein persönliches Bild des Jahres.

Wie bei Malen nach Zahlen kannst du jeden Tag ein Feld ausfüllen, mit einer Farbe, die zu deiner Stimmung, deinen Gefühlen oder deinem Erlebten passt.

Dieser Begleiter ist viel mehr als nur kreativ – er ist ein achtsames Werkzeug, um deine inneren Erlebnisse festzuhalten und dich mit deinem eigenen emotionalen Wachstum zu verbinden.

Jeder Feld und jede Farbe, die du wählst, sind kleine Schritte zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Klarheit. Es lädt dich ein, auch schwierige Tage sanft zu betrachten und deinen Fortschritt über die Monate hinweg zu würdigen.

Am Ende des Jahres hältst du nicht nur ein farbenfrohes Kunstwerk in den Händen, sondern auch eine visuelle Reise durch deine Höhen und Tiefen.

Dieses Bild spiegelt wider, was du durchlebt und gelernt hast – ein kraftvoller Beweis für deine Stärke, deine Vielschichtigkeit und dein persönliches Wachstum.

Mache dies zu deinem täglichen Ritual, um innezuhalten, kurze Momente der Selbstreflexion zu genießen und deinem Jahr Farbe zu verleihen. Dieser Begleiter ist da, um dir zu zeigen, wie weit du kommen kannst – ein sanfter, kreativer und psychologisch wertvoller Weg zu mehr Achtsamkeit.

Jeder Tag ist einzigartig – manchmal ein Feuerwerk an Gefühlen, manchmal eine zarte Welle. Nutze die Farben, um deine Emotionen und Empfindungen kreativ darzustellen. Pro Feld kannst du eine oder mehrere Farben verwenden, um deine Stimmung widerzuspiegeln. Dies wird nicht nur ein buntes Kunstwerk, sondern auch eine achtsame Reflexionsaufgabe.

Für jede Empfindung wähle eine Farbe aus und markiere oder umkreise das passende Wort mit dieser Farbe. Im Falle mehrerer gleichzeitig erlebter Emotionen, kannst du entweder alle darstellen oder dich für diejenige entscheiden, die am präsentesten war.

bloom up, be you!

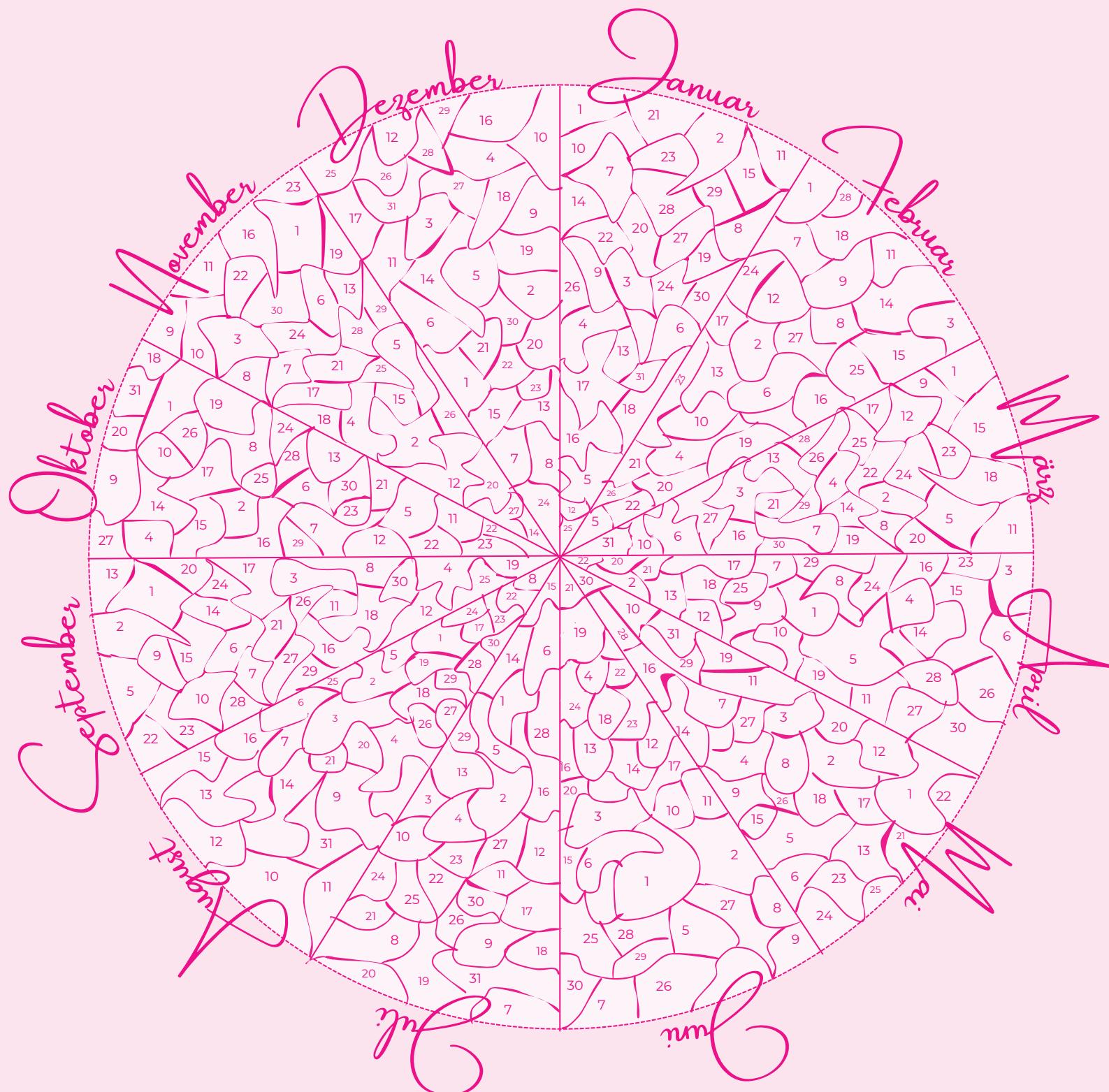
- glücklich
- stolz
- erfüllt
- energiegeladen
- begeistert
- dankbar
- zufrieden
- optimistisch
- inspiriert
- motiviert
- kreativ
- liebevoll
- herzlich
- lebendig
- angekommen
- friedlich
- gelassen
- nachdenklich
- entspannt
- ausgeglichen
- neugierig
- ruhig
- verträumt
- neutral
- achtsam
- konzentriert
- objektiv
- schüchtern
- gedankenvoll
- aufmerksam
- distanziert
- beschämmt
- neidisch
- isoliert
- frustriert
- übergangen
- ignoriert
- unfrei
- angespannt
- entmutigt
- machtlos
- unwohl
- neugierig
- beflügelt
- erstaunt
- erfrischt
- geborgen
- vergnügt
- stolz auf mich
- wohlig
- energetisch
- sorglos
- vertraut
- zuversichtlich
- aufgereggt (im positiven Sinne)
- beschützt
- ehrgeizig
- mutig
- abenteuerlustig
- selbstsicher
- erwartungslos
- fokussiert
- offen
- wachsam
- reserviert
- akzeptierend
- gleichmütig
- strukturiert
- verbunden
- friedvoll
- bedächtig
- reflektierend
- tolerant
- vorsichtig
- distanziert
- panisch
- ungeduldig
- trotzig
- missverstanden
- pessimistisch
- antriebslos
- leer
- reumütig
- gespannt

bloom up, be you!

- einfühlsam
- paradox
- mutig
- getröstet
- freudig erregt
- neugierig
- angekommen und gleichzeitig suchend
- optimistisch, aber zurückhaltend
- innerer Zwiespalt
- frisch und nostalgisch zugleich
- unklar,
- liebevoll
- hoffnungsvoll
- melancholisch
- erleichtert
- ehrfürchtig
- erstaunt
- sehnsüchtig
- zweifelnd
- erwartungsvoll
- bittersüß
- berührt
- nostalgisch
- verwundert
- ambivalent
- betrogen
- ermutigt
- unsicher
- verwirrt
- überfordert
- erschöpft
- traurig
- gestresst
- nervös
- ängstlich
- enttäuscht
- ärgerlich
- wütend
- mutlos
- überreizt
- hilflos
- einsam
- besorgt
- angetrieben
- weich
- sehnsuchtvoll
- zufriedenstellend
- euphorisch
- zerrissen
- ausgelassen
- trostvoll
- beschwingt
- verblüfft
- unvoreingenommen
- ausgepowert
- empathisch
- wachgerüttelt

Platz für deine eigenen Ergänzungen

Dein Jahr als Bild



bloom up, be you!

Unsere Wünsche sind die
Vorboten der Fähigkeiten
die in uns liegen.



bloom up, be you!

Dein Vision Board

Zum Jahresbeginn

Willkommen in deinem neuen Jahr – dein Raum voller Möglichkeiten liegt vor dir.

Jetzt ist der ideale Moment, dir die Zeit zu nehmen, deine Wünsche und Ziele für die kommende Zeit zu entdecken und zu visualisieren.

Zusätzlich zu deinem Vision Board erwartet dich eine Auswahl an Seiten, die speziell für deine tägliche und wöchentliche Reflexion gestaltet wurden. Diese helfen dir dabei, deine Wünsche noch klarer zu formulieren und sie aktiv in dein Vision Board einfließen zu lassen. Es ist wie dein persönliches Tagebuch, das dich dabei unterstützt, deiner Vision Schritt für Schritt näherzukommen.

Die Reflexionsseiten stehen dir in mehrfacher Ausführung zur Verfügung, sodass du immer genug Platz für deine Gedanken hast. Bei Bedarf kannst du sie dir einfach ausdrucken oder ich schicke dir die digitalen Versionen gerne erneut zu. Auf diese Weise wächst das Vision Board zu einem treuen Begleiter, der dich auf deinem Weg zur Erfüllung deiner persönlichen Ziele und Träume unterstützt.

Dein Vision Board ist dafür das perfekte Werkzeug. Indem du Bilder, Worte oder Symbole auswählst, die deine Ziele und Träume repräsentieren, schaffst du nicht nur Klarheit, sondern gibst deinen Vorstellungen Gestalt.

Das Erstellen deines Vision Boards ist ein kreativer, achtsamer Prozess.

Es hilft dir, deine Gedanken zu fokussieren und dich mit dem zu verbinden, was dir wirklich am Herzen liegt.

Welche Veränderungen möchtest du sehen? Wo möchtest du wachsen? Was lässt dich aufblühen? Erlaube dir, groß zu träumen – dieses Board ist deine persönliche Inspiration.

Ganz gleich, ob du kleine Veränderungen planst oder große Träume verwirklichen möchtest, dein Vision Board wird dich durch das Jahr begleiten und dir immer wieder zeigen, warum dich jeder kleine Schritt näher zu deinen Zielen bringt.

Ein Ritual, das dich dazu einlädt, nicht nur das Jahr zu planen, sondern auch in dir selbst einen frischen, hoffnungsvollen Anfang zu finden.

bloom up, be you!

Vision Board

MEIN JAHR

MENTALE GESUNDHEIT

KÖRPERLICHE
GESUNDHEIT

LEBENSSTIL

FINANZEN

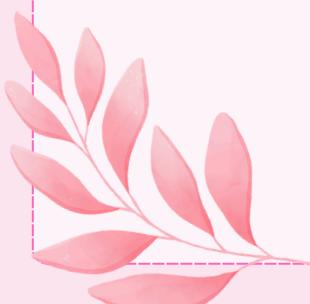
KARRIERE & BERUF

PERSÖNLICHES
WACHSTUM

BEZIEHUNGEN

REISE & ABENTEUER

KREATIVITÄT & HOBBYS



bloom up, be you!



Tägliche Selbstreflexion

DATUM

WAS HABE ICH HEUTE ERREICHT?

**WOFÜR BIN ICH HEUTE
DANKBAR?**

**WIE HABE ICH MICH
HEUTE GEFÜHLT?**

DINGE, DIE ICH HEUTE GUT GEMACHT HABE

**LIEBE WORTE AN MICH SELBST, UM
DEN TAG POSITIV ABZUSCHLIESSEN**

bloom up, be you!

Tägliche Selbstreflexion

DATUM

WAS HABE ICH HEUTE ERREICHT?

**WOFÜR BIN ICH HEUTE
DANKBAR?**

**WIE HABE ICH MICH
HEUTE GEFÜHLT?**

DINGE, DIE ICH HEUTE GUT GEMACHT HABE

**LIEBE WORTE AN MICH SELBST, UM
DEN TAG POSITIV ABZUSCHLIESSEN**

bloom up, be you!

Tägliche Selbstreflexion

DATUM

WAS HABE ICH HEUTE ERREICHT?

**WOFÜR BIN ICH HEUTE
DANKBAR?**

**WIE HABE ICH MICH
HEUTE GEFÜHLT?**

DINGE, DIE ICH HEUTE GUT GEMACHT HABE

**LIEBE WORTE AN MICH SELBST, UM
DEN TAG POSITIV ABZUSCHLIESSEN**

bloom up, be you!

Tägliche Selbstreflexion

DATUM

WAS HABE ICH HEUTE ERREICHT?

**WOFÜR BIN ICH HEUTE
DANKBAR?**

**WIE HABE ICH MICH
HEUTE GEFÜHLT?**

DINGE, DIE ICH HEUTE GUT GEMACHT HABE

**LIEBE WORTE AN MICH SELBST, UM
DEN TAG POSITIV ABZUSCHLIESSEN**

bloom up, be you!

Tägliche Selbstreflexion

DATUM

WAS HABE ICH HEUTE ERREICHT?

**WOFÜR BIN ICH HEUTE
DANKBAR?**

**WIE HABE ICH MICH
HEUTE GEFÜHLT?**

DINGE, DIE ICH HEUTE GUT GEMACHT HABE

**LIEBE WORTE AN MICH SELBST, UM
DEN TAG POSITIV ABZUSCHLIESSEN**

bloom up, be you!

Tägliche Selbstreflexion

DATUM

WAS HABE ICH HEUTE ERREICHT?

**WOFÜR BIN ICH HEUTE
DANKBAR?**

**WIE HABE ICH MICH
HEUTE GEFÜHLT?**

DINGE, DIE ICH HEUTE GUT GEMACHT HABE

**LIEBE WORTE AN MICH SELBST, UM
DEN TAG POSITIV ABZUSCHLIESSEN**

bloom up, be you!

Tägliche Selbstreflexion

DATUM

WAS HABE ICH HEUTE ERREICHT?

**WOFÜR BIN ICH HEUTE
DANKBAR?**

**WIE HABE ICH MICH
HEUTE GEFÜHLT?**

DINGE, DIE ICH HEUTE GUT GEMACHT HABE

**LIEBE WORTE AN MICH SELBST, UM
DEN TAG POSITIV ABZUSCHLIESSEN**

bloom up, be you!

Wöchentlicher Check-In

WOCHE

WAS WAR DAS BESTE, WAS DIESE WOCHE
PASSIERT IST?

WOFÜR BIN ICH DIESE WOCHE DANKBAR?

WAS HABE ICH DIESE WOCHE GELERNT?

HABE ICH MIR DIESE WOCHE ZEIT FÜR
MICH GENOMMEN

WIE WAR INSGESAMT MEINE STIMMUNG
IN DIESER WOCHE?

WIE HABE ICH IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT GEZEIGT?

WIE WURDE MIR IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT ENTGEGENGEBRACHT?

WAS HABE ICH GETAN, UM AUF MICH
SELBST ACHTZUGEBEN?

GAB ES ETWAS, DAS MICH DIESE WOCHE
NIEDERGESCHLAGEN HAT?

WAS MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN
WOCHE VERÄNDERN?

bloom up, be you!

Wöchentlicher Check-In

WOCHE

WAS WAR DAS BESTE, WAS DIESE WOCHE
PASSIERT IST?

WOFÜR BIN ICH DIESE WOCHE DANKBAR?

WAS HABE ICH DIESE WOCHE GELERNT?

HABE ICH MIR DIESE WOCHE ZEIT FÜR
MICH GENOMMEN

WIE WAR INSGESAMT MEINE STIMMUNG
IN DIESER WOCHE?

WIE HABE ICH IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT GEZEIGT?

WIE WURDE MIR IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT ENTGEGENGEBRACHT?

WAS HABE ICH GETAN, UM AUF MICH
SELBST ACHTZUGEBEN?

GAB ES ETWAS, DAS MICH DIESE WOCHE
NIEDERGESCHLAGEN HAT?

WAS MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN
WOCHE VERÄNDERN?

bloom up, be you!

Wöchentlicher Check-In

WOCHE

WAS WAR DAS BESTE, WAS DIESE WOCHE
PASSIERT IST?

WOFÜR BIN ICH DIESE WOCHE DANKBAR?

WAS HABE ICH DIESE WOCHE GELERNT?

HABE ICH MIR DIESE WOCHE ZEIT FÜR
MICH GENOMMEN

WIE WAR INSGESAMT MEINE STIMMUNG
IN DIESER WOCHE?

WIE HABE ICH IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT GEZEIGT?

WIE WURDE MIR IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT ENTGEGENGEBRACHT?

WAS HABE ICH GETAN, UM AUF MICH
SELBST ACHTZUGEBEN?

GAB ES ETWAS, DAS MICH DIESE WOCHE
NIEDERGESCHLAGEN HAT?

WAS MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN
WOCHE VERÄNDERN?

bloom up, be you!

Wöchentlicher Check-In

WOCHE

WAS WAR DAS BESTE, WAS DIESE WOCHE
PASSIERT IST?

WOFÜR BIN ICH DIESE WOCHE DANKBAR?

WAS HABE ICH DIESE WOCHE GELERNT?

HABE ICH MIR DIESE WOCHE ZEIT FÜR
MICH GENOMMEN

WIE WAR INSGESAMT MEINE STIMMUNG
IN DIESER WOCHE?

WIE HABE ICH IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT GEZEIGT?

WIE WURDE MIR IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT ENTGEGENGEBRACHT?

WAS HABE ICH GETAN, UM AUF MICH
SELBST ACHTZUGEBEN?

GAB ES ETWAS, DAS MICH DIESE WOCHE
NIEDERGESCHLAGEN HAT?

WAS MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN
WOCHE VERÄNDERN?

bloom up, be you!

Deine Bloom Voyage

Ziele und Reflexion – Deine blühende Reise zu dir selbst

Die folgenden Seiten zu deinen Zielen und der Reflexion öffnen dir deinen geschützten Raum, in dem du ehrlich auf dein Jahr schauen darfst – mit all seinen Höhen und Tiefen.

Indem du die positiven Erlebnisse würdigst, darfst du stolz sein auf all das, was du erreicht hast. Diese Momente erinnern dich daran, wie vielschichtig und machtvoll du bist und was dir Kraft gibt.

Gleichzeitig haben auch die herausfordernden Zeiten ihren Platz.

Mit Mitgefühl darfst du hinschauen, verstehen und Muster erkennen, ohne dich zu verurteilen. Diese Auseinandersetzung schenkt dir Klarheit – für dich und für die Richtung, die du einschlagen möchtest.

Jede Reflexion, ob du dich sanft dem Prozess näherrst oder sie in ihrer ganzen Tiefe erkundest, bringt dich näher zu deinem authentischen Selbst. Sie ist der Schlüssel, um neue Ziele zu setzen, die aus deinem Inneren entstehen, und um den Mut zu finden, weiterzuwachsen. Dein Weg verdient es, in all seinen Facetten gesehen und geschätzt zu werden.

**Du bist gut genug – genau so, wie du bist.
Ich glaube an dich!**

bloom up, be you!

Meine Ziele

RÜCKBLICK

Wo bin ich gerade?

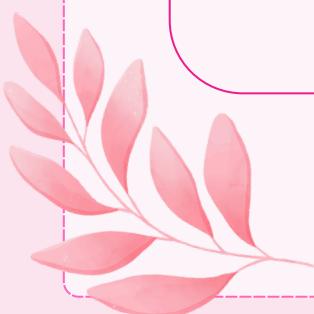
Was habe ich erreicht?

HINTERGRUND

Wie kam ich dorthin?

Wie habe ich es erreicht?

bloom up, be you!



Meine Ziele

RÜCKBLICK

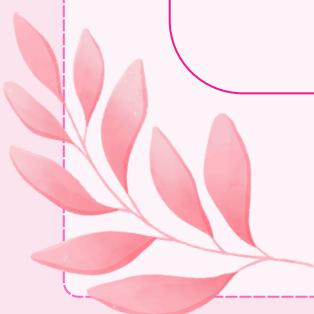
Was habe ich gelernt?

Welche Wünsche konnte
ich mir erfüllen?

HINTERGRUND

Was hat mir hier
geholfen?

Was hat hierzu beigetragen?



bloom up, be you!



Meine Ziele

RÜCKBLICK

In welchem Lebensbereich habe ich die größten Erfolge erzielt?
(beruflich, privat oder persönlich)

Welche Erfahrungen waren für mich besonders positiv?

HINTERGRUND

Welche Gründe könnten für meinen Erfolg entscheidend gewesen sein?

Was hat diese Erfahrungen so einzigartig gemacht?

bloom up, be you!

Das Negative

RÜCKBLICK

Welche schwierigen Erfahrungen habe ich im letzten Jahr gemacht?

Welche Dinge sind anders verlaufen, als ich es mir vorgestellt habe?

HINTERGRUND

Wie ist es zu diesen Erlebnissen gekommen? Welche Faktoren haben dabei eine Rolle gespielt?

Welche möglichen Gründe könnten hinter diesen Erfahrungen stehen?

Das Negative

RÜCKBLICK

Habe ich bestimmte Aufgaben oder Dinge immer wieder hinausgezögert?

Habe ich den wirklich wichtigen Dingen in meinem Leben die nötige Priorität, Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt?

HINTERGRUND

Was könnten die Gründe dafür gewesen sein? Waren sie bewusst oder unbewusst?

Hatte ich Schwierigkeiten, den für mich wichtigen Dingen eine höhere Priorität einzuräumen?

Das Negative

RÜCKBLICK

Welche bedeutenden Rückschläge habe ich in diesem Jahr erlebt?

Welche Situationen oder Ereignisse haben mir besonders viel Energie gekostet?

HINTERGRUND

Wie sind diese Rückschläge entstanden? Hätte ich sie möglicherweise verhindern können?

Warum waren diese Ereignisse oder Herausforderungen für mich so belastend?

Das Positive

RÜCKBLICK

Welche Ereignisse oder Erlebnisse haben mein letztes Jahr besonders bereichert?

Welche Dinge habe ich im letzten Jahr gelernt, besonders wertzuschätzen?

HINTERGRUND

Wie kam es zu diesen positiven Erfahrungen? Bis zu welchem Punkt konnte ich aktiv darauf Einfluss nehmen?

Warum waren diese Erkenntnisse oder Erlebnisse gerade letztes Jahr so bedeutsam?

bloom up, be you!

Das Positive

RÜCKBLICK

Was hat mich in diesem Jahr mit Stolz und Freude erfüllt?

Welche Aktivitäten oder Ereignisse haben mir besonders viel Energie gegeben?

HINTERGRUND

Warum genau waren diese Erlebnisse so bedeutend für mich?

Was könnte der Grund dafür sein, dass diese Dinge mir so gut tun?

„Die Vergangenheit
gehört
dir nicht mehr, die
Zukunft
ist ungewiss
– aber dieser
Moment,
genau hier,
ist alles.“

bloom up, be you!

Zeit

RÜCKBLICK

In welchen Quartalen war ich besonders produktiv oder aktiv?

Welche Aufgaben oder Projekte haben mir im vergangenen Jahr besonders viel Zeit abverlangt?

HINTERGRUND

Welche Gründe könnten dafür verantwortlich gewesen sein?

Warum war es notwendig, diese Aufgaben zu erledigen, und wie konnte ich sie erfolgreich abschließen?

bloom up, be you!

Zeit

RÜCKBLICK

Welche Verpflichtungen haben mir im vergangenen Jahr besonders viel Zeit abverlangt?

Fiel es mir leicht, Zeitpläne zu erstellen und diese konsequent einzuhalten?

HINTERGRUND

Wie sind diese Verpflichtungen entstanden?

Gab es Herausforderungen bei der Umsetzung? Falls ja, welche genau?

Zeit

RÜCKBLICK

Wofür habe ich mir täglich aktiv Zeit genommen?

Welche Aktivitäten haben mir viel Zeit gekostet, aber wenig Nutzen oder Zufriedenheit zurückgegeben?

HINTERGRUND

Wie wichtig waren diese Dinge für mich?

Warum nehme ich an, dass sie mir wenig zurückgegeben haben, und wie fühlt sich diese Erkenntnis an?



Die Beziehung zu dir
selbst.

setzt den Maßstab.

für jeder andere

Beziehung in deinem
Leben.

bloom up, be you!

Umfeld

RÜCKBLICK

Welche Menschen haben mich in diesem Jahr begleitet und unterstützt?

Wer hat mich in besonderer Weise inspiriert?

HINTERGRUND

Wen habe ich in diesem Jahr neu kennengelernt? Welche dieser Menschen geben mir besonders viel Energie?

Warum hat mich diese spezielle Person inspiriert oder positiv beeinflusst?

Umfeld

RÜCKBLICK

Welche fünf Personen haben meine Erfolge im vergangenen Jahr besonders positiv beeinflusst?

Gab es Personen, die mir oder meinen Zielen im vergangenen Jahr im Weg standen?

HINTERGRUND

Wie haben diese Personen mich unterstützt oder gehindert?

Wie habe ich deren Einfluss bemerkt? Was führte dazu, und wie habe ich mich dabei gefühlt?

Umfeld

RÜCKBLICK

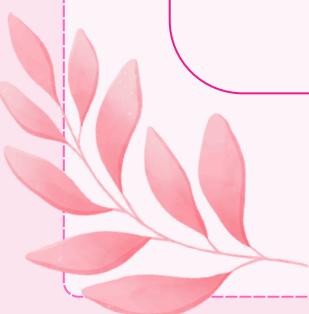
Welcher Abschied fiel mir im vergangenen Jahr besonders schwer?

Welche positiven Einflüsse hatte ich auf Menschen in meiner Umgebung, und wie habe ich das wahrgenommen?

HINTERGRUND

Habe ich diesen Abschied bereits verarbeitet, oder brauche ich noch mehr Zeit, um damit umzugehen?

Was habe ich aktiv dafür getan, um einen positiven Einfluss auf andere zu haben?



bloom up, be you!





**"GESUNDHEIT IST EIN ZARTER
GARTEN, IN DEM JEDE WUNDE
WIE EINE KNOSPE RUHEN KANN
– MIT GEDULD, LICHT UND LIEBE
ENTFALTEN SICH DARAUS DIE
SCHÖNSTEN BLÜTEN DER
HEILUNG UND STÄRKE."**



bloom up, be you!

Gesundheit

RÜCKBLICK

Habe ich im vergangenen Jahr genug auf meine eigenen Bedürfnisse geachtet?

Habe ich regelmäßig Sport gemacht und mich gesund ernährt?

HINTERGRUND

Was waren die Gründe für mein Verhalten?

Was hat mich motiviert, mich um mich selbst zu kümmern, und was hat mich möglicherweise davon abgehalten?

Gesundheit

RÜCKBLICK

Wie sehr war ich im vergangenen Jahr mit Stress und Überlastung konfrontiert?

Habe ich regelmäßig Sport gemacht und mich gesund ernährt?

HINTERGRUND

Was waren die Ursachen für meinen Stress, und wie gut konnte ich damit umgehen?

Was hat mich davon abgehalten, Belastungen zu reduzieren, und welche Schwierigkeiten sind dabei aufgetreten?

Gesundheit

RÜCKBLICK

Habe ich mich getraut, an meine Grenzen zu gehen und aus meiner Komfortzone herauszutreten?

Konnte ich mich dadurch persönlich weiterentwickeln und neue Ziele erreichen?

HINTERGRUND

Wovor habe ich zurückgeschreckt? Was hat mich daran gehindert?

Wie habe ich es dennoch geschafft, meine Grenzen zu überwinden und mich weiterzuentwickeln?

Jeder kleine Schritt, den du gehst, ist ein Zeichen deiner Stärke.



**Gib dir selbst die Zeit, die du
brauchst, und erinnere dich daran:**

Du bist genug. genau so, wie du bist.

Egal was kommt.

bloom up, be you!

Wer bin ich? BE YOU!

Wer bist du wirklich? Und was ist es, wonach du tief in deinem Inneren strebst?

Diese Fragen verdienen deine liebevolle Aufmerksamkeit, besonders wenn du darüber nachdenkst, welche Ziele du in der nächsten Zeit für dich setzen möchtest. Denn ohne einen Moment der ehrlichen Reflexion riskierst du vielleicht, Ziele zu verfolgen, die eher den Erwartungen anderer entsprechen als deinen eigenen wahren Wünschen und Bedürfnissen.

Wenn du dich bemühst, etwas zu erreichen, was nicht wirklich aus deinem Herzen kommt, dann fühlt es sich möglicherweise irgendwann leer oder unbefriedigend an.

Deshalb ist es so wichtig, dich selbst mit Sanftmut und Neugierde zu fragen: „Was passt wirklich zu mir? Wie kann ich wirklich aufblühen und ich selbst werden?

Was braucht meine Seele, um sich sicher und erfüllt zu fühlen?“

Das Ziel ist nicht Perfektion oder das, was andere als Erfolg definieren. Es ist dein Leben, welches mit deinen Werten, Stärken und Träumen im Einklang steht. Lass uns gemeinsam mit Mitgefühl hinschauen, wer du bist – frei von Druck und voller Respekt für das, was du bisher durchgemacht hast.

Du bist es wert, zu sein wie du es dir wünschst und deinen ganz eigenen Weg zu finden, in deinem eigenen Stil und Tempo.

bloom up, be you!

MEINE INTERESSEN

FRAGE 1

Welche Videos, Filme, Podcasts oder Bücher konsumiere ich gerne?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 2

Worüber kann ich mich stundenlang unterhalten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 3

In welchem Beruf würde ich gerne mal für einen Tag lang arbeiten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MEINE WERTE

FRAGE 2

Welche Werte stecken hinter meiner Berufswahl oder meinem Berufswunsch?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 5

Was ist mir bei meinem Kleidungsstil wichtig: Komfort, Auffälligkeit, Marken, Trends...?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 6

Wofür bin ich dankbar und warum? Was ist mir so wichtig an dieser Sache?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MEINE STÄRKEN

FRAGE 7

Was fällt mir leicht, womit andere manchmal Schwierigkeiten haben?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 8

Wofür werde ich regelmäßig oder öfter mal gelobt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 9

Bei welcher Tätigkeit fühle ich mich richtig selbstbewusst und kompetent?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

bloom up, be you!

MEINE SCHWÄCHEN

FRAGE 10

Bei welchen Tätigkeiten fühle ich mich unwohl oder unfähig?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 11

Gibt es etwas, wofür mich Menschen häufiger schon kritisiert haben?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 12

Welche persönlichen Schwächen haben mir in der Vergangenheit Probleme bereitet?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ZIELE & WÜNSCHE

FRAGE 13

Wie stelle ich mir mein Leben in 5 und in 10 Jahren vor? Welche Wünsche möchte ich mir bis dahin erfüllt haben?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 14

Welche Werte möchte ich in meinem zukünftigen Leben fest verankern?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

FRAGE 15

Wie möchte ich am Ende meines Lebens von meinen Mitmenschen erinnert werden?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

bloom up, be you!



**Dein Weg ist einzigartig, und jeder
Moment des Innehaltens bringt
dich näher zu dir selbst.**

**Vertraue darauf, dass alles in
deinem Tempo geschieht.**

bloom up, be you!

Aus der Vergangenheit lernen

Ungeklärte Dinge können dir viel Energie rauben. Sie bleiben in deinem Unterbewusstsein und beanspruchen immer einen kleinen Teil deiner mentalen Kapazität. Auch wenn du die Vergangenheit nicht mehr ändern kannst, kannst du lernen, sie zu akzeptieren – selbst wenn das manchmal schwerfällt.

Um dich dabei zu unterstützen, mit Fehlern oder verpassten Chancen aus dem letzten Jahr besser umzugehen, werden wir eine Übung machen, die dir erlaubt, aus deinen Erfahrungen zu wachsen.

Dafür benötigst du die Reflexionsseiten, die als Grundlage für die nächsten Schritte dienen.

Nimm dir die Zeit, die kommenden Fragen bewusst und ehrlich zu beantworten. Verbinde deine neuen Gedanken mit den Notizen, die du zuvor gemacht hast (siehe Randbemerkung für Details). Dieser Prozess soll dir helfen, Raum für Wachstum, Heilung und Selbstmitgefühl zu schaffen.

bloom up, be you!

Ziele

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Wo möchte ich hin? Wie kann ich mich persönlich weiterentwickeln?

Welche neuen Ziele möchte ich mir für das neue Jahr setzen?

bloom up, be you!

Ziele

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Was möchte ich im nächsten Jahr neues lernen?

Welchen Lebenswunsch möchte ich mir nächstes Jahr erfüllen?

bloom up, be you!

Ziele

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Wie kann ich dafür sorgen, dass eine für mich passende Balance zwischen diesen Bereichen entsteht?

Welche Erlebnisse würde ich nächstes Jahr realisieren?

bloom up, be you!

Negatives

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Sofern ich diese verhindern hätte können, wie kann ich daraus für das nächste Jahr lernen und was sollte ich dafür aktiv tun?

An welchen Punkten möchte ich ansetzen, um meine Ziele erreichbarer und realistischer zu definieren?

bloom up, be you!

Negatives

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Was kann ich im neuen Jahr aktiv gegen "Aufschieberitis" tun?

Was kann ich tun, um mir genügend Zeit für meine Prioritäten einräumen zu können?

bloom up, be you!

Negatives

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Welche negativen Erfahrungen habe ich gemacht?
Welche positiven Aspekte kann ich daraus ziehen?
Welche neuen Chancen können sich daraus ergeben?

Sollte ich das in meinem Leben lieber minimieren oder gänzlich vermeiden?
Falls ja: Wie kann ich das umsetzen?

Learnings

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Welche Learnings helfen mir um meine Wünsche und Ziele nun besser zu verwirklichen?

Wie beeinflussen diese Erkenntnisse meine Zukunft?

bloom up, be you!

Positives

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Kannst du ein Highlight welches du im vergangenen Jahr erleben durftest, noch toppen? Falls ja, was könnte dein neues Highlight für das neue Jahr werden?

Wie kann ich dafür sorgen, dass ich im nächsten Jahr wieder so handeln werde das es mich wieder so aufblühen lässt?

bloom up, be you!

Positives

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Welchen Einfluss haben solche Momente auf meine Zukunft?

Welche Dinge, die mir Energie schenken, möchte ich nächstes Jahr fest in meinen Alltag integrieren? Wie setze ich das um?

bloom up, be you!

Next steps

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Welche Erkenntnis gewinne ich daraus und wie kann ich im nächsten Jahr davon profitieren?

Wie kann ich ähnliche Aufgaben in Zukunft besser oder effektiver meistern?

bloom up, be you!

Next steps

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Kann bzw. will ich bestimmte Verpflichtungen irgendwie loswerden?

Was kann ich verbessern, um meine Zeit besser zu managen?

bloom up, be you!

Next steps

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Wie kann ich mehr Zeit für mich schaffen? Und was möchte ich hier für mich tun?

An welchen Stellen möchte ich im nächsten Jahr weniger Zeit investieren?

bloom up, be you!

Next steps

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Mit wem möchte ich im neuen Jahr meine Zeit verbringen und wieso?

Möchte ich mir bestimmte Eigenschaften bzw. Fähigkeiten dieser Person selbst aneignen? Was kann ich von ihr/ihm lernen?

bloom up, be you!

Next steps

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Was kann ich diesen Menschen im nächsten Jahr zurückgeben?

Wie kann Personen aus dem Weg gehen, die mir nicht gut tun?
Wenn das nicht möglich ist - Wie kann ich dafür sorgen, dass sie meinen Weg nicht negativ beeinflussen?

bloom up, be you!

Next steps

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Wie kann ich mit Situationen auf die meine Gestaltungsmöglichkeiten begrenzt sind, in Zukunft besser umgehen?

Wie kann ich versuchen mein Umfeld positiv zu gestalten?
Auf welchem Weg möchte ich für die Menschen dir mir wichtig sind, gutes tun?

bloom up, be you!

Gesundheit

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Was kann ich besser machen, um noch besser für mich und meine Gesundheit zu sorgen?

Welche Ernährungs- und Sportziele habe ich für das neue Jahr?

bloom up, be you!

Gesundheit

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Wie kann ich Stress besser in meinem Alltag vermeiden? Was lässt sich eliminieren?
Wie kann ich damit zukünftig besser umgehen?

Was trage ich noch mit mir herum, wovon ich mich im neuen Jahr befreien will?

bloom up, be you!

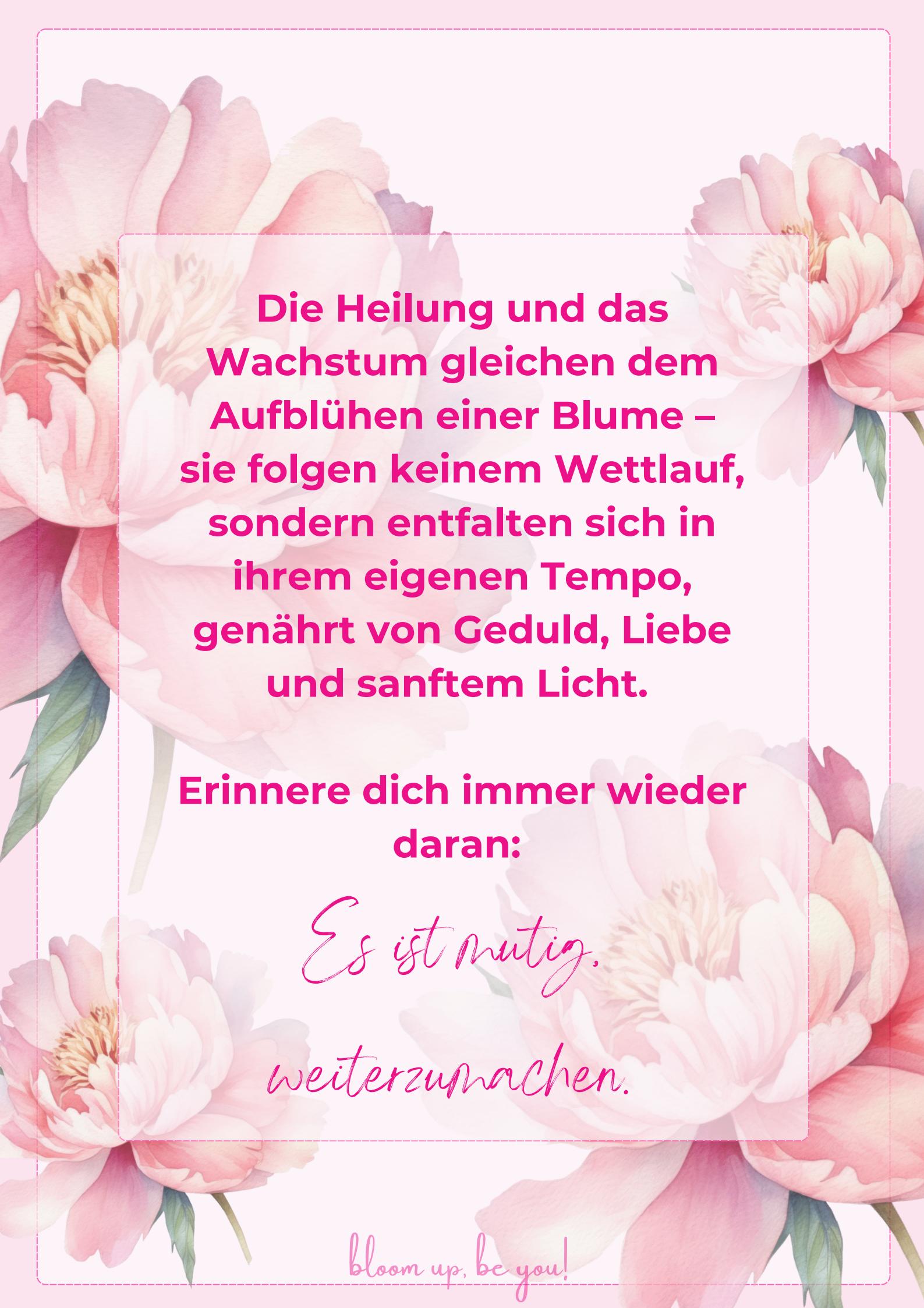
Gesundheit

MEINE WÜNSCHE UND ZIELE

Wie möchte ich erneut Neues wagen und meine inneren Hürden überwinden?
Was könnte ich konkret dafür machen?

Welche Schritte möchte ich machen, um mir weiterhin persönlich gut zu tun?

bloom up, be you!



**Die Heilung und das
Wachstum gleichen dem
Aufblühen einer Blume –
sie folgen keinem Wettlauf,
sondern entfalten sich in
ihrem eigenen Tempo,
genährt von Geduld, Liebe
und sanftem Licht.**

**Erinnere dich immer wieder
daran:**

*Es ist mutig,
weiterzumachen.*

bloom up, be you!

Meine Hauptziele

Wow... das war wirklich eine ganze Menge, nicht wahr?
Und jetzt, nimm dir einen Moment, um stolz auf dich zu sein
– wirklich stolz!

Denn was du hier geleistet hast, ist ein großer Schritt!
Dieser Moment der Reflexion ist wie ein Samen, der in dir gepflanzt wurde.
Mit der Zeit wird er wachsen, aufblühen, und dir im kommenden Jahr sehr viel
Kraft und Hoffnung schenken.

Gemeinsam haben wir in den letzten Seiten tief gegraben, mutig in uns
hineingespürt und uns den wichtigen Fragen gestellt.
Dabei sind sicherlich einige kostbare Erkenntnisse und Ziele ans Licht
gekommen – Dinge, die dir wirklich am Herzen liegen und dein Inneres zum
Blühen bringen können.

Jetzt geht es darum, diese Ziele mit Liebe in dein Leben einzuladen – Schritt
für Schritt, Tag für Tag.
Erinnerst du dich an das, was für dich am wichtigsten ist?
Halte diese Ziele fest, lass sie sichtbar werden – wie ein kleines Blütenfeld, das
du pflegst und wachsen siehst.

Vielleicht magst du diese Ziele an einem Ort anbringen, der dir besonders
wichtig ist – ein Ort, an dem du sie jeden Tag mit liebevollem Blick betrachten
darfst.

So kannst du dich immer wieder daran erinnern, was dir wirklich Kraft schenkt,
was dir hilft, dein Inneres zum Erblühen zu bringen.

**Du hast schon so viel geschafft, und das verdient tiefen Respekt und
Anerkennung!**

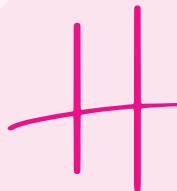
Dein Weg ist einzigartig, und deine innere Stärke wird dich tragen.
Vertrauen wir darauf, dass jeder kleine Schritt zählt – hin zu einem Jahr voller
Heilung, Freude und neuer Möglichkeiten.

Schritt für Schritt, auf dem Weg zu deinem persönlichen Aufblühen.

bloom up, be you!

HERZ Ziele

Verwende beim Definieren deiner 4 Hauptziele diese Fragen der „HERZ“-Methode:



HERZENSNÄH

Wähle Ziele, die dein Herz berühren und dir wirklich wichtig sind. Sie sollten mit deinen tiefsten Wünschen und deiner Wahrheit übereinstimmen, sodass du eine innere Verbindung zu ihnen spürst.



ERMUTIGEND

Deine Ziele sollten dich motivieren und stärken. Sie sollen dir Mut machen, neue Schritte zu gehen, ohne Druck aufzubauen. Jedes Ziel ist ein liebevoller Impuls für dein Wachstum.



REALISTISCH

Gestalte deine Ziele so, dass sie zu deinem aktuellen Leben passen. Es ist wichtig, dass sie erreichbar sind, ohne dich zu überfordern, und dir Raum für Freude und Erfolge geben.



ZIELGERICHTET

Definiere deine Ziele so, dass sie dir eine klare Richtung geben. Sie sind wie ein liebevoller Kompass, der dir hilft, Schritt für Schritt voranzugehen, in deinem Tempo und mit deinem eigenen Rhythmus.

bloom up, be you!

MEINE HAUPTZIELE

Für das Jahr — — —

1 HAUPTZIEL

Meine Beweggründe / Motivation hierfür:

2 HAUPTZIEL

Meine Beweggründe / Motivation hierfür:

3 HAUPTZIEL

Meine Beweggründe / Motivation hierfür:

4 HAUPTZIEL

Meine Beweggründe / Motivation hierfür:

5 BONUS ZIEL

Meine Beweggründe / Motivation hierfür:

bloom up, be you!



Visualisieren

Um dich weiterhin auf deinem Weg zu begleiten, lade ich dich ein, die kommende Seite, deinen persönlichen Action Plan, dort zu platzieren, wo er dir am meisten dienen kann – ein Ort, der dir Ruhe schenkt und dir erlaubt, ihn mit Achtsamkeit zu betrachten.

Diese Seite ist wie ein stiller Begleiter, der dich daran erinnert, was wirklich zählt und was in dir im kommenden Jahr wachsen möchte.

Die nächsten Seiten sind etwas Besonderes:

Sie laden dich ein, deine inneren Erkenntnisse aus diesem Workbook auf kreative Weise zu verankern.

Sie können dir helfen, all das, was du entdeckt und gefühlt hast, in deinem Alltag präsenter zu machen. Vielleicht finden sie ihren Platz dort, wo du dich inspiriert und geschützt fühlst – an einem Ort, der nur für dich ist.

Denke daran, dass dein Weg kein Wettbewerb ist. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, deinen eigenen Rhythmus zu finden – sanft, behutsam und liebevoll.

Jeder Moment, den du dir selbst schenkst, bringt dich ein Stück näher zu deinem persönlichen Aufblühen.

Dieses Workbook ist eine Einladung, dir selbst zu begegnen – mit all deiner Kraft, deinen Träumen und deiner einzigartigen Fähigkeit, Neues in deinem Leben wachsen zu lassen.

Was auch immer vor dir liegt, du bist bereit, in deinem eigenen Tempo zu erblühen.



bloom up, be you!

Mein Action Plan

ACTION PLAN

30 TAGE

ACTION PLAN

6 MONATE

ACTION PLAN

12 MONATE

bloom up, be you!

Meine Schritte zum Erfolg

ZIEL 1:

ZIEL 2:

ZIEL 3:

ZIEL 4:

SCHRITT 6

SCHRITT 6

SCHRITT 6

SCHRITT 6

SCHRITT 5

SCHRITT 5

SCHRITT 5

SCHRITT 5

SCHRITT 4

SCHRITT 4

SCHRITT 4

SCHRITT 4

SCHRITT 3

SCHRITT 3

SCHRITT 3

SCHRITT 3

SCHRITT 2

SCHRITT 2

SCHRITT 2

SCHRITT 2

SCHRITT 1

SCHRITT 1

SCHRITT 1

SCHRITT 1

bloom up, be you!

Freundliche Erinnerung an mich selbst:

LASS LOS ...

(Muster oder Gewohnheiten, die dir nicht mehr guttun)

REDUZIERE...

(Dinge, die dir Energie rauben)

BLEIBE DABEI...

(Verhaltensweisen, die dich stärken und dir guttun)

MACHE MEHR

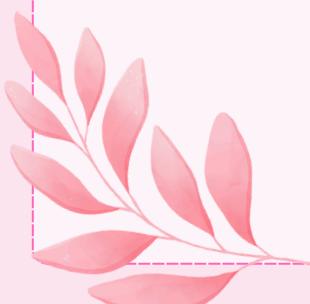
VON...

(Aktivitäten, die Freude und Erfüllung bringen)

BEGINNE MIT...

(Neuen Schritten, die dir gut tun und dich wachsen lassen)

bloom up, be you!



YES
GIRL!
YOU
CAN!



bloom up, be you!

Bloom Up, Be You!

Nachdem du 2024 reflektiert hast, darfst du den Zeitstrahl für 2025 mit deinen Visionen füllen. Er ist ein Ort für deine Wünsche, Pläne und Momente, die dir wichtig sind.

Schritt 1: Rückblick nutzen

Sieh dir deinen Zeitstrahl von 2024 an. Welche Erfolge, Herausforderungen oder Erinnerungen möchtest du ins neue Jahr mitnehmen? Lass diese Erfahrungen deine neuen Ziele beeinflussen.

Schritt 2: Deine Vision für 2025

- Wichtige Stationen markieren: Notiere größere Ereignisse, Projekte oder besondere Momente, die dir wichtig sind.
- Sanfte Ziele setzen: Überlege dir, was dir Freude und Balance bringt, und formuliere deine Wünsche fürs Jahr.
-

Schritt 3: Flexibel bleiben

- Ergänze den Zeitstrahl schrittweise und lass Raum für Veränderungen.
- Nutze Farben oder Symbole, um Abschnitte zu gestalten, die dir bedeutsam erscheinen.

Zum Abschluss

Der Zeitstrahl soll dich daran erinnern, was dir wirklich wichtig ist. Kein Druck – nur ein liebevoller Plan für dein achtsames und erfülltes 2025.



bloom up, be you!

202_

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

bloom up, be you!

202_

Juli

August

September

Okttober

November

Dezember

bloom up, be you!

Tracker und Reflexionsseiten

Die folgenden Seiten sind für dich gestaltet, um dir die Möglichkeit eines täglichen Check in's in deinem sicheren Raum zu geben – einen Ort, an dem du in deinem eigenen Tempo reflektieren und wachsen kannst.

Einige Tracker und Tools findest du auch hier wieder in mehrfacher Ausführung, um diese über mehrere Monate nutzen zu können.

Sie unterstützen dich dabei, dich mit deinem Inneren zu verbinden und kleine, aber bedeutungsvolle Schritte in Richtung deinem authentischen Selbst und deiner persönlichen Entfaltung zu machen.

Wie du beginnst

- Gefühle und Muster erkunden: Verwende die Tracker und Reflexionsseiten, um deine inneren Zustände zu beobachten.
Alles, was du notierst, ist wertvoll – es zeigt dir, wo du gerade stehst.
- Wurzeln für Wachstum setzen: Nutze diese, um festzustellen, was dir Kraft gibt und was du loslassen möchtest. Dies ist der Boden, aus dem dein persönliches Wachstum keimen kann.

Praktische Tipps

- Gib dir die Erlaubnis: Es ist okay, Zeit zu brauchen und nicht sofort Antworten zu haben. Jeder Schritt, auch der kleinste, zählt.
- Sei freundlich zu dir selbst: Notiere empathisch – du bist der liebevolle Beobachter deines Prozesses.
- Nutze Symbole des Blühens: Zeichne z.B. kleine Blüten neben die Dinge, die sich besonders gut anfühlen, um deinen Fortschritt zu feiern.

Dein geschützter Raum, dein Wachstum

Diese Seiten sind dein sicherer Anker für dich. Sie laden dich ein, mit Geduld und Mitgefühl für dich selbst deinen Weg zu erkunden. Wie eine Blume, die Zeit und sanfte Fürsorge braucht, um zu blühen, wirst auch du in deinem Tempo aufblühen. Trau dich, und lass dich von deinem Inneren führen – du bist genau richtig, so wie du bist.

bloom up, be you!

Routine Tracker

Monat

W o c h e

Meine Wochenroutine	M	D	M	D	F	S	S

Meine Morgenroutine	M	D	M	D	F	S	S

Meine Abendroutine	M	D	M	D	F	S	S

bloom up, be you!

Routine Tracker

Monat

W o c h e

Meine Wochenroutine	M	D	M	D	F	S	S

Meine Morgenroutine	M	D	M	D	F	S	S

Meine Abendroutine	M	D	M	D	F	S	S

bloom up, be you!

Routine Tracker

Monat

W o c h e

Meine Wochenroutine	M	D	M	D	F	S	S

Meine Morgenroutine	M	D	M	D	F	S	S

Meine Abendroutine	M	D	M	D	F	S	S

bloom up, be you!

Kleine Gewohnheiten, großes Wachstum

Im Alltag jonglieren wir so vieles – Bewegung, Verhalten, Stimmung, genug Wasser trinken oder das Erinnern an Medikamente/ Supplements und vieles mehr.

Es kann schnell überwältigend werden, und genau hier bieten die Tracker dir sanfte Unterstützung.

Das Tracken ist kein starres Muss, sondern eine Möglichkeit, dich liebevoll an all das zu erinnern, was dir guttut, und dir vor Augen zu führen, was du alles schaffst. Es ist wie ein kleiner Moment der Achtsamkeit im hektischen Alltag – eine Form von Mikro-Management, die nicht belastet, sondern befreit. Mit der Zeit wird das Ausfüllen zur Gewohnheit, die Leichtigkeit und Freude bringt.

Die Tracker sind bewusst so gestaltet, dass du sie künstlerisch ausfüllen kannst, als kleinen Akt der Kreativität. Jeder Haken, jeder Eintrag wird so zu einem kleinen Erfolg, der dich feiert.

Sie helfen dir, den mentalen Ballast zu reduzieren und mehr Klarheit und Balance in deinen Tag zu bringen. Alles, was du tust, zählt – in deinem Tempo, auf deinem ganz eigenen Weg. Alles darf sein, und vor allem du darfst sein.

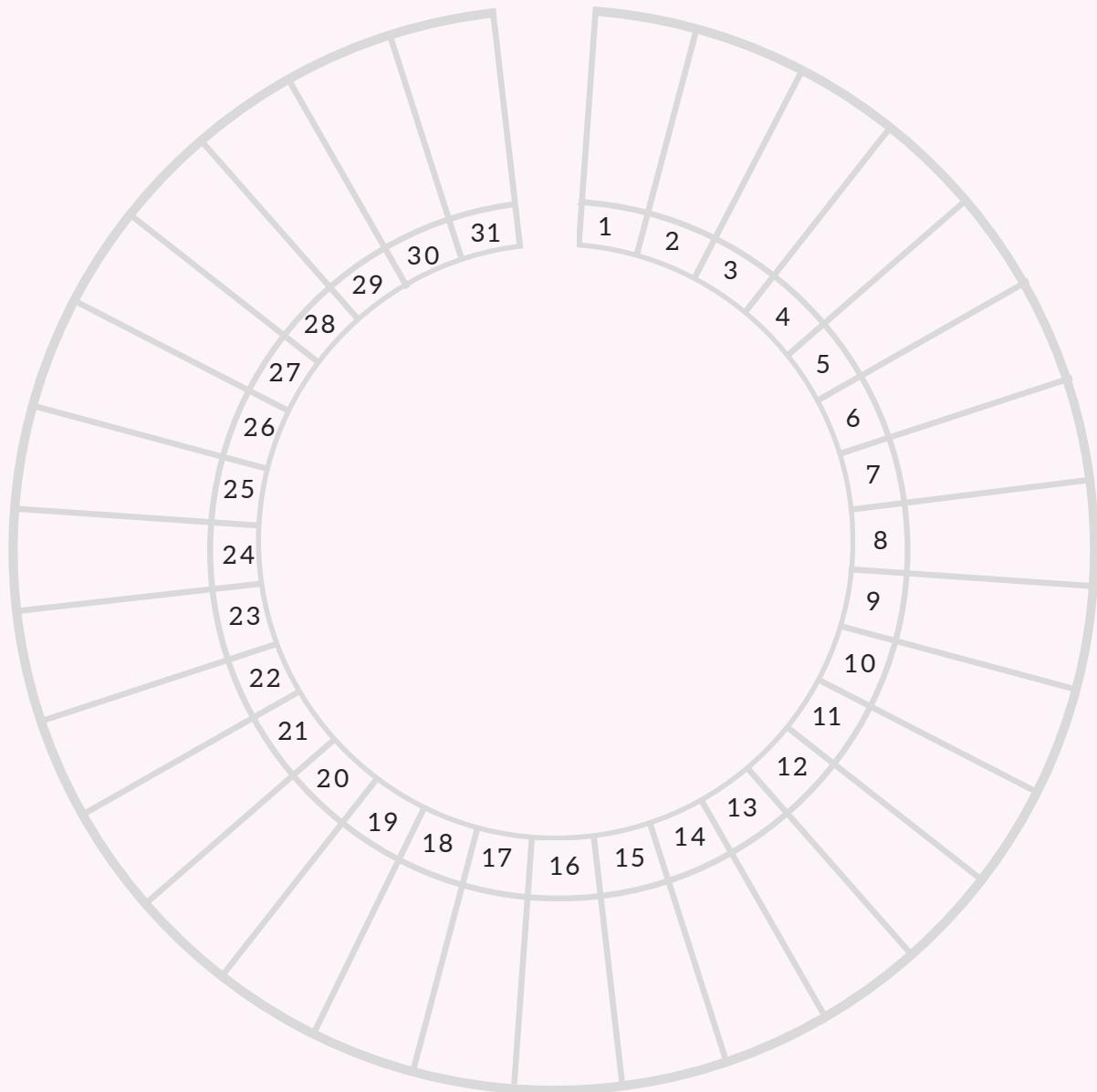
Diese Seiten schenken dir einen kreativen Raum, um deine Gefühle und Erlebnisse sichtbar zu machen.

Mit Farben hältst du fest, was in dir vorgeht – ohne Worte, einfach intuitiv.

bloom up, be you!

Stimmungs Tracker

MONAT _____



NEUTRAL

MÜDE

GESTRESST

LAUNISCH

KRANK

TRAURIG

ENTSPANNT

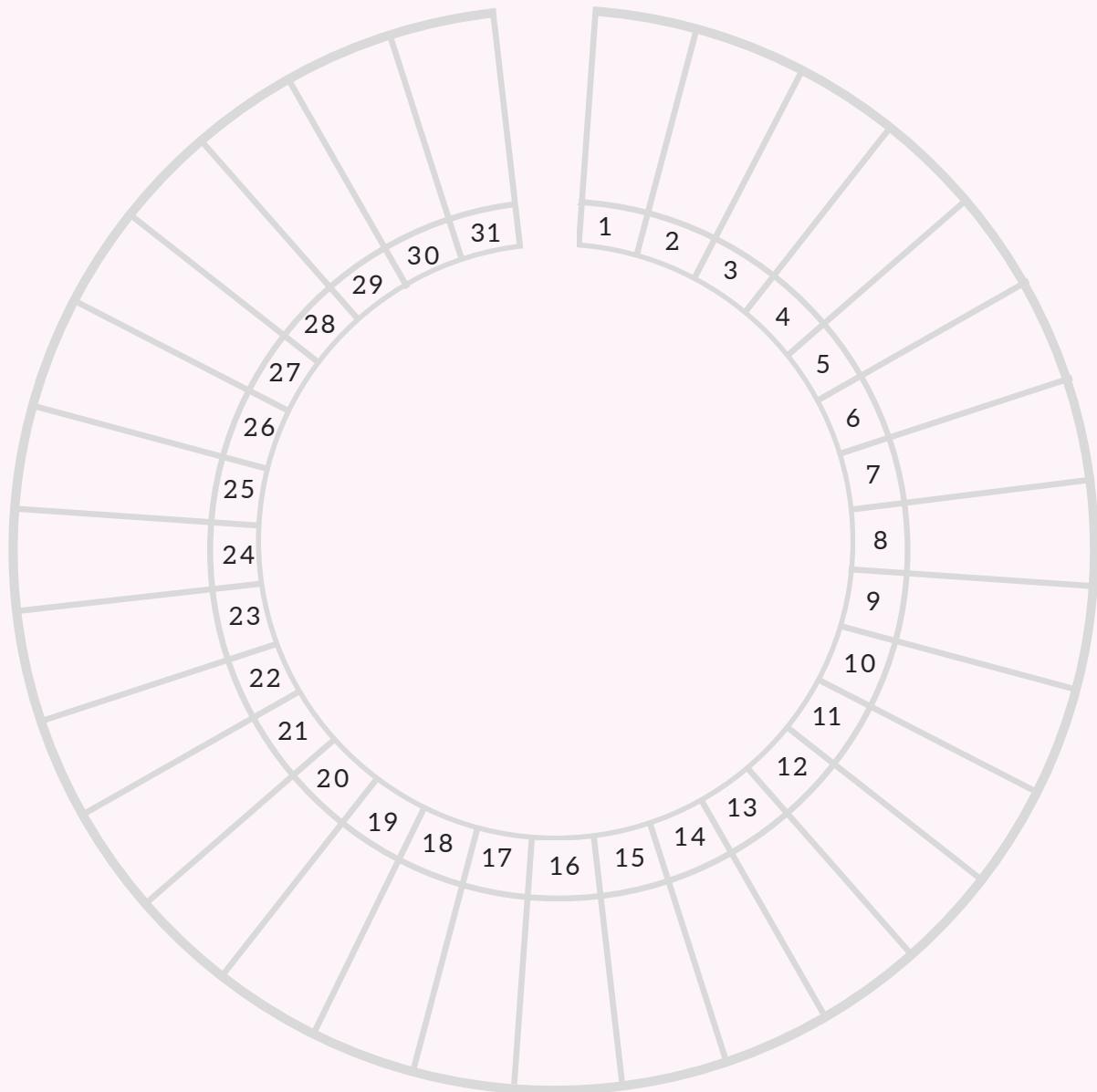
GLÜCKLICH

WÜTEND

bloom up, be you!

Stimmungs Tracker

MONAT _____



NEUTRAL

MÜDE

GESTRESST

LAUNISCH

KRANK

TRAURIG

ENTSPANNT

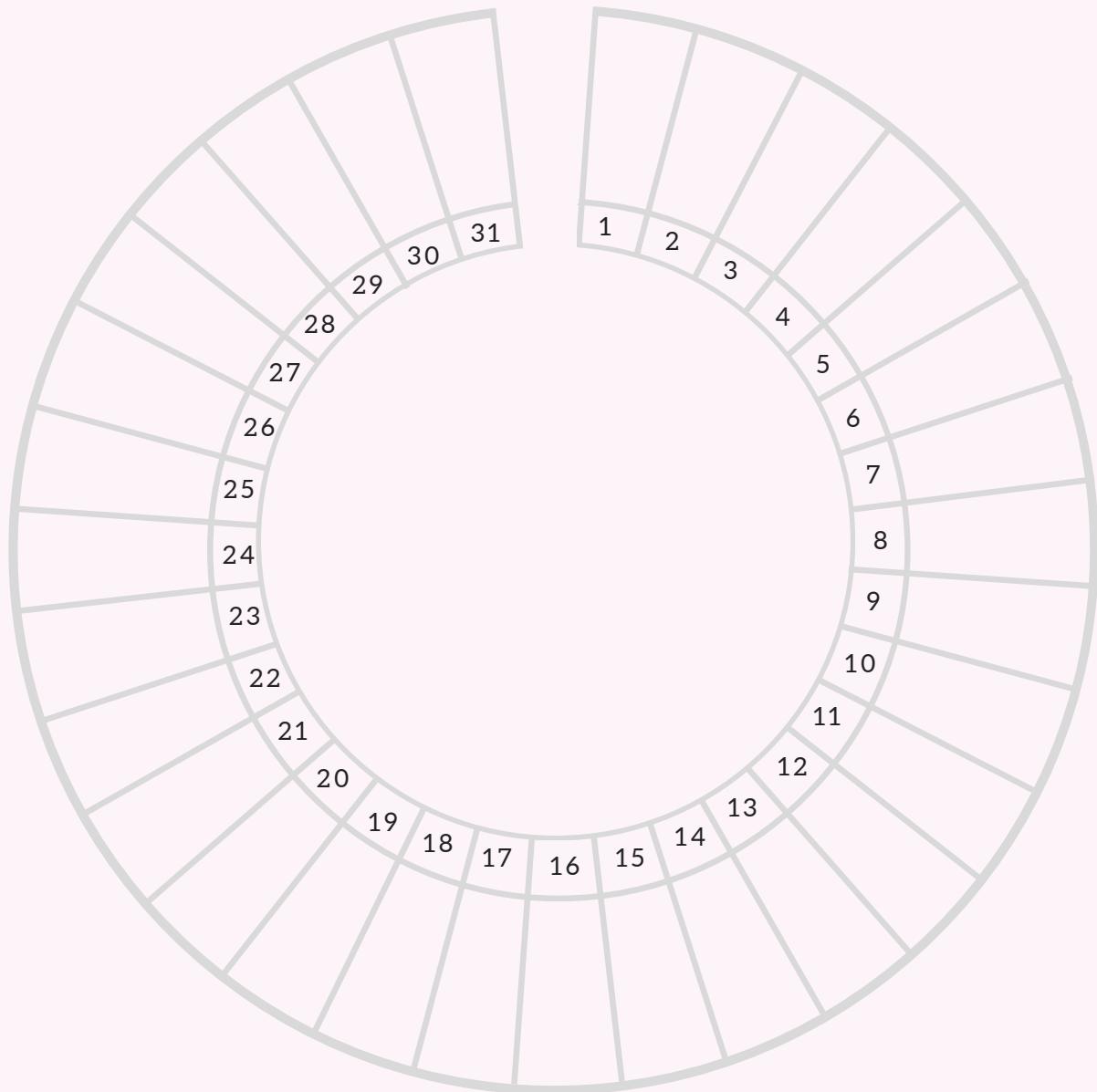
GLÜCKLICH

WÜTEND

bloom up, be you!

Stimmungs Tracker

MONAT _____



NEUTRAL

MÜDE

GESTRESST

LAUNISCH

KRANK

TRAURIG

ENTSPANNT

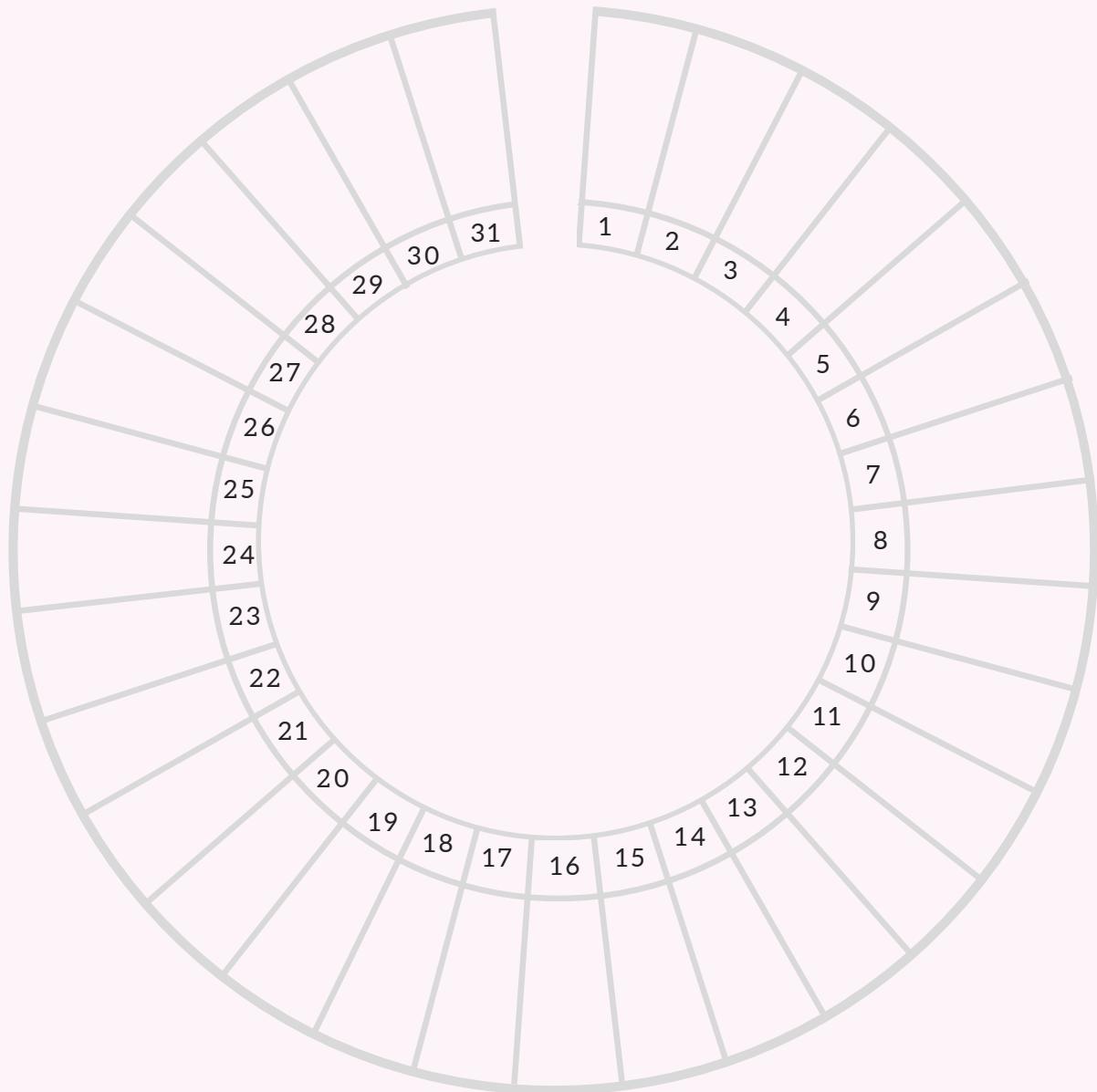
GLÜCKLICH

WÜTEND

bloom up, be you!

Stimmungs Tracker

MONAT _____



NEUTRAL

MÜDE

GESTRESST

LAUNISCH

KRANK

TRAURIG

ENTSPANNT

GLÜCKLICH

WÜTEND

bloom up, be you!

Stimmungs Tracker

MONAT: _____

TAG	Großartig	Gut	Neutral	Schlecht	Sehr Schlecht
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

bloom up, be you!

Stimmungs Tracker

MONAT: _____

TAG	Großartig	Gut	Neutral	Schlecht	Sehr Schlecht
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

bloom up, be you!

Stimmungs Tracker

MONAT: _____

TAG	Großartig	Gut	Neutral	Schlecht	Sehr Schlecht
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

bloom up, be you!

Stimmungs Tracker

MONAT: _____

TAG	Großartig	Gut	Neutral	Schlecht	Sehr Schlecht
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

bloom up, be you!



Gewohnheiten formen
unsere Tage - wähle
weise, was du täglich
wiederholst.

bloom up, be you!

Gewohnheiten aktivitäts Tracker

JAHR: _____

Vergib deinen Gewohnheiten eine Farbe

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

JAN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEB	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MÄR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
APR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MAI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
AUG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
SEP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
OKT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOV	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
DEZ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

NOTIZEN

bloom up, be you!

Gute Gewohnheiten Tracker

ZIELE:

MONAT: _____

WASSER

FRISCHLUFT

BEWEGUNG

ZEIT ALLEINE

HOBBYS

ERNÄHRUNG

--	--	--	--	--	--	--

WOCHE 1	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 2	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 3	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 4	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

bloom up, be you!

Gute Gewohnheiten Tracker

ZIELE:

MONAT: _____

WASSER

FRISCHLUFT

BEWEGUNG

ZEIT ALLEINE

HOBBYS

ERNÄHRUNG

--	--	--	--	--	--	--

WOCHE 1	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 2	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 3	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 4	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

bloom up, be you!

Gute Gewohnheiten Tracker

ZIELE:

MONAT: _____

WASSER

FRISCHLUFT

BEWEGUNG

ZEIT ALLEINE

HOBBYS

ERNÄHRUNG

--	--	--	--	--	--	--

WOCHE 1	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 2	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 3	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 4	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

bloom up, be you!

Gute Gewohnheiten Tracker

ZIELE:

MONAT: _____

WASSER

FRISCHLUFT

BEWEGUNG

ZEIT ALLEINE

HOBBYS

ERNÄHRUNG

--	--	--	--	--	--	--

WOCHE 1	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 2	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 3	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 4	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

bloom up, be you!

Gute Gewohnheiten Tracker

ZIELE:

MONAT: _____

WASSER

FRISCHLUFT

BEWEGUNG

ZEIT ALLEINE

HOBBYS

ERNÄHRUNG

--	--	--	--	--	--	--

WOCHE 1	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 2	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 3	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

WOCHE 4	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
---------	----	----	----	----	----	----	----

WASSER	<input type="radio"/>						
FRISCHLUFT	<input type="radio"/>						
BEWEGUNG	<input type="radio"/>						
ZEIT ALLEINE	<input type="radio"/>						
HOBBYS	<input type="radio"/>						
ERNÄHRUNG	<input type="radio"/>						

bloom up, be you!

Gefühlstracker

DATUM _____

M	D	M	D	F	S	S
---	---	---	---	---	---	---

SCHLAFPROBLEME	<input type="checkbox"/>						
UNMOTIVIERT	<input type="checkbox"/>						
UNFOKUSSIERT	<input type="checkbox"/>						
KEIN APPETIT	<input type="checkbox"/>						
BAUCHSCHMERZEN	<input type="checkbox"/>						
MÜDIGKEIT	<input type="checkbox"/>						
KONZENTRATIONSPROBLEME	<input type="checkbox"/>						
SENSIBEL	<input type="checkbox"/>						
ÄNGSTLICH	<input type="checkbox"/>						
VERWIRRT	<input type="checkbox"/>						
TRAURIG	<input type="checkbox"/>						

MEINE EMOTIONEN (SKALA VON 1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



bloom up, be you!

Das Geheimnis unseres
Erfolges, liegt in unserer
Fähigkeit, dass
Unmögliche
als möglich zu betrachten.



bloom up, be you!

Verhaltens Tracker

UNGESUNDES VERHALTEN	M	D	M	D	F	S	S
Substanzmissbrauch							
Selbstverletzung							
Hoher Handy Konsum							
Videospiele							
Ungesundes Essverhalten							
Lügen & Manipulation							
Eigene Grenzen missachtet							
Prokrastination							
Streitigkeiten							
Gedankenkarussell							
Zu wenig Bewegung							
Anderes:							
Anderes:							
Anderes:							
Anderes:							
Anderes:							

Das Verhalten, mit dem Du diese Woche am meisten zu kämpfen hattest:

Bestimmte Techniken, die Dir helfen, diese Verhaltensweisen zu verhindern:

bloom up, be you!

Angst Tracker

JAHR: _____

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

JAHRESRÜCKBLICK:



NICHT
ÄNGSTLICH



ETWAS
ÄNGSTLICH



ÄNGSTLICH



SEHR
ÄNGSTLICH



STARK
ÄNGSTLICH

bloom up, be you!

Symptom Tracker

WOCHE: _____

bloom up, be you!

Schlaf Tracker

STUNDEN AN SCHLAF

TAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	TRÄUME
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														

bloom up, be you!

Wasser Tracker

MONAT: _____

TAG									
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					

bloom up, be you!

Perioden Tracker

JAHR: _____

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

FARBLEGENDE

ZYKLUSLÄNGE

JAN	
FEB	
MÄR	
APR	
MAI	
JUN	
JUL	
AUG	
SEP	
OKT	
NOV	
DEZ	

NOTIZEN

bloom up, be you!

Körperpflege Tracker

WOCHE:

NOTIZEN

bloom up, be you!

Sport Tracker

WOCHE:

bloom up, be you!

Essgewohnheiten Tracker

WOCHE:

bloom up, be you!

Medikamenten / Supplement Tracker

bloom up, be you!

Neues Jahr, neue Ziele und Wünsche

Dein Vision Board

Das Jahr neigt sich dem Ende zu – ein besonderer Moment, um innezuhalten und auf das zurückzublicken, was war.

Nimm dir gern einen Moment, um dein Jahr als Bild vom Beginn nochmal zu betrachten und die Farben, Höhen und Tiefen Revue passieren zu lassen.

Welche Geschichten erzählen diese Farben über dein Jahr?

Welche Gefühle kommen in dir auf, wenn du dein Bild anschaugst?

Vielleicht war es ein Jahr voller Überraschungen, Herausforderungen oder auch vieler kleiner und großer leuchtender Momente des Glücks.

Denke auch darüber nach, wie dein Vision Board für dieses Jahr gewirkt hat. Welche deiner Ziele oder Träume sind in Erfüllung gegangen?

Hat es dir geholfen, einen klareren Weg zu finden, oder dir in schwierigen Zeiten Mut und Orientierung gegeben?

Dieses Bewusstsein schenkt dir die Möglichkeit, die Verbindung zwischen deinen Visionen und deinem Wachstum ganz bewusst wahrzunehmen.

Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um für das kommende Jahr Platz zu schaffen – deine Gedanken, Wünsche und Träume zu ordnen und dein neues Vision Board zu gestalten.

Lass dich von deinen Erfahrungen inspirieren und frage dich, was du mitnehmen, loslassen oder verändern möchtest. Wähle Bilder, Worte oder Symbole, die Hoffnung und Freude wecken, und gib deinem Traumjahr eine Form.

Dieses Ritual begleitet dich achtsam in den Übergang zu einem neuen Kapitel – ein Akt der Selbstfürsorge, um Altes abzuschließen und Neues willkommen zu heißen. Dein Vision Board wird wieder dein Leuchtturm, dein Motivator und dein Anker sein. Es zeigt dir, dass Wandel immer die Chance auf Neues birgt und dass du weiter blühen kannst – Tag für Tag, Jahr für Jahr.

bloom up, be you!

Vision Board

MEIN JAHR

MENTALE GESUNDHEIT

KÖRPERLICHE
GESUNDHEIT

LEBENSSTIL

FINANZEN

KARRIERE & BERUF

PERSÖNLICHES
WACHSTUM

BEZIEHUNGEN

REISE & ABENTEUER

KREATIVITÄT & HOBBYS



bloom up, be you!



Tägliche Selbstreflexion

DATUM

WAS HABE ICH HEUTE ERREICHT?

**WOFÜR BIN ICH HEUTE
DANKBAR?**

**WIE HABE ICH MICH
HEUTE GEFÜHLT?**

DINGE, DIE ICH HEUTE GUT GEMACHT HABE

**LIEBE WORTE AN MICH SELBST, UM
DEN TAG POSITIV ABZUSCHLIESSEN**

bloom up, be you!

Wöchentlicher Check-In

WOCHE

WAS WAR DAS BESTE, WAS DIESE WOCHE
PASSIERT IST?

WOFÜR BIN ICH DIESE WOCHE DANKBAR?

WAS HABE ICH DIESE WOCHE GELERNT?

HABE ICH MIR DIESE WOCHE ZEIT FÜR
MICH GENOMMEN

WIE WAR INSGESAMT MEINE STIMMUNG
IN DIESER WOCHE?

WIE HABE ICH IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT GEZEIGT?

WIE WURDE MIR IN DIESER WOCHE
FREUNDLICHKEIT ENTGEGENGEBRACHT?

WAS HABE ICH GETAN, UM AUF MICH
SELBST ACHTZUGEBEN?

GAB ES ETWAS, DAS MICH DIESE WOCHE
NIEDERGESCHLAGEN HAT?

WAS MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN
WOCHE VERÄNDERN?

bloom up, be you!

Tagebuch für weitere Gedanken

DATUM

bloom up, be you!

Tagebuch für weitere Gedanken

DATUM

bloom up, be you!

Tagebuch für weitere Gedanken

DATUM

bloom up, be you!

Tagesschreibblatt für weitere Gedanken

DATUM

bloom up, be you!

Tagebuch für weitere Gedanken

DATUM

bloom up, be you!

Tagesschreiber

Tagbuch für weitere Gedanken

DATUM

bloom up, be you!

Tagebuch für weitere Gedanken

DATUM

bloom up, be you!



Danke für dein Vertrauen!

Lass uns weiterhin gemeinsam deine Wünsche wahr werden lassen!

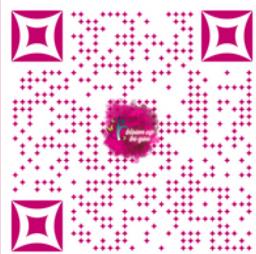
**BUCHE DIR EINEN
PERSÖNLICHEN
KOSTENLOSEN CALL**



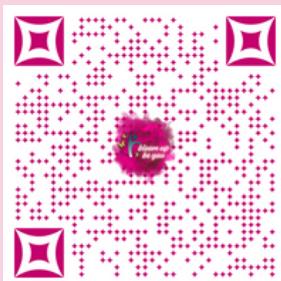
**SCHREIBE MIR
EINE E-MAIL**



**FOLGE MIR AUF
INSTAGRAM**



**STÖBERE AUF MEINER
WEBSITE UND TRAGE
DICH IN MEINEN
NEWSLETTER EIN**



**SEI DABEI IN MEINER
SKOOL-COMMUNITY – DEIN
SICHERER RAUM FÜR
HEILUNG, WACHSTUM UND
AUTHENTIZITÄT!**



bloom up, be you!