

# EIN GUTES NEUES JAHR

Mit diesem Projekt möchte ich dich ermutigen, jeden Monat etwas vielleicht für dich Neues auszuprobieren, was für dich, deine mentale oder körperliche Gesundheit, die Umwelt, die Tiere, deine Mitmenschen oder für deinen Geldbeutel von Vorteil ist. Man nimmt sich ja zum Ende des Jahres meistens gute Vorsätze fürs nächste Jahr vor, ohne die wirklich alle bis zum Ende des neuen Jahres durchzuhalten. Das kann unterschiedliche Gründe haben, warum das nicht klappt, entweder ist es zu viel auf einmal oder die Motivation ist nicht stark genug, um länger als 2 Wochen durchzuhalten mit der neuen Gewohnheit.

Um diesem Ergebnis entgegenzuwirken, kam mir die Idee, dass ich mich jeden Monat einem anderen Ziel bzw. einer unterschiedlichen Gewohnheit widme. So bleibe ich beim Fokus, kann viele Dinge ausprobieren und sehen, was davon wirklich zu mir passt und was ich eventuell darüber hinaus mit in meinen Alltag übernehme. Außerdem ist mir wichtig, dass ich spielerisch und ohne Überforderung jeden Tag eine gute Tat vollbringe, was mit diesem Jahresplan machbar ist.

Die meisten der Gewohnheiten habe ich schon mal gemacht oder einige sind sogar schon fester Bestandteil meiner Routinen, andere möchte ich einfach festigen oder vertiefen und wieder andere sind meine ganz persönlichen Herausforderungen.

In erster Linie geht es bei jeder Gewohnheit um die Achtsamkeit und das Bewusstsein für das eigene Handeln, die eigenen Entscheidungen und die Wirkungen, die aus meinem Verhalten heraus resultieren.

Du kannst diese monatlichen Ideen gern für dich übernehmen oder einfach nur als Inspiration mitnehmen und gegen andere Gewohnheiten eintauschen, die vielleicht besser zu dir passen. Das hier ist kein Muss, es ist alles freiwillig und soll in erster Linie von mir für dich nur als Motivation sowie Ideengeber dienen. Natürlich freue ich mich, wenn wir darüber hinaus auch in Kontakt kommen und du mir Feedback gibst, was für dich spannend oder herausfordernd ist, was du vielleicht noch hinzugefügt hast für dein ganz persönliches neues Jahr oder ob du davon sogar schon einiges in deinen Alltag integriert hast. Ich freue mich auf jede Nachricht.

In diesem Sinne wünsche ich dir ein hervorragendes, neues und positives Jahr 2024 ganz nach dem Motto: teile dein Licht und werde dein bestes Selbst.

Alles Liebe,

Deine Marie

## Jahresübersicht

Januar – Veganuary

Februar - Plastikfrei

März - Zuckerfrei

April – Meditieren

Mai – Alkoholfrei/ 2,5 L Wasser trinken

Juni – 10.000 Schritte

Juli – Onlineshoppingfrei/ lokal und saisonal einkaufen

August - Meckerfrei

September - Yoga

Oktober – Aussortieren/ ausmisten

November – Komplimente für die Mitmenschen

Dezember - Dankbarkeit