

A lush, mossy forest scene with a stone archway leading to a bright, sunlit clearing. The archway is made of dark, weathered stone and is partially covered in moss and vines. The forest floor is covered in moss, ferns, and other green plants. Sunlight filters through the trees, creating a bright, hazy atmosphere in the distance.

Gesundheit  
& Vitalität

Rauhnächte Worksheet  
2. Januar

**Worksheet: 2. Januar**

**Erneuerung**

Thema: **Gesundheit und Vitalität**

Ein neues Jahr beginnt und mit ihm die Chance auf Erneuerung in allen Aspekten unseres Lebens.

Dieser zweite Tag des Jahres ist der perfekte Moment, um Deine Absichten für eine verbesserte körperliche und emotionale Gesundheit zu setzen. Nutze die frische Energie des Neuanfangs, um Deine Vitalität zu stärken und einen liebevollen Blick auf Dein Wohlbefinden zu werfen.

*Einführung:*

Die Feiertage sind vorüber und es ist Zeit, dem eigenen Körper und Geist Aufmerksamkeit zu schenken.

**Höre auf die Signale Deines Körpers und akzeptiere die Emotionen, die Du wahrnimmst.**

Dieses Arbeitsblatt wird Dich dabei unterstützen, fokussierte und erreichbare Gesundheitsziele für das kommende Jahr zu formulieren.

*Anleitung:*

1. Suche Dir eine stille Umgebung, in der Du Dich wohl und ungestört fühlst.
2. Atme ruhig und tief, um Dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.
3. Beantworte die folgenden Fragen und Aufgaben ehrlich und mit Bedacht.

**Gesundheitsbilanz:**

Wie würde ich meinen aktuellen Gesundheitszustand beschreiben?



## **Körperliche Gesundheit:**

Welche konkreten Ziele möchte ich für meine körperliche Gesundheit setzen (z.B. Ernährung, Bewegung, Schlaf)?

## **Emotionales Wohlergehen:**

Welche Schritte kann ich unternehmen, um mein emotionales Wohlbefinden zu fördern?

## **Vitalitäts-Booster:**

Welche täglichen Gewohnheiten kann ich entwickeln, um meine Energie und Lebensfreude zu steigern?

## **Stress-Management:**

Mit welchen Strategien werde ich in stressigen Situationen umgehen, um meine emotionale Gesundheit zu schützen?

## **Selbstfürsorge-Rituale:**

Welche Rituale möchte ich in meinen Alltag integrieren, um Selbstfürsorge zu einer Priorität zu machen?

## Affirmation für Gesundheit:

- Formuliere eine positive Affirmation, die Dir dabei hilft, Dich täglich an Deine Gesundheitsziele zu erinnern.
- „Ich wähle jeden Tag aufs Neue, meinen Körper zu ehren und meinen Emotionen Raum zu geben.“

## Abschluss:

Setze Deine Absichten bewusst und mit dem Vertrauen, dass jeder Schritt, den Du machst, ein Schritt hin zu mehr Gesundheit und Lebenskraft ist. Dein Weg der Erneuerung beginnt jetzt, und jeden Tag kannst Du wählen, wie Du Dich um Dich selbst und Deine Gesundheit kümmern möchtest.

Wir wünschen Dir viel Erfolg auf Deiner Reise zur

Erneuerung von Körper, Geist und Seele! 🌿





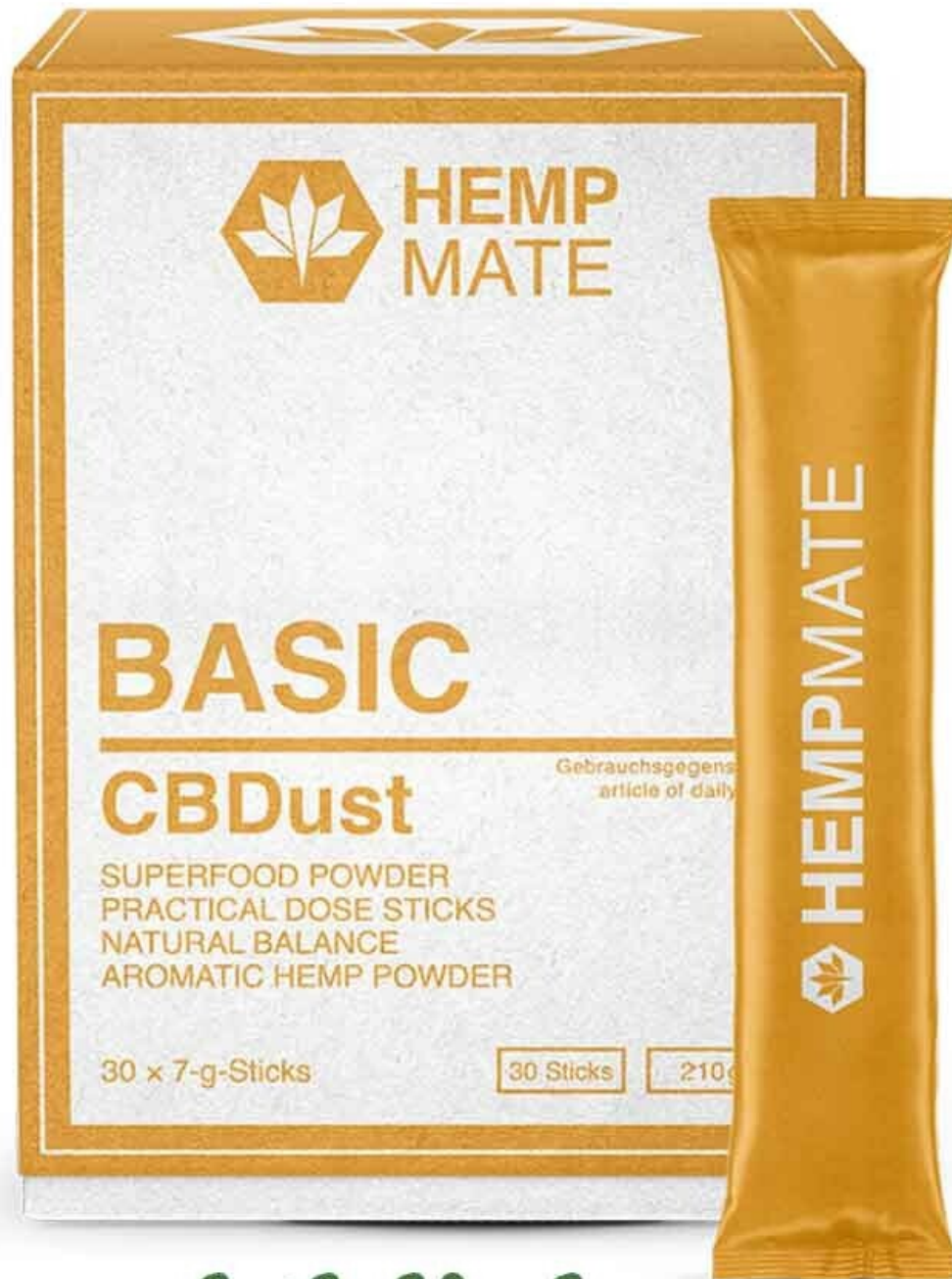
[www.guckstdu-hier.de](http://www.guckstdu-hier.de)



Affiliate Link

<https://guckstdu-hier.de/>

Wellness-Produkte online shop



[www.guckstdu-hier.de](https://www.guckstdu-hier.de)

©Marion Schanné whatsapp +49 (0)151 11153614

[www.guckstdu-hier.de](https://www.guckstdu-hier.de)