



B*O*M - Dein Jahres-Rückblick - 2025

Deine Inventur für Selbstreflektion, Berufs-Erfolg und ein glückliches Leben

Diese besondere Inventur mit Dir ist mehr als eine Bewusstseinsübung. Sie ist ein Geschenk an Dich selbst.

Oft haben wir am Jahresende das Gefühl, dass das Jahr nicht sooo toll war. Und deshalb ist dieser recht kurze Rückblick, wie ich finde, sehr wertvoll.

Eine weitere Grandiosität ist, dass Du Dein Handy nutzen kannst, um Deinen Jahresrückblick zu unterstützen. Finde dabei gleichzeitig heraus, wer Du wirklich bist und was Du lebst. Hab Freude und Spaß dabei. Ich hatte es bereits. **Herzlichst Cordula**

In Deinem Ursprung bist Du vollkommen und stahlend.

Bilde die Quersumme der Jahreszahl und recherchiere, was sie bedeutet.

Für 2025 ist es die 9. Sie bedeutet in ihrer Gänze VOLLKOMMENHEIT. Sei bereit für Dich.

Mit Hilfe dieser B*O*M- Aktivseiten gehst Du durch Dein Jahr und beginnst im Dezember mit dem was gut, mega, grandios war. Wähle ein Wort, dass heute NOCH zu Dir passt.

Lass das Freudige in Dein Leben. Komm raus aus der Box von Gewohnheiten, Haus und Garten und dem Jahresurlaub. Was treibt Dich an? Notiere in Stichpunkten das Wichtigste! Und wisse - alles ist möglich.

Dezember: _____

Schön, weil: _____

Yesvember: _____

Schön, weil: _____

Oktober: _____

Schön, weil: _____

September: _____

Schön, weil: _____

August: _____

Schön, weil: _____

Juli: _____

Schön, weil: _____

Juni: _____

Schön, weil: _____

Notizen:

Mai: _____

Schön, weil: _____

April: : _____

Schön, weil: _____

März: _____

Schön, weil: _____

Februar: _____

Schön, weil: _____

Januar: _____

Schön, weil: _____

Notizen:

Zusammenfassung 2025 - das war super!

Notiere Dir zu jedem Monat ein Wort oder einen Satz für Deine Schnell-Übersicht

Januar: _____

Februar: _____

März: _____

April: _____

Mai: _____

Juni: _____

Juli: _____

August: _____

September: _____

Oktober: _____

Yesvember: _____

Dezember: _____

Das ist noch wichtig:

Mein Leitsatz 2026: _____

Widme Dich nun den Schattenseiten des Jahres 2025. Licht und Schatten entsprechen den universellen Gesetzen -allen. Wo Licht ist, ist auch Schatten; auch winzig klein am Äquator. :0)

Schatten sind LERN-GESCHENKE - Entdecke sie JETZT FÜR DICH.

Dezember: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

NOvember: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

Oktober: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

Notizen:

September: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

August: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

Juli: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

Juni: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

Mai: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

April: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

März: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

Februar: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

Januar: _____

Gefühl: _____

Was habe ich gelernt? _____

Zusammenfassung 2025 - Das war richtig Sch..... !
_____ (Abkatz-Zeilen)

Lass dem traurigen oder enttäuschten Anteil Deiner Seele freien Lauf. Schreib einfach von der Leber weg, was Du richtig daneben findest und was Du nicht mehr willst!
Hier ist Deine Bühne, FÜR DICH!

Schreibe JETZT WAS Du wirklich und wahrhaftig willst. Achte beim Schreiben darauf, was Du fühlst und ob Du es wirklich glaubst. Öffne Dein Herz - FÜR DICH.

Sei in den Raurnächten 2025/2026 dabei.

<https://bom-rauhnaechte-online-aktiv-event-25-26.grweb.site>

2026 - Aufrichten und Ausrichten

Notiere Dir jetzt - entstresst und spontan zu jedem kommenden Monat ein Wort oder einen Satz für Das Einrichten im neuen Jahr.

Januar: _____

Februar: _____

März: _____

April: _____

Mai: _____

Juni: _____

Juli: _____

August: _____

September: _____

Oktober: _____

Yesvember: _____

Dezember: _____

Mein Satz, mit dem ich Schatten im Alltag schnell erkenne, annehme und positiv nutze.

Nimm die vergangenen und kommenden Lern-Geschenke dankbar an und sage Dir:

“Ich habe alles gemeistert - ICH BIN NOCH DA! - Und ich bleibe.”

“Ich bin die Meisterin, der Meister des Jahres 2025 und 2026!”

Die Vergangenheit ist nicht real, sie ist ein antiquierter Stempel in Deinem Unterbewusstsein. Musst Du wirklich darauf zurückgreifen oder bist Du bereit für Deine B*O*M-bastische Entfaltung in kommenden Jahr 2026. Bist Du BREIT? Lass das Alte los.

Meine Antwort:

Lasse ich das Alte los?

Abschluss der offenen LOOPS 2025

Folge nicht mehr dem alten Lebensdrehbuch - Deinem old Skript!

Es ist Zeit für Deine beste Version! - B*O*M - Best*Of*Me!

Notiere hier aus allen Sch deine BIG FIVE, die unguten Gefühle die immer wieder auftreten! Beginne mit dem Stärksten! (bei mir Ohnmacht, Wut, Blockade, Unglaube, Erschöpfung)

Meine BIG FIVE: _____

Diese Gefühle zeigen Dir Dein old Skript - Deine Konditionierung 3-5 Lebensjahr!
Es ist so eng, weil Deine Kreativitätsschwelle niedrig gehalten wurde. Es sei denn Du durftest alles und musstest auch nicht in die KiTa, Schule oder Ausbildung.
Gib dem Schoßhündchen, wenn es sich setzt einen Schubser und ermahne es kraftvoll sich zu benehmen!

Erinnere Dich: Das was Du aussendest, darauf reagieren die Menschen unbewusst in Deiner Umwelt. Das kommt zu Dir zurück. (univ. Gesetz der Anziehung)

Mentale Stoffwechsel-Aktivierung: Wenn Du Dich über andere ärgerst oder gestresst bist, SCHLIEßE ES FÜR DICH AB! 10

Sage: “Es tut mir leid, dass ich diese Situation kreiert habe.”

“Bitte verzeih mir.”
“Ich liebe mich.”
“Danke.”

Das sprichst Du alles für Dich, für niemanden sonst. SO VERÄNDERRST DU DEINE ENERGIE. Bleib im Tun, gib niemals auf und sei GUT mit Dir.

Vorstellungskraft-Gebrauch übers Jahr 2026 ff.:

Sprich immermal mit Deinem jüngeren Ich. Bedenke, dass Du in JEDEM Moment das ältere ICH bist. Hol Dir unangenehme oder verfahrenere Situationen vor Dein inneres Auge.

Fühle die Situation jetzt ganz stark und sage:

“Ja, es WAR schlimm für mich!”
“Es ist vorbei!” - “Ich lebe.”
“Ich habe es gemeistert!” - “Ich bin ein Gewinner.”
“Das Leben geht weiter!”
“Ich liebe meine mentale emotionale und körperliche Gesundheit”

Ich fühle mich B*O*M-bastisch - wie sieht das JETZT bei Dir aus? Notiere:

Lebe Dein Leben, liebe Deinen Beruf. Sei der Meister, die Meisterin Deiner Ziele, Träume und Sehnsüchte. Fühle sie im Herzen, nicht in Gedanken - setze sie um.

Nutze Deine B*O*M- Lektionen intensiv, den angekommen sind wir erst mit unserem letzten Atemzug. Lebe, liebe, feiere und empfang dich. Es ist ein bewusster und schöner Weg. B*O*M ist DEIN ABENTEUER, dass Du lebst und verschenkst - DURCH DICH.

Hab Freude bei allem, auch bei den unangenehmen Dingen. An ihnen wächst Du!
Tue 1x im Monat etwas, was Du überhaupt nicht magst! Feiere Dich anschließend dafür.
Herzlichst Cordula - Life-Trust-Coach und B*O*M - Stoffwechsel-Dynamik-Trainerin mit Herz.

