

# ROUTINE

## A U S R I C H T U N G

Die Gedanken, die Du seit Jahren über Dich hast, haben Dich dahin gebracht, wo du heute stehst, also ändere Deine Gedanken über Dich und du änderst Dein Leben.

Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, folgende Punkte in ein tägliches Journaling einzubauen.

## A F F I R M A T I O N E N

Affirmationen sind positive, selbstbestätigende Aussagen, die Dein Denken und Deine Einstellung verändern! Ob das funktioniert? Na klar! Du machst das vermutlich schon seit Jahren, nur leider in die falsche Richtung. „Ich bin nicht hübsch genug.“ „Ich bin nicht gut genug.“ Das kennst du sicher aus der ein oder anderen Situation oder? Ändere das ab sofort auf alles, was du dir täglich sagen möchtest.

Wichtig!

Formuliere es immer positiv.

Richtig: Andere lieben und respektieren mich.

Falsch: Ich werden von anderen nicht mehr geärgert.

Und spreche mit dir immer in der Gegenwart.

Richtig: Ich bin Millionär.

Falsch: Ich werde Millionär sein.

Schreibe, lese, spreche deine Affirmationen.

## D A N K B A R K E I T

Dankbarkeit ist eine Sache der Einstellung. In dem Du dich der guten Dinge in Deinem Leben bewusst machst und sie wertschätzt, verschiebt sich Dein Fokus automatisch auf das Gute und weg vom Negativen. Und das hat Auswirkung auf deine psychische Gesundheit, auf deine Beziehungen, deine Gesundheit, deine Resilienz und auch deine Präsenz.

Sei dankbar für die Dinge, die du schon (erreicht) hast, aber auch für das, was noch kommt.

z.B. Ich bin dankbar für das viele Geld.

# ROUTINE

## DAS WÜNSCHE ICH MIR FÜR HEUTE

Gesprächsverläufe, Begegnungen, Prüfungsergebnisse... all das bestimmst allein Du mit deiner Energie. Kennst du so Tage an denen man denkt: „heute geht alles schief“? Und dann ist das auch noch so. Verflixt. Doch auch das ist nur eine Sache der Ausrichtung. Konzentriere dich auf den positiven Verlauf eines Termins. Stell dir vor, es kann gar nicht anders sein, als dass es super läuft und so wird es sein.

## DAS LIEF GESTERN BESONDERS GUT

Hol dir täglich vor Augen, was Du schon alles erreicht hast. Du wirst merken, dass Du bereits täglich Wunder vollbringst.

## MEINE VISION / MEIN WUNSCHZETTEL

Hier kommunizierst du mit dem Weihnachtsmann. \*lach\* Nein, mal ehrlich. Herzenswünsche gehen tatsächlich in Erfüllung, wenn man mit der richtigen Energie dranbleibt.

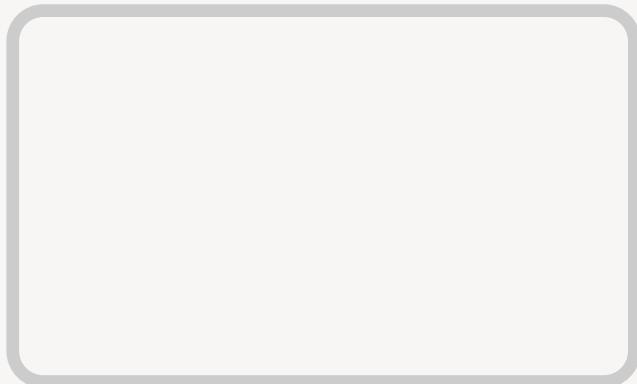
Natürlich nicht, wenn du täglich „ich will dies und ich will das...“ sagst oder aufschreibst.

Am Anfang sind sicher auch materielle Dinge auf deiner Liste und das ist okay. Du wirst jedoch merken, dass deine tiefsten Herzenswünsche immer klarer werden und sich Dein gesamtes Handeln auch darauf hin ausrichten wird.

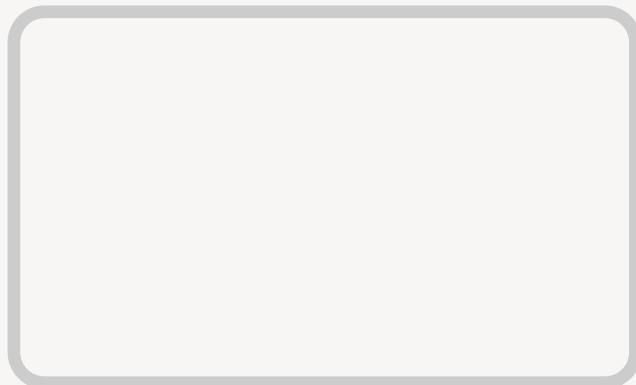
# JOURNAL

DATUM

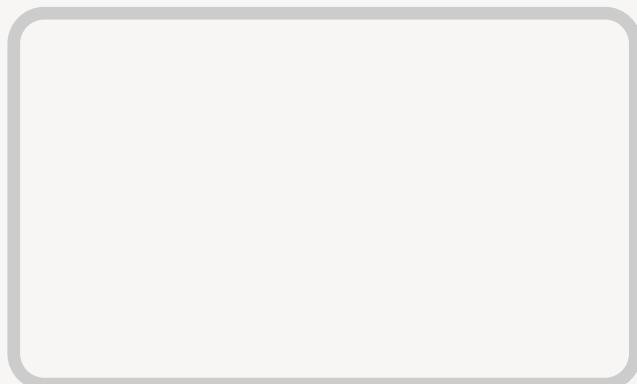
AFFIRMATION

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for writing an affirmation.

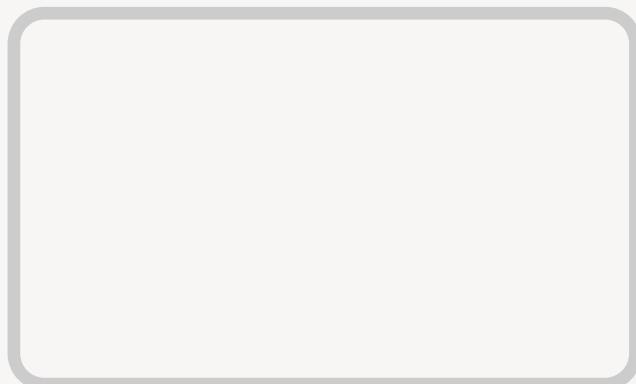
DANKBARKEIT

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for writing about gratitude.

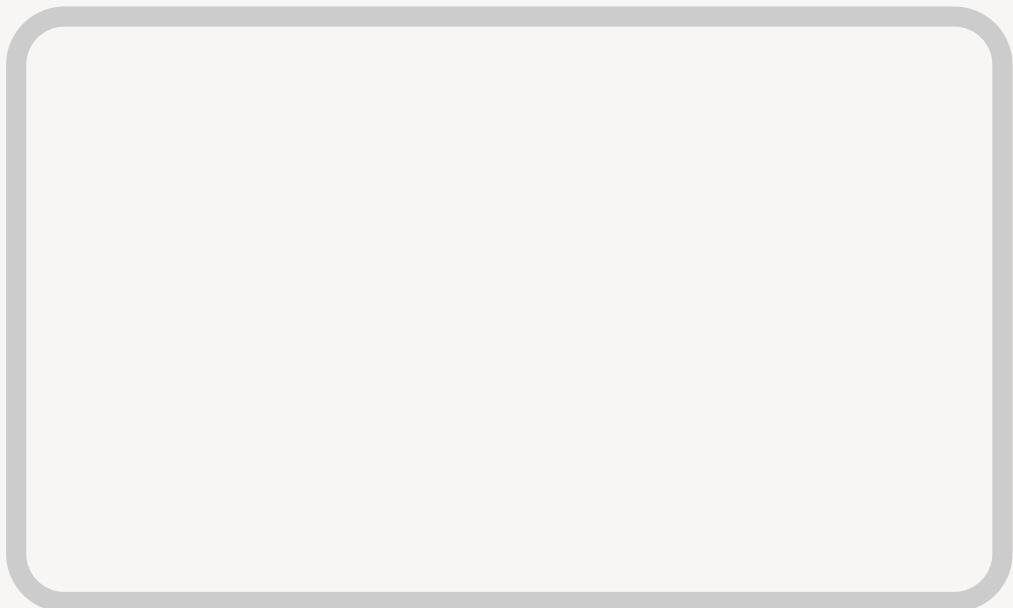
HEUTE

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for writing about the current day.

GESTERN

A large, empty rectangular box with a thin gray border, intended for writing about the previous day.

VISION

A large, empty rectangular box with a thick gray border, intended for writing a vision or goal.