


Journal

TAGESABLAUF / TÄGLICHE REFLEXION

DATUM:

AKTUELLE DANKBARKEIT (3 ODER 4 DINGE, PERSONEN, SITUATIONEN, FÜR DIE SIE IN IHREM LEBEN DANKBAR SIND).



DAS ZIEL IM PRÄSENS FORMULIEREN: SCHREIBEN SIE AUF, WAS SIE IN IHREM PHYSISCHEN RAUM/IHRER PHYSISCHEN WELT MANIFESTIEREN MÖCHTEN. LESEN SIE ES LAUT VOR UND SPÜREN SIE, DASS SIE ES BEREITS ERREICHT HABEN. DIES WIRD IHNEN HELFEN, IHREN FOKUS/IHRE AUFMERKSAMKEIT AUFRECHTZUERHALTEN.

ICH BIN JETZT SEHR GLÜCKLICH UND DANKBAR, DASS ...

MEDITATION / VISUALISIEREN SIE IHR ZIEL FÜR 5 MINUTEN. BENUTZEN SIE IHRE SINNE.

Affirmation / Autosuggestion





INTENTION / SCHRITTE, DIE SIE ZU BEGINN IHRER TÄGLICHEN AKTIVITÄTEN ZIELGERICHTET UNTERNEHMEN

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

PERSON / SITUATION, DIE IHNEN HEUTE EIN LÄCHELN AUF DAS GESICHT GEZAUBERT HAT

☺ _____

☺ _____

☺ _____

TÄGLICHE GEWINNE

✦ _____

GEWOHNHEITEN ENTWICKELN (KETTENREAKTION ÜBER 30 TAGE)

| | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 _____ _____ _____ | 2 _____ _____ _____ | 3 _____ _____ _____ |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|

Moment der Reflexion

IHRE DERZEITIGE EINSTELLUNG ZU EINER VERBESSERTEN VERSION VON SICH SELBST / IHRER DIENSTLEISTUNG.

