TAGEBUCH DES MAGIERS.

SICH SELBST ERKENNEN UND BEHERRSCHEN.

PAVOL MALENKY

INHALT

Einleitung vii

1. Beispiel für eine Löffelliste 1
2. Deine Löffelliste 4
3. Was will ich und warum? 9
4. Was mache ich, wenn ich mich belohnen will? 15
5. Was machst du, wenn du dich belohnen willst? 17
6. Was mache ich, wenn ich im Stress bin? 19
7. Was machst du, wenn du im Stress bist? 21
8. 7. Schritte, mit denen man fast alles erreichen kann! 23
9. Tagebuch-Beispiel 29
10. Tagebuch Tag 1 31
11. Tagebuch Tag 2 33
12. Tagebuch Tag 3 35
13. Tagebuch Tag 4 37
14. Tagebuch Tag 5 39
15. Tagebuch Tag 6 41
16. Tagebuch Tag 7 43
17. Tagebuch Tag 8 45
18. Tagebuch Tag 9 47
19. Tagebuch Tag 10 49
20. Tagebuch Tag 11 51
21. Tagebuch Tag 12 53
22. Tagebuch Tag 13 55
23. Tagebuch Tag 14 57
24. Tagebuch Tag 15 59
25. Tagebuch Tag 16 61
26. Tagebuch Tag 17 63
27. Tagebuch Tag 18 65
28. Tagebuch Tag 19 67
29. Tagebuch Tag 20 69
30. Tagebuch Tag 21 71
31. Tagebuch Tag 22 73

32. Tagebuch Tag 23 75
33. Tagebuch Tag 24 77
34. Tagebuch Tag 25 79
35. Tagebuch Tag 26 81
36. Tagebuch Tag 27 83
37. Tagebuch Tag 28 85
38. Tagebuch Tag 29 87
39. Tagebuch Tag 30 89
40. Tagebuch Tag 31 91
41. Tagebuch Tag 32 93
42. Tagebuch Tag 33 95
43. Tagebuch Tag 34 97
44. Tagebuch Tag 35 99
45. Tagebuch Tag 36 101
46. Tagebuch Tag 37 103
47. Tagebuch Tag 38 105
48. Tagebuch Tag 39 107
49. Tagebuch Tag 40 109
50. Tagebuch Tag 41 111
51. Tagebuch Tag 42 113
52. Tagebuch Tag 43 115
53. Tagebuch Tag 44 117
54. Tagebuch Tag 45 119
55. Tagebuch Tag 46 121
56. Tagebuch Tag 47 123
57. Tagebuch Tag 48 125
58. Tagebuch Tag 49 127
59. Tagebuch Tag 50 129
60. Tagebuch Tag 51 131
61. Tagebuch Tag 52 133
62. Tagebuch Tag 53 135
63. Tagebuch Tag 54 137
64. Tagebuch Tag 55 139
65. Tagebuch Tag 56 141
66. Tagebuch Tag 57 143
67. Tagebuch Tag 58 145
68. Tagebuch Tag 59 147
69. Tagebuch Tag 60 149

70. Tagebuch Tag 61 151
71. Tagebuch Tag 62 153
72. Tagebuch Tag 63 155
73. Tagebuch Tag 64 157
74. Tagebuch Tag 65 159
75. Tagebuch Tag 66 161
76. Tagebuch Tag 67 163
77. Tagebuch Tag 68 165
78. Tagebuch Tag 69 167
79. Tagebuch Tag 70 169
80. Tagebuch Tag 71 171
81. Tagebuch Tag 72 173
82. Tagebuch Tag 73 175
83. Tagebuch Tag 74 177
84. Tagebuch Tag 75 179
85. Tagebuch Tag 76 181
86. Tagebuch Tag 77 183
87. Tagebuch Tag 78 185
88. Tagebuch Tag 79 187
89. Tagebuch Tag 80 189
90. Tagebuch Tag 81 191
91. Tagebuch Tag 82 193
92. Tagebuch Tag 83 195
93. Tagebuch Tag 84 197
94. Tagebuch Tag 85 199
95. Tagebuch Tag 86 201
96. Tagebuch Tag 87 203
97. Tagebuch Tag 88 205
98. Tagebuch Tag 89 207
99. Tagebuch Tag 90 209
100. Tagebuch Tag 91 211
101. Tagebuch Tag 92 213
102. Tagebuch Tag 93 215
103. Tagebuch Tag 94 217
104. Tagebuch Tag 95 219
105. Tagebuch Tag 96 221
106. Tagebuch Tag 97 223
107. Tagebuch Tag 98 225

108. Tagebuch Tag 99 227
109. Tagebuch Tag 100 229
110. Tagebuch Tag 101 231
111. Tagebuch Tag 102 233
112. Tagebuch Tag 103 235
113. Tagebuch Tag 104 237
114. Tagebuch Tag 105 239
115. Tagebuch Tag 106 241
116. Tagebuch Tag 107 243
117. Tagebuch Tag 108 245
118. Nachwort 247

Über den Autor 249

EINLEITUNG

Dieses Tagebuch ist als Arbeitsbuch zu unserem Buch „Liebe & Erleuchtung: Magie als Lebensstil." entstanden. Es geht darum, dass Sie sich mit sich selbst mehr beschäftigen und als Magier Ihr eigenes Verhalten und Ihre Routinen besser steuern.

Im ersten Teil geht es darum, dass Sie sich mit der Frage auseinandersetzen, was Sie schaffen oder erreichen möchten, bevor Sie sterben. Ich denke, dass jeder Mensch so eine Liste führen sollte, um immer ein klares Ziel zu haben, an dem er/sie arbeiten kann. Weiter ist es wichtig, sich auch über das Warum im Klaren zu sein. Warum will ich etwas erreichen oder haben? Geht es wirklich von meiner Seele oder von meinem Ego aus oder will es eigentlich meine Familie? Wo kein starkes und klares Warum ist, wird auch die Motivation nachlassen. Wo hingegen ein starkes und klares und tiefes Warum ist, wird auch die Motivation beständig sein! Viele Menschen warten viel zu lange auf etwas und irgendwann, wenn man zurück blickt merkt man, wie wenig man eigentlich getan hat. Deswegen ist

die Klarheit darüber, was und warum man etwas will so essentiell. Dieses Tagebuch soll also dazu dienen, dass Sie Ihr Ziel nicht so leicht aus den Augen verlieren und es immer bei Ihnen ist.

Löffelliste: Setzen Sie sich keine Grenzen! Schreiben Sie, als hätten Sie genügend Zeit, Geld und Kraft. Erlauben Sie sich, zu träumen!

Wenn Sie die Sachen aufschreiben, die Sie wollen, ist dies auch ein **Befehl für Ihr Unterbewusstsein, nach Möglichkeiten zu suchen,** um sie zu erfüllen! Sie werden staunen, was Sie dadurch gewinnen und bewegen werden!

Der zweite Teil handelt von der Frage, was ich tue, um mich zu **belohnen**? Die Menschen wissen nicht, dass ihre Belohnungen oft nur von dem abhängig sind, was sie täglich sehen und hören und was somit in ihrem Unterbewusstsein zu einer Angewohnheit geworden ist. Es wird von dem beeinflusst, was man uns täglich überall vorlebt. Zigaretten oder das Feierabend-Bier sind wohl die gängigsten Angewohnheiten. Dieser Teil soll dazu dienen, die schlechten Gewohnheiten abzulegen.

Der nächste Schritt bezieht sich darauf, was ich mache, wenn ich **unter Stress** stehe. Es ist wichtig, dass man weiß, wie man eine Stresssituation löst, bevor man überhaupt in eine kommt. Üblich ist nach oder während Stresssituationen der Griff zu Alkohol, Drogen oder das Gefühl einer Depression. Dabei kann man so viel tun, was einem wesentlich mehr hilft. Yoga, Meditation, Lesen spiritueller Literatur, sein Hobby pflegen usw. – all das wären Beispiele, um besser mit solchen Situationen umzugehen.

Magie-Tagebuch! Worauf soll man bei diesem Tagebuch achten? **Kurz vor und kurz nach dem Aufstehen und Einschlafen ist das Unterbewusstsein am besten modellierbar.** Dieses Tagebuch hat 108 Tages-Seiten mit Fragen, die Sie täglich beant-

worten können. Es dauert nur **5 Minuten am Morgen und 5 Minuten am Abend.**

Man fängt damit an, zu schreiben, was man geträumt hat, oder welche Antworten man vielleicht im Traum erhalten hat. Dann schreibt man auf, was man heute schaffen möchte oder was diesen Tag perfekt machen würde. Es muss nicht viel sein. Ein paar Notizen sind ausreichend. Es ist wichtig, um das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren.

Als Drittes schreibt man sein Mantra, seinen Satz oder sein Zitat des Tages auf.

„Ich werde heute alles positiv annehmen."

„Heute mache ich jemandem ein Kompliment."

„Traurigkeit hört dort auf, wo das Leben beginnt."

Solche Sätze zu schreiben, ist wichtig, da sie vom Unterbewusstsein besser aufgenommen werden, als wenn wir sie nur sagen!

Danach schreibt man auf, wofür man dankbar ist. Vieles, was wir haben, nehmen wir als zu selbstverständlich. Dadurch, dass wir aufschreiben, wofür wir dankbar sind, sind wir gleich auf das Gute und Positive ausgerichtet. Es gibt immer Gründe für Dankbarkeit!

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt, sind wiederkommende oder länger andauernde Gedankenstrukturen klar zu benennen und aufzuschreiben.

Das bedeutet, wenn Ihnen am Tag ungefähr 12-mal die gleichen Gedanken kommen oder eine Gedankenstruktur länger als 12 Minuten Ihre Aufmerksamkeit fordert, schreiben Sie diese auf. Dabei ist es außerordentlich wichtig, sich zu sagen und zu verstehen, dass eben diese nicht von Ihnen selbst kommen, sondern Ihnen von der Matrix oder dem System suggeriert werden, die an dieser Stelle Ihre Aufmerksamkeit von Ihnen weglenken möchte.

Es bekommt ein jeder die Gedanken oder Strukturen, auf die man seine Aufmerksamkeit richtet.

Zum Beispiel: „So muss es sein. So will ich es. Das darf auf keinen Fall geschehen."

Bei den Männern sind es oft solche negativen Gedanken wie: „Ich werde nie erfolgreich dadurch werde ich nie genügend Geld für meine Familie haben…"

Bei Frauen sind es eher solche negativen wie: „Ich werde nie eine gute Mutter; ich bin einfach zu alt für Kinder; ich bin zu hässlich, um einen guten Mann zu bekommen."

Zuerst schreiben wir das Negative in Form von: „**Die Matrix (System) sagt mir, dass...**" Danach ist es wichtig, wenn solche Gedanken auftreten, einen Blickwinkel zu finden um dann darauf mit einem positiven Satz den man als wahr empfindet zu reagieren. Bei dem Beispiel von oben wären solche positiven Sätze bei dem Mann:

- Ich werde nie aufgeben, deshalb bin ich schon jetzt erfolgreich!
- Ich habe gute Absichten, deswegen komme ich täglich näher und näher zu meinem Erfolg.

Bei der Frau:

- Ich bin jeden Tag ein Stück näher, meinen Traummann kennen zu lernen.
- Meine Seele zieht den Mann meiner Träume im genau passenden Moment zu mir hin.
- Ich bin eine gute Mutter, denn die Seelen meiner Kinder haben mich ausgewählt.

Bei der positiven Formulierung fangen wir den Satz mit:

- **Ich bin...**
- **Ich habe...**
- **Jeden Tag bin ich näher und näher; zu ...**

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit vom negativen ins positive ändern, werden diese Gedankenstrukturen sich nach und nach auflösen und man wird eine richtige Erleichterung spüren. Das kann anfangs bis zu 3 Tage dauern, später ein paar Minuten.

Am Abend schreibt man als erstes auf, was man gelernt hat. Von den Menschen, von den Büchern, oder Situationen usw. Jeden Tag kann man etwas lernen, jede Situation kann uns etwas sagen.

Zweitens schreibt man auf, was man Gutes für sich oder andere getan hat.

Jeden Tag machen wir unterbewusst nette Gesten, die man unbedingt festhalten sollte. So ist auch unser Bild über uns selbst positiver und wir werden dann auch die Neigung haben, für uns und andere etwas Positives zu machen, wenn wir dies als wichtig erachten!

Danach die Frage: „Was ist heute Schönes oder Gutes passiert?"

Es können Kleinigkeiten sein. Jemand hat mich angelächelt, eine schöne Begegnung, gutes Wetter, leckeres Eis …

Und zuletzt stellt man wieder eine Frage an die höhere Kraft. Es ist wichtig, diese Frage, als Letztes zu notieren und danach nicht noch weiter am Handy zu spielen oder Ähnliches. In dem Traum wirst du eine Antwort, Richtung oder einen Hinweis bekommen.

Am Ende nochmals das Kapitel aus dem Buch „Liebe & Erleuchtung: Magie als Lebensstil." 7 **Schritte, mit denen man fast alles erreichen kann!** Bitte probieren, es funktioniert ausgezeichnet!

Viel Spaß am Leben, Lesen und Schreiben :-).

1

BEISPIEL FÜR EINE LÖFFELLISTE

Reisen

Neuseeland besuchen
Tasmanien besuchen
Malta besuchen ✔
Damaskus besuchen ✔
Palmyra besuchen ✔
Moskau kennenlernen ✔
Zypern besuchen ✔
Sintra in Portugal besuchen ✔
New York besuchen
Miami besuchen
Redwood-Nationalpark besuchen
Im Hochgebirge übernachten und die Sterne beobachten ✔
Nazca besuchen
Machu Picchu besuchen
Nepal besuchen
Angkor Wat besuchen
Den Sternenhimmel in der Wüste sehen
Las Vegas sehen
Die Bora-Bora-Inseln besuchen

Körper

Kopfstand beherrschen ✔

Handstand beherrschen 50%

Breakdance Swipes beherrschen 50%

Breakdance Windmill 50%

Backflip beherrschen 50%

Radschlagen ohne Hände 50%

Flick Flack beherrschen

Backflip beherrschen

Mehr als 15 Klimmzüge am Stück ✔

3km unter 12 Minuten laufen ✔

400m unter 62 Sekunden laufen ✔

100m unter 1:10 schwimmen ✔

Spirituell

Meditations-mp3 veröffentlichen ✔

Motivationslied auf Deutsch veröffentlichen ✔

Meine Meister aus früherem Leben finden ✔

Astralwesen beherrschen ✔

Mit Außerirdischen kommunizieren 50%

Finanziell/geschäftlich

Eigene Firma gründen ✔

Finanziell unabhängig sein ✔

Eigenes Meditationszentrum ✔

Buch schreiben ✔

Erste Million erwirtschaften und in eigenes Meditationszentrum investieren

Weitere Millionen in Ego-Projekte investieren wie z. B. PyroLysis

Eine Stiftung gründen

Politisch-spirituelle Partei gründen

Erlebnis

Am Great Barrier Reef tauchen

Tauchen ✔

Mit Schildkröten im Meer schwimmen

Einen Elefanten reiten
Schneeleoparden beobachten
Delfine im Meer beobachten
Wale im Meer beobachten

Lernen

Englisch beherrschen ✔
Deutsch beherrschen ✔
Russisch beherrschen ✔
Uni-Abschluss haben ✔
Buchhaltung verstehen 50%
SEO verstehen 50%
Webdesign beherrschen ✔
App-Dev beherrschen
Gut mit LogicProX arbeiten 50%
Final Cut Pro beherrschen
Hypnose lernen ✔
Klavier spielen 50%
Gitarre spielen ✔
Flugzeug fliegen lernen

DEINE LÖFFELLISTE

Reisen

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……
……
……

Körper

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Spirituell

……
……
……

inanziell/geschäftlich

……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………

Erlebnis ……………………………………………

……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………
……………………………………………

……

Lernen

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

3

WAS WILL ICH UND WARUM?

Körperlich. (Kleben Sie hier auch die Fotos von Menschen ein, die Sie inspirieren!) Schreiben Sie auch, warum Sie so aussehen wollen! Es ist nicht nur wichtig, um sich zu motivieren, sondern auch um Klarheit zu schaffen, ob und warum Sie es wollen!

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

……
……
……
……
……
……
……
……
……

inanziell.
(Kleben Sie auch hier die Bilder von Häusern, Schiffen, Reisen ... die Sie haben wollen.)

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

Beziehungen.
(Nicht nur äußerlich, sondern auch Eigenschaften, Kommunikation, gemeinsame Interessen ...)

……
……
……

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

Geistig.

(Welche Sprachen man lernen will, welche Kurse besuchen, welche Fähigkeiten und Kenntnisse man erwerben möchte und warum?)

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

…….

Spirituell.
(Beispiel: Gedankenlosen Zustand auch in kritischen Situationen erreichen, sein früheres Leben erforschen, seine Gedanken und Emotionen verstehen und steuern können.)

…….

…….

…….

…….

…….

4

WAS MACHE ICH, WENN ICH MICH BELOHNEN WILL?

Beispiel:

1. Meditation.
2. Yoga.
3. Kurze Mittagspause.
4. Ein Stückchen Schokolade essen (mit Banane :-)). Ich empfehle Syltella Zartbitter vom Café Wien auf Sylt.
5. Spaziergang.
6. Buch lesen.
7. Gesundes und gutes Essen. Am besten zusammen mit meiner Frau.
8. Eine richtig große Belohnung: neuer Computer, Mobiltelefon…
9. Singen, musizieren.
10. Zeit mit meiner Frau verbringen.
11. Neues Kleidungsstück kaufen.
12. Urlaub machen.
13. Freund oder Familienmitglied anrufen.
14. Einen Kurs besuchen oder online einen Kurs kaufen, schauen.

15. Atemübungen.
16. Einfach sein. Sterne oder Mond schauen.
17. Etwas von der Löffelliste tun.

5

WAS MACHST DU, WENN DU DICH BELOHNEN WILLST?

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

....

....

....

6

WAS MACHE ICH, WENN ICH IM STRESS BIN?

Beispiel:

1. Atemübungen.
2. Spirituelles Hörbuch.
3. Meditation.
4. Yoga.
5. Kurzer Schlaf.
6. Spaziergang.
7. Singen, musizieren.
8. Lachübung.
9. Ein bisschen Schokolade essen (mit Banane :-)). Ich empfehle Syltella Zartbitter vom Café Wien auf Sylt.
10. Sport.
11. Mit guten Freunden sprechen.
12. Mit dem Hund spazieren gehen oder die Katze streicheln.
13. Sich daran erinnern, dass alles vergeht. Was heute ein großes Problem darstellt, kann morgen schon lächerlich sein.

14. Gute Musik hören.
15. Sich erlauben, zu träumen …
16. Sich selbst und das eigene Leben lieben.
17. Tanzen, bei lauter Musik tanzen.
18. Zum Engel beten.

7

WAS MACHST DU, WENN DU IM STRESS BIST?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

8

7. SCHRITTE, MIT DENEN MAN FAST ALLES ERREICHEN KANN!

1. **Zuerst Visionen schaffen!** Ohne Vision wird es nichts! Gehen Sie zurück zu Ihrem Buch, in das Sie sich Ihre Ziele aufschreiben (falls Sie es immer noch nicht haben, jetzt mit A4-Papier anfangen und in das Heft einkleben!) Drucken Sie aus dem Internet die Sportler, Filmstars oder Promis aus, die Sie inspirieren, bei denen Sie sagen „wow, so will ich aussehen, dass will ich erreichen!" (Bei mir Jean Claude Van Damme und Michael Jai White). Kleben Sie diese in Ihr Heft oder auf A4-Papier oder auf ein Visual Board! Machen Sie es jetzt.
2. **Den Grund klären!** Ohne ein tiefes und gutes "Warum" wird es nichts! Je klarer und tiefer Ihr Grund ist, desto klarer ist es, dass Sie ihr Ziel erreichen. Am besten andere hier hinzuziehen, es muss Ihr Herz berühren! Zum Beispiel will eine Frau, die schon zwei Geburten hinter sich hat und zurzeit alleine ist, wieder in Form sein und wie Michelle Lewin aussehen. Warum? Um sich einen reichen Mann zu angeln? Das ist zu wenig… Um die Freunde zu beeindrucken? Nein!

Um gesund zu sein? … Und so weiter… Um für die eigenen Kinder ein Beispiel zu sein? Ja, super! Um andere Mütter zu motivieren und zu zeigen, dass es geht? Ja! Aber es muss von Herzen kommen. Wenn die Frau sagen würde „Mir sind die anderen egal, Kinder und Mütter zu motivieren, finde ich blöd…" dann muss man weiter graben. Vielleicht um auf Instagram eine Millionen Follower zu haben oder mit seinem Körper im Playboy zu landen… Egal, was es ist: Der Grund muss tief und klar sein!

3. **Erreichbare, messbare Ziele und Schritte einplanen.** Zum Beispiel 1 Kilo pro Woche abnehmen, 30 Liegestütze in 30 Tagen schaffen (je nachdem wie fit Sie sind!). Das Training oder die Ziele müssen in Ihren Alltag implementiert werden! Fangen Sie das Training mit dem eigenen Gewicht, mit Yoga oder 5 Tibetern oder längeren Spaziergängen an. Es müssen messbare kleine Schritte da sein, die in Ihren Alltag passen! Zum Beispiel mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren! Die Treppe statt den Aufzug zu nehmen! Machen Sie sich nur kurzfristige Ziele, die Sie gut schaffen können. Meistens sieht es nämlich so aus: Man meldet sich zum Fitnesstraining an, macht ca. 2-5 Trainingseinheiten, die viel zu viel sind und man wird krank oder total demotiviert und geht nicht mehr hin… Wir werden langfristig nur das machen, woran wir Freude und Spaß haben. Sehr wichtig ist deswegen, auch die richtige innere Einstellung zu haben, z. B. beim Yoga. Wenn Sie sich vornehmen, gewisse Positionen oder Übungen wie im Buch bis zu einer gewissen Zeit zu schaffen, werden Sie bei den Yoga-Übungen keine Freude empfinden! Und es ist somit keine Belohnung! Umgekehrt: So wird sich auch Yoga zum weiteren Stressfaktor entwickeln! Schaffen

Sie Ziele, die nicht zu schwer, aber auch nicht zu leicht zu erreichen sind.

4. **Bewacher oder Verbündeten dazu holen!** Reden Sie mit jemanden über Ihr Ziel, der Ihr Fan oder ein guter Freund ist und dieser sollte Sie kontrollieren, zum Beispiel jeden Tag anrufen und einen Bericht verlangen („Hast du die Übung gemacht?"). Wenn Sie wissen, dass jemand abends oder morgens anruft oder beim Frühstück fragt „Na, wie viel wiegst du?", dann werden Sie noch vor dem Schlaf die Übungen machen! Am besten ist es, wenn derjenige mitmacht, aber die Telefon- oder Facebookkontrolle reicht. Ich gehe Marion zusammen mit Jaro richtig auf die Nerven. Sie sagt zum Beispiel sehr oft: „Ich möchte ein Eis oder ein Croissant essen." Und wir schauen Sie an und sagen: „Was, Croissant? Was, ein Eis?" Mit ihrem Blick tötet Sie uns dabei, aber danach bedankt sie sich… Sehr oft sage ich noch abends: „Komm, wir drehen noch eine kleine Runde draußen." Sie sagt: „Was? Weißt du, wie spät es ist?? Und es regnet!". „Ja und?" ist meine Antwort. „Du musst nicht gehen…" und sie stiefelt dann doch mit :-)… Verstehen Sie mich richtig, ich mag jedes Pfund an meiner Frau, aber sie will abnehmen und wir unterstützen sie. Sie hingegen unterstützt mich auch in anderen Sachen, in denen ich schludrig bin…
5. **Informationen zum Thema sammeln, lesen oder schauen.** Seminare besuchen. Ob Business, Meditation oder Körper – es gibt immer etwas, was Sie noch lernen können. Das schafft zwei Sachen:Dadurch werden Sie Fehler vermeiden, was Ihnen sehr viel Zeit und Energie sparen wird! Dadurch, dass Sie sich mit dem Thema befassen, werden Sie motiviert bleiben!!!
6. **Menschen kennenlernen, die in diesem Bereich gut**

sind. Man lernt von einem Menschen immer mehr, als von einem Buch! Und so ein Mensch kann Ihnen auch sagen, welche Bücher gut sind und welche nicht, was in der Praxis funktioniert und was nicht. Ein Mensch oder Mentor kann Ihnen viel Zeit und Energie sparen! Und Sie werden auch sehen, dass derjenige auch nur ein Mensch mit Fehlern und Problemen ist – und Sie werden sich auch sagen: „Also wenn der das geschafft hat, warum dann nicht auch ich?!" Plötzlich ist eine irreale Vision ein reales Ziel. Man kann es erreichen!

7. **Die 6 Schritte wiederholen!!!** Nach zwei Wochen wieder an der Vision arbeiten, vielleicht neue Fotos für Ihr Portemonnaie ausdrucken, über den Grund nachdenken, noch einen Grund dazu schreiben. Danach weitere kleine Schritte planen und sich mit den Verbündeten unterhalten und über Veränderungen informieren. Zum Beispiel: Habe ich schon genug abgenommen und konzentriere mich jetzt mehr auf den Muskelaufbau? Also soll derjenige nicht nach meinem Gewicht fragen, sondern wie sich meine Leistung verbessert hat. Wie viele Liegestütze schaffe ich. Ich sollte ein neues Buch über das Thema lesen und versuchen, jemanden ausfindig zu machen, der in diesem Bereich besser ist. Durch Seminare, Vorlesungen…

PUNKT 8: NEIN SAGEN ZU KÖNNEN!

Die 7 punkte sind ausführlich beschrieben, aber uns ist eingefallen, dass wir noch einen achten Punkt dazu schreiben können. Und zwar immer wenn wir zu etwas ja sagen,

sagen wir nein zu etwas anderem. Immer wenn man ein Ziel erreichen möchte, muss man in der Lage sein, zu jemand anderem nein sagen zu können. Solange man Sport macht kann man nicht lernen usw. Man muss durch seinen Tagesablauf gehen und sich fragen, ob gewisse Dinge, denen ich Zeit schenke wirklich so wichtig sind das ich da sein muss. **Das bedeutet nicht,** dass man aus seinem Freundeskreis austreten muss, aber man muss auch nein sagen können, um zu anderen Dingen ja zu sagen. Wenn man bis dato kein Sport gemacht hat und das ändern möchte, dann muss man zu einer anderen Tätigkeit nein sagen können.

Speziell wenn es um Familie oder Freunde geht oder den Chef , ist das nein auch mit viel Mut verbunden. Dieses nein muss auch einen Sinn haben, zu sagen ich gehe nicht zur Arbeit, wäre eine falsche Vorgehensweise. Sind wirklich alle Tätigkeiten so wichtig das ich sie tun muss? Es gibt so viele Menschen die auf den Tag zurück blickend eigentlich gar nichts geschafft haben. Rumhängen und chillen bringt uns an sich nichts, wir tun es dennoch, aber warum?

Unser Ich ist nicht nur rational, wir haben auch unser Unterbewusstsein und wenn wir bewusst wissen das wir nicht rauchen sollen, aber unbewusst unser Unterbewusstsein dagegen ist, gewinnt immer das Unterbewusstsein. **Unser Unterbewusstsein spricht immer mit Bildern oder Emotionen, dass bedeutet wir brauchen neue Bilder, neue Emotionen, um unser Unterbewusstsein zu ermutigen und es um zu programmieren.** Ich sage nein zum rauchen, aber ja zu der Meditation… ich muss mir zuerst vorstellen was ich erreichen will. **Ich brauche ein neues Bild für das neue Ich. Ich muss mich mit dem neuen Bild von mir verschmelzen und mich damit verbinden.** Kommt ein Freund zu dir und bietet dir eine Zigarette an, dann muss man sagen: „Nein ich bin Nichtraucher.

„ Man muss sich es zuerst vorstellen das es die Wahrheit ist, ein Nichtraucher zu sein damit es funktioniert, sonst wird man das tun was man schon immer getan hat. Man greift halt zur Zigarette. Wegen Stress oder ähnlichem… „Ich möchte keine Zigarette ich bin Nichtraucher" Ich kann mich heute nicht mit dir oder euch treffen, ich gehe heute zum Fitness". Man muss sich klar werden was man will und warum man es will und dabei hilft die **Meditation, Visualisierung und Hypnose**.

9

TAGEBUCH-BEISPIEL

Tag: 4.5.2018

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

Ich bin Marathon gelaufen in meiner Heimatstadt ...

Sonne ... Ich betrachte es als ein Ja auf meine Frage von gestern Nacht ...

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

Trotz der Rückenschmerzen ein bisschen Yoga und Krafttraining ...

Ich werde die Sachen zum Online-Recht durchgehen...

Gitarre: neue Ideen für die Meditations-mp3 aufnehmen ...

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

Wie du aufstehst und was du gelernt hast, nachdem du gefallen bist, ist, was dich ausmacht.

Mein Körper hat alle nötigen Kräfte und heilt sich von selbst.

4. Ich bin dankbar für:

Meine Frau... unser neues Haus ... Dafür, dass ich gesund bin

... dafür, dass ich das machen darf, was für mich Sinn macht.

Negative Gedankenstrukturen:

~~Die Matrix (System) sagt mir, dass ich ein Verlierer bin.~~

Ich werde nie aufgeben, deshalb bin ich schon jetzt erfolgreich!

~~Die Matrix (System) sagt mir, dass mich mein Mann nicht liebt.~~

Unsere Seelen sind durch Liebe und Licht verbunden. Ich bin Liebe, Dankbarkeit und Vertrauen. Ich nutze die Zeit richtig für meine Entwicklung. Jeden Tag sind wir uns näher und näher...

Abends:

1. Was habe ich heute gelernt?

Beim Spaziergang habe ich eine Katze getroffen ... die Katze war ein Vorbild für Geschmeidigkeit und das Sein im Hier und Jetzt.

Interessantes Magie-Arbeitsmodell mit 22 Geistern und slawischem Hintergrund! Wie kann ich es in unser Modell implementieren, es damit verknüpfen?

2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?

Mir Mittagsschlaf gegönnt ...

Leon bei seiner Ausbildung unterstützt.

Meiner Schwiegermutter Schuhe gekauft ...

3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?

Sonne hat super geschienen ...

Jemand hat mich schön angelächelt ...

Ehemaliger Kunde hat Fotos von seinem neugeborenen Kind geschickt! Richtig cool!

4. Frage für die Nacht. Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.

Wie kann ich Jaro und Monika noch bei den Astralreisen helfen?

TAGEBUCH TAG 1

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 2

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 3

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 4

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 5

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 6

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 7

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 8

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 9

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 10

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 11

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 12

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 13

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 14

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 15

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 16

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 17

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 18

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 19

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 20

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 21

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 22

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 23

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 24

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 25

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 26

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 27

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 28

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 29

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 30

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 31

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 32

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 33

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 34

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 35

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 36

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 37

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 38

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 39

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 40

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 41

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 42

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 43

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 44

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 45

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 46

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 47

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 48

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 49

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 50

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 51

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 52

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 53

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 54

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 55

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 56

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 57

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 58

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 59

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 60

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 61

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 62

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 63

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 64

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 65

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 66

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 67

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 68

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 69

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 70

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 71

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 72

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 73

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 74

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 75

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 76

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 77

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 78

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 79

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 80

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 81

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 82

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 83

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 84

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 85

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 86

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 87

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 88

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 89

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 90

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 91

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 92

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 93

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 94

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 95

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 96

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 97

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 98

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 99

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 100

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 101

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 102

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 103

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 104

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 105

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 106

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 107

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

TAGEBUCH TAG 108

Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

……

……

……

2. Plan für den Tag. Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

……

……

……

……

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

……

……

……

4. Ich bin dankbar für:

……

……
……

Negative Gedankenstrukturen:
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……
Die Matrix (System) sagt mir, dass…
……
……

Abends:
1. Was habe ich heute gelernt?
……
……
……
……
2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?
……
……
……
……
3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?
……
……
……
……
4. Frage für die Nacht.
Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.
……
……
……

NACHWORT

Wenn das Tagebuch gefüllt ist, hast du einen großen Schritt zur Selbsterkenntnis, Selbstbeherrschung und Spiritualität getan. Ich gratuliere Dir! Du hast Durchsetzungsvermögen bewiesen und dein Leben hat sich bestimmt zum Positiven gewendet. Wenn Du magst, schreibe mir bitte darüber. Ich empfehle dir, so ein Tagebuch langfristig zu führen und auch immer wieder zu den Punkten in den vorherigen Kapiteln zurückzukommen: Die Löffelliste zum Thema „Was will ich und warum? Was mache ich, wenn ich im Stress bin? Was mache ich, wenn ich mich belohnen möchte?“ Es scheint trivial, hat aber einen großen Wirkungsgrad.

Grundsätzlich ist es wichtig, diese drei Haupt-Regeln zu beachten – egal, ob es sich um einen magischen oder spirituellen Weg handelt.

1. Tägliche Meditation, und/oder Gebet und/oder Selbstreflexion (Introspektion).

2. Regelmäßig spirituelle, mystische und psychologische Bücher lesen oder hören.

3. Die Gesellschaft inspirierender Menschen suchen. Egal, ob es sich um spirituelle, physische oder geschäftliche Vorbilder handelt. Wir lernen am meisten von anderen Menschen. Deswegen investieren Sie in entsprechende Kurse, Treffen oder Workshops.

Ich habe viele weitere Tipps und Buchempfehlungen in unserem Buch „Liebe & Erleuchtung: Magie als Lebensstil“ gegeben.

Ich wünsche dir Licht und Liebe.

Pavol Malenky

ÜBER DEN AUTOR

Pavol Malenky befasst sich intensiv seit mehr als 33 Jahren mit Religionen, Meditationen und Yoga. Er hat die Comenius-Universität Bratislava in den Fächern Mathematik und Sport abgeschlossen. Seine Diplomarbeit Yoga und Meditation - der Einfluss auf den menschlichen Organismus war mit den besten Noten ausgezeichnet. Außer Mathematik, Mystik und Magie spielt Pavol Malenky leidenschaftlich Gitarre und befasst sich mit Yoga, gesunder Ernährung und Sport. Er leitet die Magie-Ausbildung von den Schülern der weißen Magie und Voodoo, wo er die Magie als Lebensstil vermittelt. Die Meditation und Selbsterkenntnis bilden dabei die Grundlage für erfolgreiche Ausübung der Magie.

facebook.com/pavol.malenky
twitter.com/pavolmalenky
instagram.com/pavol.malenky