



Danke- und Erfolgs-Tagebuch

Stärkung der inneren Harmonie und des Selbstwertes

Wir Menschen haben immer wieder Glücksmomente und Erfolge in unserem Leben - doch leider sind wir uns dieser viel zu selten bewusst!

Widerfährt uns dagegen etwas Negatives, etwas, das uns belastet oder wir uns ungerecht behandelt fühlen, beschäftigt uns dies den ganzen Tag!

Dabei ist es sehr wichtig, uns unserer Erfolge – in allen Lebensbereichen - bewusst zu werden, denn es stärkt unser Selbstbewusstsein, wir sehen uns mit anderen Augen, können uns annehmen, genauso wie wir sind und gehen mit einer positiven Haltung und Ausstrahlung durch das Leben.

Von daher kann solch eine „**kleine**“ Übung wie ein **Erfolgs- oder Danke-Tagebuch** „**große**“ Änderungen in unserem Leben bewirken, je mehr wir uns dabei auf das Positive ausrichten, das uns täglich umgibt.

Das Unterbewusstsein ist nicht in der Lage bei unseren Gedanken zu entscheiden, ob wir etwas „wirklich“ in unserem Leben haben möchten oder ob es etwas ist, das wir eher vermeiden möchten oder sogar Angst davor haben. Die Dinge mit denen wir uns beschäftigen – **unabhängig davon ob positiv oder negativ** - werden als Auftrag angesehen, diese Dinge auch umzusetzen. Ohne Wenn und Aber!

Also warum sich klein denken und voller Selbstzweifel sein?!

**Glaube an Dich
und mache dir all die kleinen
und großen Dingen bewusst,
die Du im Leben schon erreicht hast
und was DICH ganz besonders macht!**

Du kannst versichert sein, je mehr du Dein Tagebuch nutzt, umso mehr wirst du wunderschöne Dinge erleben, immer selbstbewusster werden und Erfolge feiern, da du dich spielerisch mehr und mehr auf die positiven Dinge konditionierst, die in dein Leben treten sollen.



Tipps zur Anwendung Deines Erfolgs- oder Danke-Tagebuches:

Es gehört alles hinein, was Dich positiv stimmt, wie z.B.

- ❖ Dass Du positiv über Dich selbst denkst, auf Dich achtest, Du gesund bist
- ❖ Erfolge im Beruf, in einem Projekt, persönliche Erkenntnisse und Weiterentwicklung
- ❖ Dass Du achtsam mit Dir umgehst, z.B. Meditationen, schöne Musik, Yoga, Sport
- ❖ Eine harmonische und liebevolle Partnerschaft
- ❖ Das Treffen mit guten Freunden, ein leckeres Abendessen, ein Kinobesuch
- ❖ Dinge, die dich glücklich machen, wie das Genießen der Sonne auf der Haut, das Vogelgezwitscher am Morgen oder der Spaziergang in der Natur

- ❖ Beginne jeden Tag 3 – 5 Punkte in Dein Tagebuch zu schreiben. Selbst wenn es „nur“ 3 Mal pro Woche ist, hat dies einen großen Effekt
- ❖ Lege Emotionen hinein, umso größer ist die Wirkung! Auch Bilder, Eintrittskarten, Flyer von Events etc. können hinzugefügt werden
- ❖ Such Dir ein schönes Buch dafür aus, etwas was Dich wirklich motiviert, es mit Leben zu füllen. In schwachen Stunden ist es auch schön, darin zu blättern und Dir all deine schönen Momente und Erfolge bewusst zu machen!
- ❖ Wichtig: Beginne jetzt!