

ERFOLGS JOURNAL

Mein Weg zu Freude und Selbstbewusstsein

“
Machen ist
wie wollen.
Nur krasser!
”

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
That's me	4
Der Adler	12
Die Frösche im Sahnebottich	18
Rückblick	24
SMART-Methode	28
Zwei Wölfe	32
Kenntnisse und Fähigkeiten	38
Frage deine Freunde	44
Aufschieberitis	50
Rückblick	58
Handy aus - Qualitätszeit	64
Der Lehrerbrief	68
Zeit zum Träumen	74
Der Sprung in der Schüssel	78
KAWA / Wer bin ich?	84
Autosuggestion	92
Rückblick	98
Quellenverzeichnis	100



Herzlichen Glückwunsch zu Deinem Erfolgsjournal für mehr Licht im Bauch!

Kennst Du das?

Negatives im Leben bekommt viel Raum und Aufmerksamkeit. Wir wissen schnell und ganz genau was uns nicht gefällt, was nicht gut läuft und was wir gerne anders hätten.

Schönes und Positives dagegen erhält wenig Raum und Beachtung, z.B. die gute Note oder ein Lob der Eltern. Das Positive wird leider oft ganz schnell wieder vergessen, wenn es von etwas Negativem überschattet wird, z.B. der Alltagshektik, Rüge des Lehrers, Streit mit dem Freund. Das Negative bleibt in unserem Gefühl haften. Wir meinen, dass es wirklich wie verhext ist, alles läuft schief, ich bin nichts wert und keiner mag mich.

Um glücklicher und zufriedener zu sein, ist es gut, wenn wir dem Schönen und Positiven unserem Leben viel Raum und Beachtung schenken.

Denn dies ist ein Geschenk an uns selbst.

Je mehr Gutes Du in deinem Leben wahrnimmst und lebst, desto mehr davon kommt in dein Leben. Das nennt man Gesetz der Resonanz, das Gesetz der Anziehung.

Dieses Büchlein hilft Dir dabei, das Positive in Deinem Leben sichtbar und groß zu machen, Dir zu zeigen, was schon alles gut gelingt und dass es schon Vieles gibt, wofür Du dankbar sein kannst.

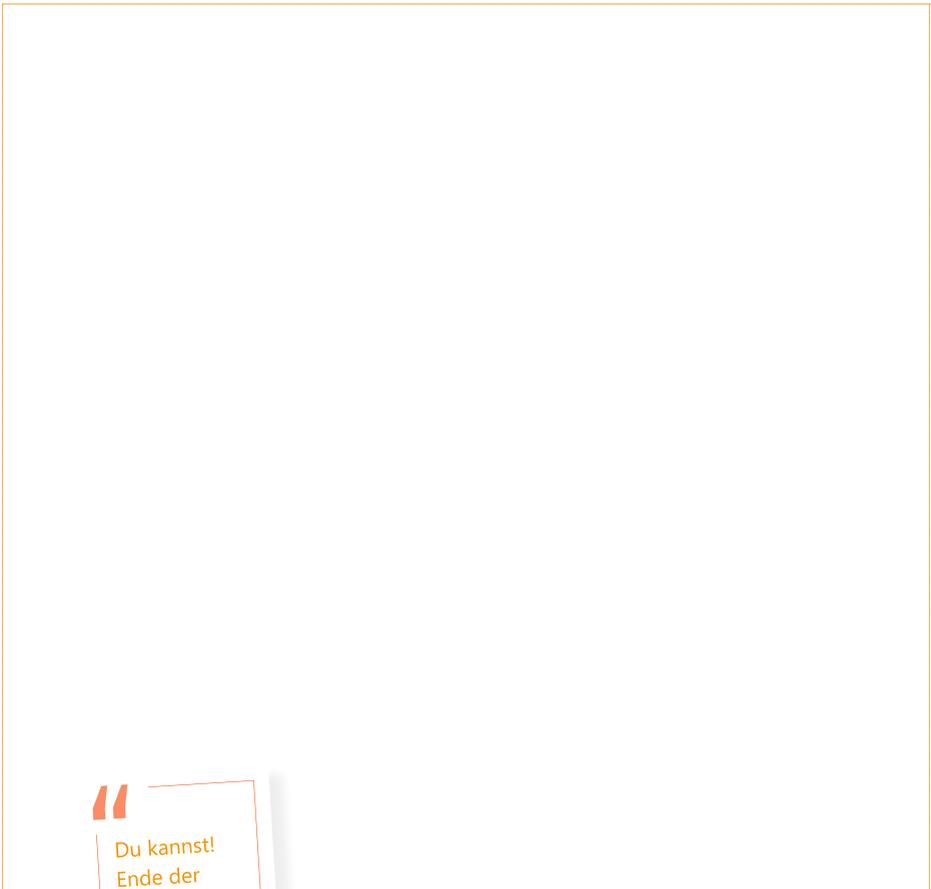
Rückblick

Möchtest Du quasi auf Knopfdruck gute Gefühle haben? Dich leicht und freudig fühlen? Ja?

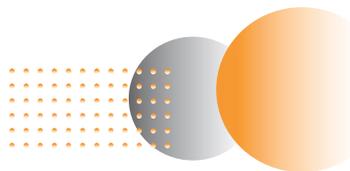
- Dann nimm dir ein paar Minuten Zeit und lese Dir deine Notizen der vergangenen Tage durch
- Sieh mal, was Du Schönes erlebt hast, was Dir gelungen ist, wofür Du dankbar warst
- Genieße dieses herrliche Gefühl, das entsteht, wenn Du dich an die Situationen erinnerst
- Sei stolz auf Dich
- Positive Gefühle sind wie ein Turbo, wie ein Vervielfältiger
- Je mehr positive Gefühle und Erlebnisse Du hast, umso mehr Positives kommt zu Dir – ganz automatisch



Wenn Du magst, notiere hier, was Du aus den vergangenen Erfahrungen am meisten gemocht hast oder male ein Bild



“
Du kannst!
Ende der
Geschichte.
”



Zeit zum Träumen

Dein Erfolgsjournal begleitet Dich nun schon einige Zeit und ist vielleicht schon zu einem freudigen Bestandteil Deines Lebens geworden. Bestimmt hast Du bemerkt, wie gut Du Dich fühlst, wenn Du Deinen Blick im Alltag auf die schönen Momente Deines Lebens wirfst.

Heute kannst du mal einen Blick in Deine Zukunft werfen. Wie siehst Du Dich in z.B. 10 Jahren?

Hier ein paar Anregungen für Dich:

- Wie soll Dein Leben sein?
- Wie möchtest Du Dich fühlen?
- Wie und wo wohnst Du?
- Welche Menschen begleiten Dich in Deinem Leben?
- Wo und was lernst/studierst/arbeitest Du?
- Welche guten Eigenschaften hast Du?
- Wie sieht Dein Alltag aus?

Nimm Dir Stifte und male Deine Wunschzukunft in den schönsten Farben!

Vielleicht möchtest Du auch lieber eine Collage erstellen, indem Du Dir Fotos aus Zeitschriften ausschneidest?

Du kannst Deine Zukunft auch auf einem größeren Blatt darstellen oder mehrere Blätter verwenden, um verschiedene Bereiche darzustellen.

Hänge Dir dein Ergebnis gut sichtbar auf und fühle Dich jetzt schon hinein, wie schön es dann ist und wie gut Du Dich fühlst.

Viel Spaß dabei !

Die kleinen Dinge machen das Leben lebenswert.

Und damit sie stets für Dich erlebbar und greifbar bleiben, darfst du sie hier in Deinem Büchlein, Deiner persönlichen mentalen Schatzkiste sicher aufbewahren.

Dieses Büchlein hilft Dir dabei, das Positive in Deinem Leben sichtbar und groß zu machen, Dir zu zeigen, was schon alles gut gelingt und dass es schon Vieles gibt, wofür Du dankbar sein kannst.

