

Einleitung

Dieses Tagebuch ist nicht für jedermann. Und es ist kein Tagebuch. Es dient nicht dazu, dass Du in der Vergangenheit schwelgst, die Details des Alltags wahllos repetierst oder Dich in Selbstgespräche vertiefst. Das *33-Tage-Buch* ist eine Übung, die Dein Bewusstsein herausfordert und transformiert.

Wenn Du dich auf das Experiment einlässt und der Anleitung folgst, wirst Du in 33 Tagen Dein Leben positiv verändern. Du wirst Dein Potential glücklich und erfolgreich zu sein besser realisieren, Moment für Moment, Tag für Tag.

Das *33-Tage-Buch* kann eine Deiner besten Angewohnheiten werden. Und das geht so: Jeden Morgen nach dem Aufstehen und jeden Abend vor dem Schlafen nimmst Du Dir jeweils fünf bis zehn Minuten Zeit und ergänzt handschriftlich die drei jeweiligen Aussagen.

Die insgesamt sechs Aussagen sind jeden Tag die selben und Du wirst diese Schablone bald auswendig kennen. Allerdings ist es hilfreich, wenn Du den Sinn der Schablone genau erfasst und den psychologischen Hintergrund der ganzen Übung verstehst. Deshalb folgt nun eine Gebrauchsanleitung und am Ende des Buches ein Überblick über die Hintergründe des *33-Tage-Buches*.