

Tag: \_\_\_\_\_



*Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:*

*Hinterher habe ich mich so gefühlt:*



*Heute gehe ich einen Schritt auf dieses große Ziel zu:*

*Dafür setze ich heute besonders diese Stärken ein:*

*Ich bin*



*Damit heute ein genialer Tag wird, genügt schon:*

○

○

○

# 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*.

# Anleitung

Aussagen (1) bis (3) füllst Du am Morgen aus, die anderen am Abend. Grob vereinfacht ausgedrückt trainieren die Aussagen folgende geistigen Qualitäten: Mut, Klarheit, Fokus, Dankbarkeit, Wachstum und Initiative. Die folgenden Erklärungen beginnen alle mit einem Beispiel.

## Mut

*Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:*

*kalt geduscht*

*Hinterher fühlte ich mich so:*

*munter, belebt, zufrieden*

Erinnere Dich an einen Moment gestern an dem Du dich etwas überwunden hast um eine unangenehme Aufgabe zu erledigen die Dir nützlich war. (Zu wirklich nützlichen Tätigkeiten gehört meist etwas Überwindung.) Das kann ein noch so kleiner Schritt gewesen sein, zum Beispiel der aus dem Bett.

Rufe nochmal das Gefühl hervor das sich nach der Überwindung eingestellt hat, besonders die angenehmen Aspekte daran.

# Initiative

*Ich freue mich auf morgen, weil:  
Samstag! Zeit für langes Workout!  
Nora's Geburtstagsfeier!*

Denke kurz daran was Dich morgen erwartet. Vielleicht schaust Du sogar in Deinen Kalender. Womit startest Du morgen in den Tag und was könnte das Highlight des Tages werden?

Anstatt Dich von den morgigen Ereignissen und Notwendigkeiten überraschen zu lassen, wirst Du vorbereitet sein und den Tag aktiv gestalten.