

- ✓ Das **handschriftliche** Notieren ist entscheidend. Dadurch dringen die Aussagen tiefer in Deinen Geist als wenn Du sie nur eintippst oder dahersagst. Ein Tagebuch wie dieses hätte als Smartphone-App nicht die selbe Wirkung.

- ✓ Es hilft Dir Deine Aufmerksamkeit auf **hilfreiche Gedanken** und positive Aspekte zu lenken. Dein Gehirn ist wie jedes andere süchtig nach Problemen und Dramen. Aber Du entscheidest darüber, ob Du einen destruktiven oder konstruktiven Gedanken denkst.

- ✓ Du förderst das Erreichen Deiner Ziele, indem Du Dir diese Ziele und den Weg dort hin im Voraus **visualisierst** - also vor Deinem inneren Auge genau ausmalst.

- ✓ Die **Formulierung** und grammatische Struktur einer Aussage bestimmt, wie Dein Unterbewusstsein die Aussage aufnimmt. Zum Bsp. mögen *lebendig* und *nicht tot* logisch das selbe bedeuten, aber Dein Unterbewusstsein folgt keiner logischen Negation.

- ✓ Ein **Dankbarkeitstagebuch** wie es im *33-Tage-Buch* integriert ist hat nachgewiesene positive Effekte. Unter anderem erhöht es Dein Glücksempfinden.