

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.