

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



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

*Hinterher habe ich mich so gefühlt:*



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



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

○

○

○



*Bei obigen Aufgaben übe ich heute diese Stärken:*

# 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 Meditationsübung, 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: Jedem Tag sind zwei Seiten gewidmet. Am Morgen nach dem Aufstehen füllst Du die linke aus, am Abend vor dem Schlafen die rechte. Das dauert jeweils fünf bis zehn Minuten.

Das Schema ist jeden Tag das selbe und Du wirst es bald auswendig kennen. Entscheidend ist nicht was am Ende auf dem Papier steht, sondern was Du beim Aufschreiben denkst und fühlst. Die Fragen sind im Grunde kleine Meditationsübungen.

Es folgt nun ein Anleitung und am Ende des Buches ein Überblick über die psychologischen Hintergründe des *33-Tage-Buches*.

# Anleitung

33 Tage genügen um eine Gewohnheit zu etablieren. Die Tage müssen aber nicht direkt aufeinanderfolgen, und Du kannst auch mal morgens den Eintrag vom Vorabend nachholen.

Die einzelnen Übungen trainieren verschiedene geistige Qualitäten die wir im Folgenden erklären, immer mit einem Beispiel beginnend. Am Ende des Buches ist zudem Platz für freie persönliche Notizen.

## Mut

*Gestern habe ich diese (kleine) Hürde überwunden:  
einen alten Freund angerufen den ich schon lange nicht  
mehr gesprochen hatte. Hinterher fühlte ich mich so:  
erleichtert, verbunden, überrascht, erkannt*

Erinnere Dich an einen Moment gestern an dem Du dich etwas überwunden hast um eine unangenehme aber wertvolle Aufgabe zu erledigen. Das kann ein noch so kleiner Schritt gewesen sein, zum Beispiel der aus dem Bett. Irgendeinen kleinen Erfolg hat man jeden Tag, und sei es eine Lektion die man aus einem Fehler gelernt hat.

Rufe nochmal die Gefühle hervor die Du bei der Überwindung durchlebt hast, besonders die angenehmen Aspekte die sich danach eingestellt haben.

# Initiative

*Ich freue mich auf morgen, weil:*

*Keine Termine, Ruhe zum Arbeiten an Projekt X.*

*Wetter soll gut werden ... Rennrad-Training?*

*Abends kommen Y und Z zu Besuch.*

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.

## Bist Du Bereit?

Das Buch das Du in der Hand hältst kann Dein Leben verändern. Allerdings nur zum richtigen Zeitpunkt. Hast Du die Anleitung gelesen und Lust bekommen Dich aktiv weiterzuentwickeln und ins Abenteuer zu stürzen? Nur zu!

Fühlst Du dich jedoch unter Druck gesetzt und irritiert, ist das kein Problem. Lass das Buch eine Weile liegen und komm darauf zurück wenn Dir dein Gefühl sagt "Jetzt passt es!" Vielleicht stöberst Du erst mal in den hinten empfohlenen Büchern.