

- ✓ 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.



Heute oder im allgemeinen bin ich dankbar für:

○

○

○

○

○



In Zukunft mache ich folgendes besser:

Wenn

Dann



Ich freue mich auf morgen, weil:

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:

○

○

○

Hintergrund

Die Idee

Das *33-Tage-Buch* ist an das berühmte *5 Minute Journal* angelehnt das auf Ergebnissen der positiven Psychologie basiert. Zwei grundlegende Einsichten sind hier zentral:

1. Dein tatsächliches Handeln wird stark von Deinem Unterbewusstsein bestimmt. Dein Denken trifft viel weniger Entscheidungen als Du denkst.
2. Du kannst Dein Unterbewusstsein gezielt beeinflussen.

Die Welt hält Chancen und Ressourcen im Überfluss bereit. Die Engpässe persönlicher Entwicklung sind nicht ungünstige äußere Bedingungen sondern unterbewusste Blockaden, zum Bsp. Erwartungshaltungen, Überzeugungen, Festhalten und Ängste.

Der effektivste Weg Dich weiterzuentwickeln ist deshalb Dein Unterbewusstsein zu kultivieren. Dafür nutzen das *33-Tage-Buch* und das *5 Minute Journal* die folgenden Prinzipien aus.