

- ✓ Wenn Du positive Aussagen über Dich selbst triffst (**Affirmationen**), verbesserst Du dein Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und so weiter.
- ✓ Siehst Du die Dinge besser als sie sind, gibst Du deinem Unterbewusstsein einen Anreiz diese Lücke zur Realität (**kognitive Dissonanz**) zu schließen. Das gilt selbst für haarsträubende Behauptungen wie *Ich lebe in meiner eigenen Burg in Schottland*.
- ✓ Für das Erreichen Deiner Zielvorstellungen musst Du dich auf wenige Dinge **konzentrieren**. Du solltest klar vor Augen haben was jetzt *am wichtigsten* ist und von allem loslassen was nur *wichtig* ist.
- ✓ Die (unbewusste) Überzeugung dass etwas (z.Bsp. Du) unveränderlich ist würde es Dir unmöglich machen genau das zu ändern. Wachstum braucht einen Geist der **auf Wachstum eingestellt** ist und sich auf die Dinge konzentriert die er beeinflussen kann.

Erweiterung

Wir haben den Ansatz des *5 Minute Journal* erweitert um Dir eine noch umfassendere Übung zu ermöglichen:

- ✓ Die zentrale Herausforderung persönlicher Entwicklung ist das Überwinden von Angst. Deine **Komfort-Zone zu verlassen** muss Deine zentrale Übung werden. Das geht nur in kleinen Schritten, langfristig und in Verbindung mit Emotionen. Mit Aussage (1) trainierst Du dein Unterbewusstsein darin, Ängste in positive Erfahrungen zu verwandeln.
- ✓ Es ist nicht leicht aber enorm wichtig, dass Du im Alltag Deine mittel- und langfristigen Zielvorstellungen sowie zugrundeliegende persönliche Werte im Auge zu behältst. Das tägliche Visualisieren und Aufschreiben hilft Dir deine **Ziele und Werte** zu verwirklichen. Aussage (2) schärft Dein Bewusstsein für die Relevanz und das *Warum* jeglicher Tätigkeit.
- ✓ **Stärken** ausbauen ist hilfreicher als Schwächen ausbügeln. Mit den täglichen Affirmationen in Aussage (2) förderst Du deshalb die bewusste Ausnutzung Deiner persönlichen Stärken.

