

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*.