

# 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.