



#Project Limitless

90 Tage
Journal

Sandra Halbe

90 Tage Journal



"Deine Lebensqualität
hängt von der Qualität
der Fragen ab,
die du dir selber stellst!"

Anthony Robbins

Copyright © 2019 by Sandra Halbe
All rights reserved!

Project limitless
by Sandra Halbe

90 Tage Journal

Einleitung



Journaling ist eine wunderbare Methode, dich ganz bewusst auf die Energie einzustellen, die die beste Version von dir selbst ist. Je mehr du dich mit dieser Version von dir verbindest, sie in dein Bewusstsein integrierst, umso leichter wird es dir fallen, diese Version von dir auch zu sein. Journaling ist ein wunderbares Tool, um aus der Schnelligkeit der Gedanken ins bewusste Wahrnehmen dessen zu kommen, was an Energie in deinem Feld gerade da ist. Durch das bewusste Lenken und Führen deines Fokus auf die Dinge, Projekte, Gedanken und Gefühle, die dir wirklich wichtig sind, kannst du genau dem mehr Aufmerksamkeit schenken, was dich in deiner Zielerreichung unterstützt.

Alles Wissen, alle Fähigkeiten liegen jetzt schon in dir. Manche davon sind dir bewusst, andere liegen verborgen. Durch die richtigen Fragen lenkst du deinen Fokus auf das Beste, das tiefste Wissen in dir. Damit sich dieses Wissen und dein Fokus und letztlich deine gesamte Energie in die Richtung gelenkt wird, die du bewusst als deine beste Version, deine beste Energie von dir wählst, darfst du Journaling für die Dauer des Programms und sehr gerne auch darüber hinaus in deine tägliche Praxis integrieren.

Dieses 90 Tage Journal soll dich unterstützen, deine Ziele zu erreichen. Es soll dich dabei unterstützen, dass du in deiner Energie bleibst und deinen Fokus auf dein Ziel und dessen Erreichung behältst.

Ich wünsche dir wundervolle Erkenntnisse, Aha-Erlebnisse und das für dich deine Ziele auf die höchste und beste Weise sich manifestieren.

Herzliche Grüße!
Satnam!

Sandra

90 Tage Journal

Prayer



"Ich danke meiner
inneren Weisheit,
dass ich immer zur richtigen
Zeit die richtigen Fragen finde,
die mich dabei unterstützen,
meinen Weg in die
beste Version der besten
Vision von mir zu gehen."

90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 1

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 2

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 3

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 4

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 5

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 6

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 7

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

You are the
answer
to your
questions!



90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 8

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 9

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 10

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 11

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 12

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 13

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____



Tag 14

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?



Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal



Love the
truth into
being!

90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 15

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 16

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 17

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 18

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 19

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 20

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____



Tag 21

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?



Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

The sacred
flourishes
with
respect!



90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 22

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 23

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 24

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 25

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 26

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 27

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 28

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal



90 Tage Journal



Let your
desires
evolve!

90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 29

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 30

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 31

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 32

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 33

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 34

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 35

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

Consider the
value of
what you
create

90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 36

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 37

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 38

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 39

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 40

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 41

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 42

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal



You have
to feel it
to free it

90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: -----

Tag 43

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 44

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 45

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 46

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 47

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 48

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 49

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal



Let your
creativity
serve you

90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 50

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 51

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 52

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 53

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 54

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 55

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 56

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal



Create
where you
belong!

90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 57

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 58

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 59

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 60

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 61

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 62

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 63

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Your life
unfolds in
proportion
to your
courage!



90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 64

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 65

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 66

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 67

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 68

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 69

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 70

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

First, feed
your
soul!

90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 71

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 72

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 73

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 74

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 75

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 76

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: -----

Tag 77

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

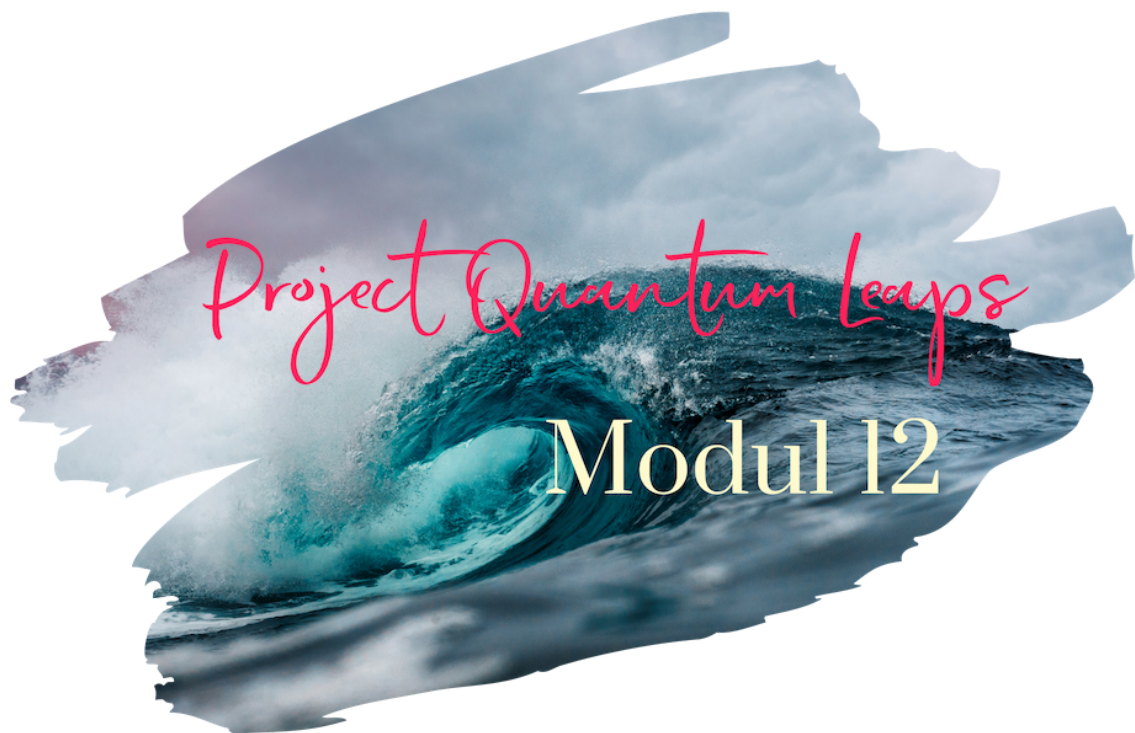
Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal



Make
more
choices!

90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 78

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 79

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____



Tag 80

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?



Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 81

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 82

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 83

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 84

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

What's
your
favourite
belief?



90 Tage Journal



90 Tage Journal

Weekly Review

Wieviel Energie du in der Woche aufbringst, hängt von den Zielen und Gewohnheiten ab, die du in den folgenden 5 Bereichen pflegst. Trage in jeden Kreis die Zahl von 1 - 5 ein, die deinem Empfinden nach deine vergangene Woche repräsentiert. Multipliziere das Gesamtergebnis mit 4 und du erhältst deinen prozentualen Wert der Woche.

TOTAL = _____ x 4 = _____ von 100%



Welche 3 wundervollen Erfahrungen habe ich in der letzten Woche erlebt?

Was waren meine größten Herausforderungen der letzten Woche und was kann ich daraus lernen?

Welche 2 Dinge habe ich in der letzten Woche über mich gelernt?

90 Tage Journal

Weekly Preview



Welche 3 Entscheidungen kann ich heute treffen, die mich dabei unterstützen, in der kommenden Woche bessere Erfahrungen treffen zu können?

Welche 3 Top Ziele möchtest ich in der kommenden Woche erreichen?

Was ist meine Message der kommenden Woche?

Welchen Gewohnheiten, Ritualen, Fähigkeiten möchte ich in der kommenden Woche besondere Aufmerksamkeit widmen?

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 85

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 86

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 87

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 88

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 89

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal

Morgen Ritual

Datum: _____

Tag 90

Intention des Tages:

Wie kann ich heute anders denken, anders fühlen oder mich anders verhalten, um diesen Tag exzellent und erfolgreich werden zu lassen?

Die eine Sache, die mich heute absolut glücklich macht, ist....

Die eine Sache, die mich heute mindestens ein kleines bisschen aus meiner Komfortzone herausbringt, ist....

Ich bin dankbar für ...

90 Tage Journal

Abend Ritual

Etwas, was ich heute gelernt habe war...

3 - 5 Dinge, für dich mir selber heute dankbar bin, sind...

Wie möchte ich mich morgen früh fühlen, wenn ich aufwache?

Tages Scorecard

Auf einer Skala von 1 bis 5, wie bewertest du deinen Tag anhand der folgenden sechs Aussagen. Eine 1 steht für geringe Zustimmung, eine 5 steht für eine hohe Zustimmung. Es geht bei dieser Scorecard nicht darum, dass du perfekt abschneidest, sondern darum, dass du deinen Fokus auf deine Selbst-Wahrnehmung lenkst und so den einzelnen Bereichen wachsen kannst.

Klarheit

Heute habe ich
entsprechend meiner
Intention gelebt.

Produktivität

Heute habe ich genau die
Dinge erledigen können,
die getan werden sollten.

Liebe

Heute habe ich mich in
meinem wahren Selbst
zeigen können.

Energie

Heute habe ich mich
mental und physisch
ausgeglichen gefühlt.

Mut

Heute habe ich mich aus
meiner Komfortzone
herausgewagt.

Einfluß

Heute habe ich meinen
Mitmenschen dienen und
helfen können.

90 Tage Journal



Herzlichen
Glückwunsch!

90 Tage Journal

Du hast es geschafft!



Du hast es geschafft. Du hast 90 Tage durchgehalten und jeden Tag genutzt, um in deinem Journal zu schreiben. Dafür möchte ich dir sehr danken. Und ich möchte, dass du selber stolz bist auf dich!

Was ist mein größtes Learning aus diesen 90 Tagen Journaling?

Was hat sich spezielle durch diese Praxis für mich verändert?

Welche Veränderung in meinem Leben ist möglich, wenn ich auch weiterhin diese Praxis durchführe und intensiviere?