






**3 VORTEILE DER EINSTELLUNG:** Der nächste Schritt besteht darin, die positiven Folgen zu beschreiben, die sich aus der Festlegung auf diese Einstellung für den Tag ergeben würden. Nehmen Sie sich beim Schreiben etwas Zeit, um zu spüren, wie toll es wäre, wenn diese Ergebnisse Realität würden.


**4 DANKBARKEIT:** Berichten Sie über drei kleine Ereignisse in den letzten 24 Stunden, für die Sie dankbar sind. Entscheiden Sie dann, wen Sie mit einer kurzen Nachricht, einer E-Mail, einem Brief, einem Anruf oder einem Meme beschenken möchten. Bingen Sie zum Ausdruck, wie sehr Sie etwas schätzen, das von Ihrem Gegenüber getan wurde, oder gratulieren Sie zu Erfolgen.

**5 TAGEBUCH SCHREIBEN:** Hier schulen wir unser Unterbewusstsein, damit es uns dabei unterstützt, die Möglichkeiten und Ressourcen zu finden, die zur Erreichung unserer Ziele erforderlich sind. In diesem Abschnitt gibt es 4 Arten von Tagebuch. Ich wähle je nach Lust und Laune eines aus:

 **TAGEBUCH DER ZUKÜNFTIGEN WAHRHEITEN:**  
Schreibe detailliert (Geräusche, Geruch, Ort, was passiert, wer ist da usw.) in der Vergangenheitsform, als hätten Sie das Ziel oder die Situation, über die Sie schreiben, bereits erreicht. Wenn Sie sich die Gefühle und Empfindungen wiederholt vorstellen, wird Ihr Gehirn schneller umprogrammiert.

 **KATHARTISCHES TAGEBUCH:**  
Gestresst durch ein bestimmtes Ereignis, eine bestimmte Situation oder Beziehung? Arbeiten Sie daran, indem Sie Ihren Gedanken auf der Tagebuchseite freien Lauf lassen. Wenn wir über die Dinge schreiben, die uns schwer fallen, können wir Herausforderungen klarer angehen und unsere Gedanken ordnen.

 **AUSSAGEN ÜBER ZUKÜNFTIGE WAHRHEITEN:**  
Schreiben Sie eine Liste von Aussagen (6-10), die Ihre begehrtesten Ziele zusammenfassen. Auch hier müssen Sie so schreiben, als ob Sie sie bereits erreicht hätten. Zum Beispiel: „Ich bin ein Bestsellerautor.“ Gehen Sie auf GANZE! Notieren Sie kurze Aufzählungspunkte und stoppen Sie mit der Auflistung eines Ziels erst, wenn es erreicht wurde.

 **EINEN POSITIVEN MOMENT IM TAGEBUCH AUFLEBEN LASSEN:**  
Ihnen fehlen die Worte? An Tagen, an denen Sie sich nicht sehr positiv fühlen oder keine Inspiration finden, über Ihre zukünftigen Wahrheiten zu schreiben, versuchen Sie, sich einen Moment des Erfolgs oder des Glücks in Erinnerung zu rufen. Wenn wir einen Moment reiner Freude aufleben lassen, wird unser Kopf in einen positiveren Zustand versetzt.

**6 PRIORITÄT SETZEN:** Überwinden Sie das Zögern und Aufschieben, indem Sie sich eine Priorität für den Tag setzen und diese erledigen, bevor Sie mit etwas anderem beginnen. Sie sind unsicher, welche Priorität es sein sollte? Stellen Sie sich einfach folgende Frage: „Wenn ich heute nichts anderes erreichen würde als diese eine Sache, wäre ich dann zufrieden?“ Wenn die Antwort nein lautet, denken Sie noch einmal nach.

**7 KLEINER SIEG:** Harvard-Forscher fanden heraus, dass bereits ein kleiner Sieg die Produktivität und das Glücksgefühl steigern kann. Dieses „Fortschrittsprinzip“ ist entscheidend, um für die Zielerreichung richtig in Schwung zu kommen. Was wäre für Sie ein kleiner Sieg, um Sie auf Ihrem Weg zur Realisierung Ihrer „Priorität“ zu unterstützen?

