

# Bring Magie in dein Leben

3- TAGESCHALLENGE

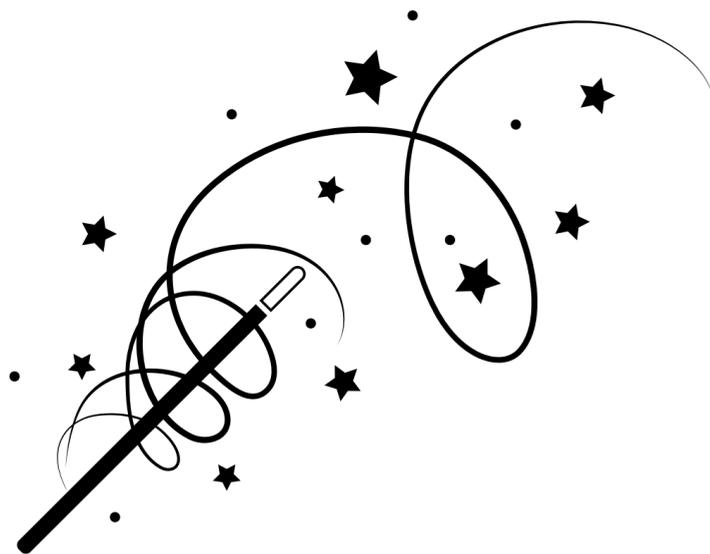
JOURNAL

INKL:

*Beispiel*

## ALLES IST MÖGLICH

FÜR FRAUEN  
UND MÄNNER



Ein Leitfaden von:

*Cleopatra Coaching*

1

*Morgen Routine***BRING MAGIE IN DEIN LEBEN**

DATUM / /

*DANKBARKEIT: SCHREIBE DREI DINGE AUF, FÜR DIE DU DANKBAR BIST (BEZOGEN AUF DEINEN KÖRPER)*

---



---



---

*DANKBARKEIT: SCHREIBE DREI DINGE AUF, FÜR DIE DU DANKBAR BIST (BEZOGEN AUF DEINEN GEIST)*

---



---



---

*DANKBARKEIT: SCHREIBE DREI DINGE AUF, FÜR DIE DU DANKBAR BIST (BEZOGEN AUF GEGENSTÄNDE IN DEINER NÄHE)*

---



---



---

*GLAUBENSSÄTZE: WELCHE NEGATIVEN GLAUBENSSÄTZE SIND DIR HEUTE MORGEN IN DEN KOPF GEKOMMEN, UND WIE KANNST DU DIESE DIREKT UMWANDELN?*

---



---



---



*Abend Routine***BRING MAGIE IN DEIN LEBEN**

DATUM / /

BEWUSSTSEIN: WELCHE POSITIVEN DINGE SIND DIR HEUTE WIDERFAHREN?

---



---



---



---

BEWUSSTSEIN: WIE HOCH WAR HEUTE DEIN NEGATIVER SOCIAL MEDIA KONSUM?

SEHR HOCH

GERING

MITTEL

VERGEBUNG: WEM KANN ICH HEUTE VERGEBEN, GEGEN DEN ICH NOCH GROLL HEGE?

---



---



---



---

EXTRA: FÜR ALLE DIE AM "SELBSTKONZEPT" COACHING TEILGENOMMEN HABEN, WELCHE VON DEN BEWUSSTSEIN/UNTERBEWUSSTSEINSÜBUNGEN HAST DU HEUTE GEMACHT?

EFT

HYPNOSE

GEDANKEN JOURNELN

YOGA

PARROT AFFIRMATIONEN

ZIELE ANGEGLÜCKT

1

# Morgen Routine

Beispiel

4C

CHECKLISTE

## BRING MAGIE IN DEIN LEBEN

DATUM 1. 9. 2024

DANKBARKEIT: SCHREIBE DREI DINGE AUF, FÜR DIE DU DANKBAR BIST (BEZOGEN AUF DEINEN KÖRPER)

Ich bin dankbar für meine schönen Körper.

Ich bin dankbar für meine langen und dicken Haare

Ich bin dankbar für meine körperliche Gesundheit

DANKBARKEIT: SCHREIBE DREI DINGE AUF, FÜR DIE DU DANKBAR BIST (BEZOGEN AUF DEINEN GEIST)

Ich bin dankbar, dass ich mutig bin.

Ich bin dankbar, dass ich immer positiv denke.

Ich bin dankbar, dass ich nie den Fokus verliere.

DANKBARKEIT: SCHREIBE DREI DINGE AUF, FÜR DIE DU DANKBAR BIST (BEZOGEN AUF GEGENSTÄNDE IN DEINER NÄHE)

Ich bin dankbar, für meinen tollen Kleiderschrank.

Ich bin dankbar für diese wunderschöne Vase.

Ich bin dankbar für mein Auto.

GLAUBENSsätze: WELCHE NEGATIVEN GLAUBENSsätze SIND DIR HEUTE MORGEN IN DEN KOPF GEKOMMEN, UND WIE KANNST DU DIESE DIREKT UMWANDELN?

Zeitlicher Stress und das mir alles zu viel wird



Ich habe genug Zeit und schaffe immer alles, was ich mir vornehme.

2

# Morgen Routine

Beispiel

4C

CHECKLISTE

## BRING MAGIE IN DEIN LEBEN

MEINE INTENTION FÜR HEUTE:

Mein Unterbewusstsein nimmt heute die positiven Dinge wahr.

Alle Menschen sind heute freundlich zu mir.

Ich nehme mir vor, heute einen wunderschönen Tag zu haben.

ENERGETISCH GESCHÜTZT?



HIER ANKRUEZEN WENN ERLEDIGT

# Abend Routine

Beispiel

4D

CHECKLISTE

## BRING MAGIE IN DEIN LEBEN

DATUM 1. 9. 2024

BEWUSSTSEIN: WELCHE POSITIVEN DINGE SIND DIR HEUTE WIDERFAHREN?

Ich habe heute Blumen geschenkt bekommen.

Der Busfahrer hat mich noch einsteigen lassen.

Ich habe heute spontan eine Freundin in der Stadt getroffen

Alle Menschen waren freundlich zu mir.

BEWUSSTSEIN: WIE HOCH WAR HEUTE DEIN NEGATIVER SOCIAL MEDIA KONSUM?

SEHR HOCH

GERING

MITTEL

VERGEBUNG: WEM KANN ICH HEUTE VERGEBEN, GEGEN DEN ICH NOCH GROLL HEGE?

Ich vergebe heute Tina. Eine alte Arbeitskollegin von mir.

Ich vergebe ihr und wünsche ich vom Herzen alles Gute.

EXTRA: FÜR ALLE DIE AM "SELBSTKONZEPT" COACHING TEILGENOMMEN HABEN, WELCHE VON DEN BEWUSSTSEIN/UNTERBEWUSSTSEINSÜBUNGEN HAST DU HEUTE GEMACHT?

EFT

HYPNOSE

GEDANKEN JOURNELN

YOGA

PARROT AFFIRMATIONEN

ZIELE ANGEGLÜCKT