

# DAS 5-MINUTEN-JOURNAL

*Aus der Pflege glücklicher Gedanken und Gewohnheiten entsteht auch ein glückhaftes Leben. – Norman Vincent Peale*

Gewohnheiten kontrollieren insgeheim dein Leben. Du nimmst sie nicht wahr, doch sie entscheiden darüber ob du automatisch glücklich, erfolgreich und zielstrebig bist. Deswegen ist es enorm wichtig, dass du dein 5 Minuten Journal pflegst!

---

## SO GEHT'S

Die folgenden Fragen kannst du dir morgens oder abends stellen. Die Zusätze in den Klammern beziehen sich auf die Anwendung am Abend. Am effektivsten ist es jedoch, dir die Fragen am Morgen zu stellen.

Plane dir 5-10 Minuten jeden Morgen nach dem Aufstehen für dein 5-Minuten Journal ein.

Am besten kaufst du dir ein kleines Notizbuch und schreibst dir dort jeden Morgen deine Fragen auf. Lege dazu gerne diese PDF ausgedruckt daneben, damit du keine Frage vergisst oder nutze diese PDF direkt zum Eintragen.

Wenn du iOS oder Android benutzt kannst du dir Alternativ die App Grid Diary herunterladen und die Fragen dort eintragen.

Als kleine Hilfe für den Anfang lohnt es sich, dass du dir direkt einen Wecker stellst, um dich jeden Morgen daran zu erinnern, die Fragen zu beantworten.



**ERSCHAFFE DICH NEU!**

Schon in kurzer Zeit wirst du merken, dass du mehr Energie hast, besser in den Tag startest und durch die Klarheit, deine Ziele schneller erreichst!

Durch Studien, eigene Erfahrung und die Erfahrungen unserer hunderten Mental Strength Challenge Teilnehmer weiß ich, wie wertvoll diese Fragen sind. Auch wenn sie simpel klingen, solltest du ihre Macht nicht unterschätzen.

---

## **POWER-FRAGEN**

- 1. Eine Sache die mich heute (morgen) begeistert ist...**
  
- 2. Wofür bin ich besonders dankbar? (Min. 3 Dinge)**
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  
- 3. Was sind meine 2-3 wichtigsten Ziele für den heutigen (morgigen) Tag?**
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  
- 4. Wenn ein Wort beschreiben könnte, welche Person ich heute (morgen) bin, dann wäre das .....(füge hier dein Wort ein), weil...**
  
- 5. Woher weiß ich am Abend, dass mein Tag ein Erfolg war?**



**ERSCHAFFE DICH NEU!**

Mit diesen 5 Fragen startest du voller Energie in den Tag, voller Fokus. Du hast einen klaren Plan von deinem Tag. Denn du weißt ganz genau, was dich begeistert; wofür du dankbar bist; was du heute zu tun hast; und was diesen einen Tag für dich einzigartig macht.

Mir liegt am Herzen, dass du deine Ziele erreichst. Ich will, dass du motiviert bist und ein Leben führst, auf das du voller Stolz zurückblicken kannst!

Und deshalb habe ich ein Geschenk für dich:

Eins, mit dem du zu einem enorm zielstrebigen Menschen wirst, deine Disziplin verbesserst und jeden Tag voller Motivation aufstehst - nicht nur, weil dich ein neues Video voller Goldnuggets erwartet, sondern weil du deinen Zielen in riesigen Schritten näherkommst.

Hier ist ein **funktionierender Videokurs**, um alle Bereiche deines Lebens zu dominieren. Mache noch heute deinen Schritt hin zu einem disziplinierten, zielstrebigeren und selbstbewussteren Menschen

[>> Videokurs hier herunterladen <<](#)

Bis bald,



Dein Deniz



ERSCHAFFE DICH NEU!