



BewusstReich.de

Leseprobe

Erlebnisdividende **Starter**

Die schnellste Methode,

um in nur einer Woche zu spüren,

dass es wirklich funktioniert!

Jochen Wagner

PDF

Inhaltsverzeichnis

TEIL 1: ÜBERBLICK	2
Das Versprechen dieser 7 Tage	2
Wie dieses Workbook funktioniert	2
Was du brauchst.....	3
 TEIL 2: 7-TAGE TÄGLICHE ANLEITUNG	4
TAG 1: "STARTPUNKT – Wo stehe ich WIRKLICH?"	4
TAG 2: "BIOMARKER BOOST – Schlaf optimieren"	6
TAG 3: "SINN-MOMENT – Wofür, wirklich?"	9
TAG 4: "FINANZ-KLARHEIT – Wo geht mein Geld hin?"	11
TAG 5: "3-SÄULEN ZUSAMMENFASSUNG"	13
TAG 6: "MOMENTUM – Gewohnheiten starten"	15
TAG 7: "REFLEKTION & ENTSCHEIDUNG"	17
 TEIL 3: ABSCHLUSS	19
Nach 7 Tagen: Wo stehe ich jetzt?	19
Welche 2-3 Gewinne nehme ich mit?	19
Meine nächsten Schritte.....	20

7-Tage Erlebnisdividende Starter

Die schnellste Methode, um in nur einer Woche zu spüren, dass es wirklich funktioniert

TEIL 1: ÜBERBLICK

Das Versprechen dieser 7 Tage

In 7 Tagen wirst du:

- **Wissen, wo du stehst** (Biomarker, Sinn, Finanzen)
- **Erste Veränderungen spüren** (besserer Schlaf, mehr Klarheit, weniger Angst)
- **Momentum aufbauen** (erste Gewohnheiten etablieren)

Wie?

Durch **konkrete Daily Actions**.

Nicht Theorie. Sondern Praxis.

Jeden Tag:

- 1 Biomarker-Hack
- 1 Sinn-Moment
- 1 Finanz-Klarheits-Schritt

15 Minuten pro Tag. Das war's.

Wie dieses Workbook funktioniert

Jeder Tag hat:

- **Morgen-Aktion** (5 Min)
- **Tages-Aktion** (5 Min)
- **Abend-Aktion** (5 Min)
- **Arbeitsblatt** (zum Ausfüllen)

Am Ende jedes Tages:

Reflexion: "Was habe ich bemerkt?"

Am Ende der 7 Tage:

Review: "Was nehme ich mit?"

Was du brauchst

- **Stift** (zum Ausfüllen der Arbeitsblätter)
- **15 Min/Tag** (nicht mehr!)
- **Ehrliche Reflexion** (keine Selbsttäuschung)

Optional:

- Drucker (um die Arbeitsblätter auszudrucken)
- Magnesium-Supplement
- Vitamin D-Supplement

Bereit? Los geht's!

TEIL 2: 7-TAGE TÄGLICHE ANLEITUNG

TAG 1: "STARTPUNKT – Wo stehe ich WIRKLICH?"

Ziel: Klarheit über deinen aktuellen Status

Morgens: Energie-Check (5 Min)

Aktion:

Bewerte deine Energie beim Aufwachen (1-10):

- ☐ 1-3: Sehr müde, kann kaum aufstehen
- ☐ 4-6: Okay, aber nicht erholt
- ☐ 7-9: Gut, fühle mich erholt
- ☐ 10: Perfekt, springe aus dem Bett

Notiere:

Energie-Wert:

Wie viele Stunden hast du geschlafen?

Tagsüber: Biomarker-Schätzung (5 Min)

Aktion:

Schätze deine Big 5 Biomarker (basierend auf Symptomen):

Schlafqualität:

- ☐ Optimal (7-9h, durchschlafen, erholt)
- ☐ Okay (6-7h, 1-2x aufwachen)
- ☐ Schlecht (< 6h, oft aufwachen, nicht erholt)

Blutzucker:

- ☐ Optimal (stabile Energie, kein Heißhunger)
- ☐ Okay (manchmal müde, manchmal Heißhunger)
- ☐ Schlecht (Einbrüche, ständiger Heißhunger)

Entzündung: ☐ Niedrig (keine Schmerzen, klarer Kopf)
☐ Okay (manchmal Schmerzen, manchmal Nebel)
☐ Hoch (oft Schmerzen, oft Nebel)

Vitamin D: ☐ Optimal (selten krank, gute Stimmung)
☐ Okay (manchmal krank, okay Stimmung)
☐ Mangel (oft krank, depressive Verstimmung)

Magnesium/B12: ☐ Optimal (entspannt, gut geschlafen)
☐ Okay (manchmal nervös, okay Schlaf)
☐ Mangel (oft nervös, schlechter Schlaf)

Abends: Sinn-Frage (5 Min)

Aktion:

Beantworte: "**Was gab mir heute Energie?**"

Nachts: Schlafqualität-Vorbereitung (3 konkrete Hacks)

Aktion:

Hack 1: Geh 1h früher ins Bett (als gestern)

Hack 2: Mach dein Zimmer dunkel (Vorhänge zu, evtl. sMaske)

Hack 3: Kein Handy 1h vor dem Schlaf

Notiere:

Schlafenszeit heute: