

Dein 90 Tage

# MANIFESTATIONS PLANER



## Dein 90-Tage-Manifestationsplan



### **Gratulation!**

Mit dem Erwerb dieses Buches hast Du einen weiteren großen Schritt gemacht, damit Dein Manifestations-Wunsch Realität wird.

Für jeden Tag gibt er Dir ganz klare Aktionen vor.

Deine Aufgabe ist es, 90 Tage lang strikt diesen Anweisungen zu folgen.

Bitte lass wirklich keinen einzigen Tag aus!

Was immer Du erreichen möchtest - Disziplin ist der Schlüssel #1!

Lass uns gleich beginnen!

### **Tag 1:** Lege fest, welche Werte Dich im Leben antreiben.

Vielen Menschen ist nicht bewusst, was sie tatsächlich antreibt.

Wenn diese Art von Unklarheit herrscht, dann folgst Du möglicherweise vielen Zielen, die Deinem Herzens- oder Seelenwunsch nicht entsprechen. Du richtest Deine Aufmerksamkeit in verschiedene Richtungen und zerstreust somit Deine Energie.

Deshalb ist es wichtig, dass Du damit beginnst, Dir darüber klar zu werden, wofür Du brennst.

Deshalb ist dies die erste Aufgabe für heute...

## Tag 1: Lege fest, welche Werte Dich im Leben antreiben.

Nimm Dir bitte ein paar Minuten Zeit, um Dir die untenstehende Liste der Werte anzusehen, und markiere, was Dir wichtig ist im Leben. Du kannst die Liste natürlich auch beliebig ergänzen.

Bitte lass Dich dabei nicht davon leiten, ob Du weißt, wie und wann Du diesen Wert am besten umsetzt. Die konkrete Umsetzung in Deinem Leben ist etwas, was automatisch geschieht, wenn Du täglich diesem Programm folgst!

Abenteuer	Effizienz	Großzügigkeit	Mitgefühl	Sparsamkeit
Achtsamkeit	Ehrlichkeit	Harmonie	Mut/Tapferkeit	Spiritualität
Akzeptanz	Empathie	Hilfsbereitschaft	Nachhaltigkeit	Spontaneität
Anerkennung	Engagement	Höflichkeit	Neugier	Teamgeist
Ansehen	Erfolg	Humor	Natürlichkeit	Toleranz
Anstand	Familiensinn	Kontrolle	Optimismus	Tradition
Ausgewogenheit	Fleiß	Kreativität	Ordnung	Transparenz
Aussehen	Flexibilität	Individualität	Pflichtgefühl	Überlegenheit
Balance	Freiheit	Innovation	Qualität	Verantwortung
Beharrlichkeit	Frieden	Lebensfreude	Reichtum	Verlässlichkeit
Beliebtheit	Gelassenheit	Lebenssinn	Rücksichtnahme	Vertrauen
Bescheidenheit	Gerechtigkeit	Leidenschaft	Ruhm	Weisheit
Dankbarkeit	Gesundheit	Liebe	Sauberkeit	Würde
Demut	Glaubwürdigkeit	Loyalität/Treue	Sicherheit	Zielstrebigkeit

Wenn Du Deine wichtigsten Werte markiert hast, schreibe diese untereinander, bei 8 Werten würde Deine Liste also so aussehen:

Wert 1 \_\_\_\_\_

Wert 2 \_\_\_\_\_

Wert 3 \_\_\_\_\_

Wert 4 \_\_\_\_\_

Wert 5 \_\_\_\_\_

Wert 6 \_\_\_\_\_

Wert 7 \_\_\_\_\_

Wert 8 \_\_\_\_\_

### Jetzt vergleiche Wert 1 mit jedem der Werte 2 bis 8, und frage dich:

Welcher Wert ist mir tatsächlich wichtiger? Der „Gewinner“ bekommt einen Punkt.

Dann mach dies mit Wert 2, und vergleiche ihn mit jedem der Werte 3 bis 8, dann mit Wert 3 und vergleiche ihn mit 4 bis 8, und so weiter.

Jetzt hast Du Deine Werte ganz klar geordnet, und die 3 – 4 Werte mit den meisten Punkten zeigen Dir, wofür Du wirklich brennst.

## Tag 1: Lege fest, welche Werte Dich im Leben antreiben.

Nun geht es weiter. Du hast vielleicht schon ein oder zwei Ziele, weshalb Du diesen Manifestations-Kurs erworben hast.

### Bitte notiere diese maximal zwei Ziele, und mach sie dabei

1. spezifisch,
2. messbar,
3. attraktiv,
4. terminiert, und
5. sinnhaft.

Ein Ziel, das solche Kriterien nicht erfüllt ist z.B. „Ich will reich sein.“

Du könntest das umformulieren zu folgendem Satz:

Ich erschaffe bis spätestens Ende Dezember Jahr 2025 (terminiert) ein konstantes Einkommen in Höhe von x Euro pro Monat (spezifisch, attraktiv und messbar), womit ich mir und meiner Familie ein Leben in finanzieller Fülle ermöglichen kann (sinnhaft).

Ziel 1: \_\_\_\_\_

Ziel 2: \_\_\_\_\_

Bitte prüfe Dein(e) Ziel(e), ob diese(s) die 5 Kriterien erfüllt.

Du hast nun mit dieser Zieldefinition die klassische Affirmation für Dich erstellt.

### Du kannst diese aber auch in andere und weit effektivere Formen bringen.

Ich zeige Dir das an dem obigen Beispiel:

Wie habe ich es geschafft, im Jahr 2025 ein konstantes Einkommen in Höhe von x Euro pro Monat zu erreichen, womit ich mir und meiner Familie ein Leben in finanzieller Fülle ermöglichen kann?

Wie ist es wahr, dass Geld mühelos zu mir fließt, so dass ich im Jahr 2025 ein konstantes Einkommen in Höhe von x Euro pro Monat erreiche, und somit mir und meiner Familie ein Leben in finanzieller Fülle ermöglichen kann?

Diese Art, Deine Affirmationen zu formulieren, weckt nicht Deine inneren Filter, die Dir mit der klassischen Form der Affirmation sofort die Rückmeldung geben, dass das, was Du als Affirmationssatz verwendest, doch gar nicht der Realität entspricht.

Schreibe Dein(e) Ziel(e) nochmals nieder, und verwende diese kraftvolleren Formulierungsvarianten:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Gratulation, Du hast Tag 1 geschafft! Mit dieser heute gewonnenen Klarheit wird es Dir möglich sein, viel mehr zu erreichen als Du Dir vielleicht heute schon vorstellen kannst.

Morgen beginnt Deine Umsetzung der Manifestations-Praxis.

## Tag 2: Selbstverpflichtung, Vision Board und Tages-Disziplin

An den restlichen 90 Tagen wird Deine wichtigste Aufgabe sein, Deine Disziplin beizubehalten. Das ist absolut entscheidend!

Beginne deshalb damit, Dich selbst zu verpflichten, dieses Programm, kompromisslos und genau nach dem Pensum, das Du für Dich definierst, abzuarbeiten, und zwar unabhängig von anderen Verpflichtungen oder äußeren Umständen. Hier ist der Vertrag dazu:

### Meine Manifestations-Selbstverpflichtung

Ich, \_\_\_\_\_, bin mir darüber bewusst, dass mein Leben einzig und alleine von mir selbst abhängt.

Mein(e) Ziel(e), die ich in den nächsten 90 Tagen mit kompromissloser Konsequenz anstreben werde sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Deshalb verpflichte ich mich, die folgenden täglichen Routinen durchzuführen, um diese Ziele in meinem Leben zu verwirklichen:

1. Ich spreche laut / in Gedanken für \_\_\_\_\_ Minuten \_\_\_\_\_ mal pro Tag meine Affirmationen mit vollem Enthusiasmus und positiver Energie, und visualisiere dabei mit Dankbarkeit und Freude, wie ich diese(s) Ziel(e) bereits erreicht habe.

2. Ich höre während folgenden Tätigkeiten für \_\_\_\_\_ Minuten \_\_\_\_\_ mal pro Tag meine Affirmationen über Kopfhörer, die ich mit meiner eigenen Stimme einspreche:

A) \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_

C) \_\_\_\_\_

D) \_\_\_\_\_

Ich verpflichte mich, jeden Gedanken & jedes Gefühl an ein Scheitern von mir zurückzuweisen und durch einen zuversichtlichen, konstruktiven Gedanken und ein motivierendes Gefühl zu ersetzen.

Ich beginne noch heute mit der Erstellung eines „Vision Boards“, auf dem ich Bilder und Begriffe sammle, die mein(e) Ziel(e) repräsentieren. Während ich bewusst meine Affirmationen spreche und die Erreichung visualisiere, nutze ich den Blick auf mein Vision Board. Mein Ziel ist es, die wesentlichen Inhalte für mein Vision Board an Tag \_\_\_\_\_ erstellt zu haben und alle \_\_\_\_\_ Tage zu prüfen, ob mein Vision Board ergänzt oder verändert werden soll.

Ich verpflichte mich selbst, alle mir bewusst werdenden Erkenntnisse und Einblicke in blockierende Glaubenssätze, destruktive Emotionen oder fehlenden Selbstwert zu beobachten, und wenn sich diese nicht in jeweils \_\_\_\_\_ Tagen nach dem erstmaligen Bewusstwerden gelöst haben, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um diese mit Hilfe von (Selbst-)Coaching oder (Selbst-)Therapie zu beseitigen.

Es ist mir bewusst, dass Manifestation Veränderung bedeutet. Das bedeutet, dass ich mich durch dieses Programm für immer zu einem machtvolleren, meine Schöpferkraft immer mehr in Anspruch nehmenden Menschen verändern werde.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Tag 2: Selbstverpflichtung, Vision Board und Tages-Disziplin

Beginne nun mit der Erstellung Deines Vision Boards. Sammle Bilder aus Zeitungen, Zeitschriften, Drucke Dir Bilder aus dem Internet aus, bestelle Werbeprospekte und schneide dort aus, was Dich motiviert. Schreibe Begriffe dazwischen, die Dich motivieren, Dein(e) Ziel(e) zu erreichen. Nimm Dir JETZT 15 Minuten Zeit, um zumindest im Geist damit zu beginnen und zu notieren, welche Bilder und Begriffe Du auf Deinem Vision Board sehen willst.

### Hier ist Deine tägliche Routine:

#### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

#### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tag 3: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 4 Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 5: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 6: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 7: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 8: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 9: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 10: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 11: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 12: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 13: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 14: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 15: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 16: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 17: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 18: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 19: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 20: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 21: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 22: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 23: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

Ergänzen / verändern meines Vision Board: \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 24: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 25: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 26: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 27: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 28: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

Ergänzen / verändern meines Vision Board: \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 29: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 30: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 31: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 32: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 33: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 34: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 35: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 36: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 37: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 38: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 39: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 40: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 41: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 42: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 43: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 44: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 45: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 46: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 47: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 48: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 49: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 50: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 51: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 52: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 53: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 54: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 55: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 56: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 57: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 58: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 59: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 60: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 61: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 62: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 63: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

Ergänzen / verändern meines Vision Board: \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 64: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 65: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 66: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 67: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 68: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 69: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 70: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 71: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 72: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 73: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

Ergänzen / verändern meines Vision Board: \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 74: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 75: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 76: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 77: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 78: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 79: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 80: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 81: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 82: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 83: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

Ergänzen / verändern meines Vision Board: \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 84: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 85: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 86: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 87: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

## Tag 88: Deine Manifestations-Disziplin

Haben sich aus den Erkenntnissen Korrekturen ergeben, die zu einer Korrektur Deiner Zielformulierung führen? Formuliere in diesem Fall das betroffene Ziel nochmals neu:

### Meine Ziele sind:

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

Nimm die Affirmation zu diesen Zielen erneut auf, so dass Du morgen die neue Version auf Deinem Kopfhörer hörst.

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 89: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Tag 90: Deine Manifestations-Disziplin

### Hier ist Deine tägliche Routine:

**Schreibe Dein(e) Ziel(e) auf.** Es ist erwiesen, dass das handschriftliche Formulieren eines Ziels es tiefer in Dein Unterbewusstsein einprägt

Ziel 1. \_\_\_\_\_

Ziel 2. \_\_\_\_\_

### Übe Deine Affirmationen & Visualisierungen bewusst:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

### Höre Deine Affirmationen über Kopfhörer:

\_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal – Erledigt: \_\_\_\_\_ Min. \_\_\_\_\_ mal

**Ergänzen / verändern meines Vision Board:** \_\_\_\_\_ Min.

### Welche Erkenntnisse habe ich heute gewonnen:

---

---

### Welche „Fügungen“ sind heute passiert:

---

---

### Hat sich mir heute das Gegenteil dessen gezeigt, was ich anstrebe – in welcher Form!

(Beachte: Je einschneidender ein solches Erlebnis ist, umso mehr zeigt dies, dass Du auf dem richtigen Weg bist – und wahrscheinlich kurz vor einem gewaltigen Durchbruch!)

---

---

### Welche inneren Widerstände habe ich gespürt:

---

---

### Gibt es innere Themen, die schon seit \_\_\_\_\_ Tagen offen sind, ohne sich zu verbessern?

Welche sind das?

---

---

Was unternehme ich in den nächsten \_\_\_\_\_ Stunden, um diesen inneren Blockaden zu beseitigen?

---

---

