

Positive Journey

Wem gehört dieses Buch?



GlitterDuzzt

Impressum:

Dieses Journal wurde sorgfältig geprüft und mit Liebe zusammengestellt, um sicherzustellen, dass die enthaltenen Informationen korrekt und zuverlässig sind. Es ist jedoch keine Garantie für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Informationen, und der Herausgeber übernimmt keine Haftung für Schäden oder Verluste, die sich aus der Nutzung des Journals ergeben können.

Urheberrecht:

Das Urheberrecht an diesem Journal und allen enthaltenen Inhalten liegt beim Herausgeber und darf ohne ausdrückliche Genehmigung nicht kopiert, reproduziert oder in irgendeiner Form vervielfältigt werden. Jegliche Verwendung der Inhalte für kommerzielle Zwecke oder für die Erstellung von abgeleiteten Werken ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers untersagt.

Haftungsausschluss:

Dieses Journal dient nur zu Informationszwecken und soll keine professionelle Beratung oder Empfehlungen ersetzen. Der Herausgeber übernimmt keine Verantwortung für Entscheidungen, die aufgrund der im Journal enthaltenen Informationen getroffen werden. Es wird empfohlen, bei Bedarf professionelle Beratung einzuholen.

by



GlitterDuzzt

Wieso eine positive Einstellung dir helfen kann

Eine positive Einstellung kann sich direkt auf deine Lebensqualität auswirken. Eine positives Mindset kann dir dabei helfen, deinen Stress zu reduzieren, mehr Tatendrang und Energie zu haben und positiver auf Menschen zuzugehen. Sie kann dir dabei helfen deine Beziehungen zu verbessern, mehr auf dich selbst zu achten und auf dein Körpergefühl und deine Intuition zu hören.

Nur schon 5 Minuten am Tag, an denen du dich auf die Positivität fokussierst und dich ganz bewusst in eine positive Einstellung begibst, können direkten Einfluss auf deine Stimmung, dein Wohlbefinden und deine Beziehungen haben.

Wie verwendest du dieses Journal?

5 Minuten pro Tag, also quasi 1 1/2 Songs . . .

Mehr Zeit brauchst du nicht.

Jede Seite des Journals ist so zusammengestellt, dass du dich auf das Positive fokussierst und dein Leben positiv reflektierst.

Klapp das Journal auf, fange an zu schreiben und verändere deine Welt!

Aller guten Dinge sind . . . ?

Eine Seite ist für einen Tag gedacht (du kannst natürlich mehr schreiben, wenn du magst) und enthält 3 Denkanstöße oder auch Fragen, die dich in eine positive Haltung bringen und dir helfen deinen Tag und dein Leben positiv zu reflektieren.

Affir. . . was?

Jede Journalseite enthält ebenfalls eine positive Affirmation, die dich in deinem positive thinking bestärken soll. Lies sie in deinem Kopf, nur für dich, sprich sie laut aus, es gibt kein richtig und kein falsch.

Apropos reflektieren . . .

Am Ende eines jeden Monats sind 2 Seiten, die für deine Reflexionen und Notizen gedacht sind. So kannst du den Monat für dich zusammenfassen, dir Ziele oder Aufgaben vornehmen oder du kritzlest die Seite einfach voll.

Die 3 Reflexionsseiten am Ende des Quartals (90 Tage) helfen dir, deine Fortschritte aufzuschreiben, neue Ziele zu verfassen oder einfach deine Gedanken festzuhalten

Danke, dass du dich für dieses Journal entschieden hast, ich wünsche dir von Herzen viel Freude damit.

Liebe Grüße



Datum -----



3 Dinge, für die ich heute dankbar bin

1 Sache, die ich heute schaffen möchte

3 Dinge, über die ich heute lachen musste

Ich bin voller Selbstvertrauen
und Selbstbewusstsein

Datum - - - - -

Das habe ich heute für meine Gesundheit getan:

Ich bin dankbar für die Dinge, die ich heute gelernt habe, weil ...

Was war das Mutigste, das ich heute gemacht habe?

Ich bin in der Lage,
Entscheidungen zu treffen, die
mich voranbringen

Datum

Etwas neues, das ich gelernt habe

Das war meine größte Herausforderung heute

Ich habe heute Zeit verbracht mit...

Ich bin wertvoll und liebevoll

Datum -----

Worauf ich mich freue



Darauf bin ich besonders stolz

1 Sache, die ich an mir besonders liebe



Ich bin dankbar, dass ich
jeden Tag neue Erfahrungen
machen darf

Datum -----

Ich fühle mich am glücklichsten, wenn ...

Ich habe heute etwas Neues ausprobiert und zwar:

Eine Eigenschaft, die ich an mir schätze, ist ...

Ich ziehe nur positive
Menschen und Ereignisse in
mein Leben

Datum -----

Das muss ich loslassen, um weiterzukommen:

Ein Hobby, das ich schon immer mal ausprobieren
wollte ist ...

Welches Buch möchte ich als nächstes lesen?

Ich bin bereit, meine
Komfortzone zu verlassen und
Risiken einzugehen

Datum

Heute bin ich dankbar für:

So habe ich heute jemandem den Tag versüßt:

Das habe ich mir heute gegönnt:

Ich bin dankbar, dass ich jeden
Tag die Möglichkeit habe, über
mich hinaus zu wachsen

Datum

Das würde ich gerne öfter tun ...

Das wünsche ich mir für heute:

Ich fühle mich am motiviertesten, wenn ...

Ich habe eine positive
Ausstrahlung und ziehe
positive Menschen an