

mental training

hardegger

Dein Erfolgs-Tagebuch



**If you can dream it,
you can do it**

Erfolgs-Tagebuch, das 30 Tage-Programm

Achte 30 Tage lang auf all das, was Dir besonders gut gelungen ist und schreibe es in ein paar Worten auf.

Du wirst feststellen, dass es oft die Dinge sind, die Dich als einzigartigen Menschen so wertvoll machen.

Ich wünsche Dir auf Deiner Entdeckungsreise viel Spass.

1. Tag Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages

2. Tag Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages

3. Tag Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages

Achte stets auf Deine Gedanken, sie werden zu Worten.

Achte auf Deine Worte, sie werden zu Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, sie werden zu Charaktereigenschaften.

Achte auf Deinen Charakter, er bestimmt Dein Schicksal.

4. Tag Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages

5. Tag Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages

6. Tag Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages

Du erhältst die Chance, die Du Dir selber gibst.

7. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

8. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

9. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

Die grösste Entscheidung Deines Lebens liegt darin, dass Du Dein Leben ändern kannst, indem Du Deine Denkweise änderst.

10. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

11. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

12. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

Der Gedanke ist der Samen der Tat.

13. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

14. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

15. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

***Lehne es nicht ab, das Negative zur Kenntnis zu nehmen.
Weigere Dich lediglich, Dich ihm zu unterwerfen.***

16. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

17. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

Ausreden – Ausflüchte

Viele Menschen machen Zeit ihres Lebens

- ihre schlimme Kindheit***
- ihre schlechte Erziehung***
- den Streit in der Partnerschaft***
- die Situation am Arbeitsplatz***
- die politischen Veränderungen***
- die wirtschaftlichen Ereignisse***
- die finanziellen Schwierigkeiten***
- ihre ungerechte Behandlung***
- die unsicheren Zeiten***
- das unbeständige Wetter***
- die augenblickliche Lage in der Familie***
- oder andere Umstände***

für ihre Probleme verantwortlich.

Und Du?

18. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

19. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

Habe Vertrauen, das Wunder ist zu Dir unterwegs.

Aber erst wenn ich

- klüger wäre***
- gesünder wäre***
- älter wäre***
- jünger wäre***
- nicht Frau und Kinder hätte***
- einen anderen Chef hätte***
- andere Mitarbeiter hätte***
- andere Kollegen hätte***
- mehr Geld hätte***
- einen Job hätte***
- einen Partner hätte***
- attraktiver wäre***
- früher angefangen hätte***
- Beziehungen hätte***

20. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

21. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

22. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

***Ich denke von Dir, wie ich wünsche, dass Du über mich denkst.
Ich spreche von Dir, wie ich möchte, dass Du über mich sprichst.
Ich handle Dir gegenüber so, wie ich wünsche,
dass du es mir gegenüber tust.***

23. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

24. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

25. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

Wasser, das schon vorbeigeflossen ist, treibt die Mühle nicht.

26. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

27. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

28. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

***Der Optimist denkt oft ebenso einseitig wie der Pessimist.
Nur, er lebt froher.***

29. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

30. Tag **Das ist mir heute besonders gut gelungen, mein High-Light des Tages**

***Findet eine dressierte Ratte auf ihrem Weg fünfmal keinen Käse,
nimmt sie einen anderen Weg.***

Ein Mensch kann zwanzig Jahre und mehr auf Käse warten.

Und Du?

Reflektions-Formular

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Meine Erfahrungen 30 Tage nach dem Seminar:

Grundsätzliches:

Das habe ich konkret erreicht:

Das ist mir noch nicht perfekt gelungen:

Da habe ich noch Probleme:

Sende dieses Formular an untenstehende Adresse. Nach Eingang Deiner Rückmeldung, werde ich mit Dir Kontakt aufnehmen, Du erhältst ein kostenloses Telefon-Coaching um die nächsten Entwicklungsschritte einzuleiten.