



Ich kreierte meine Identität.



- Heute fokussiere ich mich darauf, dieses eine Muster in ein besseres Verhalten umzuwandeln:
- Welche Affirmationen unterstützen mich dabei, mein Vorhaben zu erreichen?
- Wie wird es mir möglich sein, dieses neue Verhalten im Alltag zu praktizieren?
- Wie gehe ich mit mir um, wenn ich zeitweise in mein altes Muster zurückrutsche?
- Was spüre ich gerade, wenn ich mich als die Person visualisiere, zu der ich mich entwickele?
- Welche Charaktereigenschaften werde ich als mein zukünftiges Ich entwickelt haben?
- Was werde ich heute erfahren, wenn ich als mein zukünftiges Ich agiere?





Ich bin mir meiner Energie bewusst.



- Was ist mir heute gut gelungen?

- Worauf bin ich stolz?

- Was würde ich beim nächsten Mal anders machen / neu ausprobieren wollen?

- Was von dem, was ich heute getan habe, hat einen positiven Einfluss auf andere gehabt?

- Welche Erkenntnis über mich habe ich heute neu hinzu gewonnen?

- Wann hatte ich heute die Chance als mein zukünftiges Ich zu agieren?

- Wofür bin ich dankbar?

