

Mein «3 Wochen- Journal»

mit Alfons angeh(r)n



**Zeige der Welt was in
Dir steckt.
Erhöhe Deine Chancen
mit**

Alfons angeh(r)n

Wer seine Gedanken zu Papier bringt, verdinglicht sie. Wer Notizen macht, wählt aus, strukturiert, gewichtet, reduziert, setzt sich mit dem auseinander was er sieht, hört, und liest. Wer notiert was er wahrnimmt, bringt Ordnung in seine Wahrnehmungsfülle. Die Versprachlichung der Gedanken zwingt uns zu Verbindlichkeit.



Kurze Einführung

Wozu ein Journal führen?

Weshalb soll ich etwas aufschreiben, wenn ich es sowieso nicht umsetze?!
Wozu Ziele formulieren, wenn ich sie eh nicht erreiche?

Das hast Du dich bestimmt auch schon gefragt?

Wie willst Du wissen, ob du erfolgreich warst, wenn Du es nicht reflektierst.
Daher ist meine Maxime an Dich ist, probiere es aus und mach eine lebendige Erfahrung. Danach kannst Du entscheiden, ob Du es eine weitere Woche, 21 Tage oder sogar die Challenge von **66 Tagen** umsetzen willst!

Meine Tipps

Rituale/Routine

- Wofür bin ich **Dankbar** (Freiheit, Familie, Chancen & Möglichkeiten, Lebensstandart, Gesundheit, etc.)
- Habe ich meine **Morgenroutine** einhalten können?
- Habe ich meine **Abendroutine** umgesetzt?
- Habe ich mir kleine Oasen der Entspannung/Bereicherung gegönnt?
- Was habe ich gelernt, erlebt, entdeckt, erkannt

Affirmationen /Motto

Eine Affirmation ist eine **Bestätigung**, dass etwas existiert oder tatsächlich wahr ist. Betrachte Deinen Geist als einen Garten. Du bist der Gärtner und die Affirmationen die Gedanken-Samen, die Du bewusst in die Erde des **Unterbewusstseins** einpflanzt. Was auch immer Du dort säst, kannst Du später in der Außenwelt ernten. Daher ist es von größter Bedeutung, dass Du Deinem Geist **positive** Bilder aufprägst und fest daran **glaubst**, dass diese Vorstellungen hier und heute wahr sind. Fange jetzt gleich damit an, Gedanken des Friedens, des Glückes, des richtigen Handelns, des Wohlwollens, des Wohlstandes zu säen. Viel Erfolg im TUN.

Es gibt nichts GUTES, ausser man TUT es!

Tagesplanung

- Was nehme ich mir morgen, heute vor?
- Was sind meine zwingenden Aufgaben?
- Was will ich heute erledigen, erreichen?
- Was würde den heutigen Tag wundervoll gestalten?
- Was will ich heute erfolgreich umsetzen, anpacken?
- Was werde ich morgen ändern?

Nichts auf der Welt ist stärker und mächtiger als gebündelte, fokussierte Energie!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

Blank space for writing the daily motto or affirmation.

Es gibt nichts Gutes, ausser man TUT es!
Erich Kästner



Der heutige Tag war eher...



Heute bin ich dankbar, was ich gelernt habe..., was ich alles erlebt habe...
was ich erkannt habe..., erreicht habe...

Blank space for writing gratitude notes.



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Du wirst im Aussen, was Du im INNEN schon bist!»!



Der heutige Tag war eher...



Dankbar, was ich gelernt habe!

Dankbar, was ich **erlebt** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

Blank area for writing the daily motto or affirmation.

«Eine mächtige Flamme entsteht aus einem winzigen Funken!»
Dante Alighieri



Der heutige Tag war eher...



Heute bin ich dankbar, was ich gelernt habe..., was ich alles erlebt habe...
was ich erkannt habe..., erreicht habe...

Blank lines for writing gratitude notes.



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Die Verzweiflung schickt uns Gott nicht, uns uns zu töten, sondern um neues Leben in uns zu erwecken!»

Hermann Hesse

Der heutige Tag war eher...



Heute bin ich dankbar, was ich gelernt habe..., was ich alles erlebt habe...
was ich erkannt habe..., erreicht habe...



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Niemand muss das Unbekannte fürchten, weil jeder Mensch das erreichen kann, was er will und was er braucht»



Der heutige Tag war eher...



Heute bin ich dankbar, was ich gelernt habe..., was ich alles erlebt habe...
was ich erkannt habe..., erreicht habe...



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Wer immer in Eile ist, begegnet niemandem, nicht einmal sich selbst.»
Sprichwort aus Frankreich



Der heutige Tag war eher...



Heute bin ich dankbar, was ich gelernt habe..., was ich alles erlebt habe...
was ich erkannt habe..., erreicht habe...



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Klug sein besteht zur Hälfte darin, zu wissen, was man nicht weiss.»
Konfuzius



Der heutige Tag war eher...



Heute bin ich dankbar, was ich gelernt habe..., was ich alles erlebt habe...
was ich erkannt habe..., erreicht habe...



Reflexion ist eine Aktivität, bei der vergangene, gegenwärtige und zukünftige Handlungen im Denken verbunden werden. Nicht der Inhalt der Gedanken, sondern der **Denkprozess** ist dabei wichtig und entscheidend. In diesem Prozess werden Handlungen vor dem Hintergrund vergangener Erfahrungen oder gesetzter Ziele beurteilt. Aus dieser Beurteilung ergeben sich Optionen und Entscheidungen über das **weitere Vorgehen**. Als Ergebnis dieses Prozesses kannst Du eine **optimale Entscheidungsgrundlage** für jede angestrebte Verhaltensänderung in Deinem Leben kreieren.

Wähle 3-5 Fragen aus und beantworte sie!

- Was ist mir gelungen, worauf bin ich wirklich stolz?
- Was erfüllt Dich daran mit Stolz?
- Was eher weniger...,
- Was würdest Du sofort tun, wenn Du keine Angst vor... (Fehlern, zu versagen, nicht genügen, nicht gemocht werden, unbeliebt sein, etc.) hättest?
- Welches Lob hatte den grössten Einfluss auf Dich und wie genau hat es Dein Leben beeinflusst?
- Wann hast Du den das letzte Mal jemanden ein Kompliment gemacht, über das er/sie sich richtig gefreut hat?
- Was glaubst Du, denken die meisten Menschen innerhalb der ersten Sekunden, wenn sie Dir zum ersten Mal begegnen?
- Nächste Woche werde ich...





Meine Wochennotizen

A series of horizontal lines for writing notes, starting from the top of the page and extending to the bottom.

Was bewirken Affirmationen?

Der wichtigste Trick, um glücklich zu werden, ist zu erkennen, dass Dein persönliches Glück eine Wahl ist, die Du triffst und eine Fähigkeit, die Du entwickelst. Du Triffst die Entscheidung, glücklich zu sein, und dann arbeitest du daran.

Naval Ravikant

Die Affirmation ist eine der mächtigsten Mentaltechniken der Welt.

Positive Affirmationen sind kurze **Glaubenssätze**. Sie sollen Dir im Alltag und bei herausfordernden Aufgaben dabei helfen, ein positives Selbstbild zu wahren und Halt in dir zu finden. Affirmationen sind kurze, **positiv formulierte** Sätze, die leicht zu merken sind. Diese Sätze, die jeder passend zu seiner individuellen Situation auswählen kann, sind immer in der Gegenwartsform formuliert. Durch die täglichen Wiederholungen manifestiert sich die Affirmation.

«Ich bin stark und entschlossen meinen Weg zu gehen»

«Alles, was ich mir vorstelle, kann ich auch erreichen»



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

Blank area for writing the daily motto or affirmation.

«Es ist wichtiger das RICHTIGE zu tun, als etwas richtig zu tun!»
Peter Drucker



Der heutige Tag war eher...



Heute bin ich dankbar, was ich gelernt habe..., was ich alles erlebt habe...
was ich erkannt habe..., erreicht habe...

Blank lines for writing gratitude notes.



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer»



Der heutige Tag war eher...



Dankbar, was ich **erreicht** habe!

Dankbar, was ich **erlebt** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Man muss nicht alles verstehen, Um es anwenden zu können»



Der heutige Tag war eher...



3 Dinge, wofür ich dankbar bin!(Freiheit, Familie, Chancen & Möglichkeiten, Lebensstandart, Gesundheit, etc.)

Dankbar, was ich **erreicht** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Es gibt nur eine Möglichkeit zu lernen ...
...und das ist durch handeln»



Der heutige Tag war eher...



Heute bin ich dankbar, was ich gelernt habe..., was ich alles erlebt habe...
was ich erkannt habe..., erreicht habe...



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Es gibt mehr Menschen die kapitulieren, als jene die versagen»
Henri Ford



Der heutige Tag war eher...



Dankbar, was ich **erreicht** habe!

Dankbar, was ich **erlebt** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

Blank area for writing the daily motto or affirmation.

«Das Komische am Leben ist: Wenn man darauf besteht, nur das Beste zu bekommen, dann bekommt man es häufig auch»
W.Somerset Maughan



Der heutige Tag war eher...



Heute bin ich dankbar, was ich gelernt habe..., was ich alles erlebt habe...
was ich erkannt habe..., erreicht habe...

Blank lines for writing gratitude notes.



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

Blank space for writing a daily motto or affirmation.

«Wer will findet Wege und Lösungen, wer nicht will, sucht Gründe und Ausreden!»



Der heutige Tag war eher...



3 Dinge, wofür ich dankbar bin!(Freiheit, Familie, Chancen & Möglichkeiten, Lebensstandart, Gesundheit, etc.)

Dankbar, was ich **erreicht** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Reflexion ist eine Aktivität, bei der vergangene, gegenwärtige und zukünftige Handlungen im Denken verbunden werden. Nicht der Inhalt der Gedanken, sondern der **Denkprozess** ist dabei wichtig und entscheidend. In diesem Prozess werden Handlungen vor dem Hintergrund vergangener Erfahrungen oder gesetzter Ziele beurteilt. Aus dieser Beurteilung ergeben sich Optionen und Entscheidungen über das **weitere Vorgehen**. Als Ergebnis dieses Prozesses kannst Du eine **optimale Entscheidungsgrundlage** für jede angestrebte Verhaltensänderung in Deinem Leben kreieren.

Wähle 3-5 Fragen aus und beantworte sie!

- Was ist mir gelungen, worauf bin ich wirklich stolz?
- Was erfüllt Dich daran mit Stolz?
- Was eher weniger...,
- Was würdest Du sofort tun, wenn Du keine Angst vor... (Fehlern, zu versagen, nicht genügen, nicht gemocht werden, unbeliebt sein, etc.) hättest?
- Welches Lob hatte den grössten Einfluss auf Dich und wie genau hat es Dein Leben beeinflusst?
- Wann hast Du den das letzte Mal jemanden ein Kompliment gemacht, über das er/sie sich richtig gefreut hat?
- Was glaubst Du, denken die meisten Menschen innerhalb der ersten Sekunden, wenn sie Dir zum ersten Mal begegnen?
- Nächste Woche werde ich...





Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

Blank space for writing a daily motto or affirmation.

«Deine Ziele erkenne ich an den Folgen Deines Tuns oder Unterlassens»



Der heutige Tag war eher...



Dankbar, was ich gelernt habe!

Dankbar, was ich **erlebt** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Tue was Du liebst und liebe was Du tust!»



Der heutige Tag war eher...



3 Dinge, wofür ich dankbar bin!(Freiheit, Familie, Chancen & Möglichkeiten, Lebensstandart, Gesundheit, etc.)

Dankbar, was ich **erlebt** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

Blank space for writing the daily motto or affirmation.

«Wenn du etwas ganz fest willst, dann wird das ganze Universum darauf hinwirken, dass du es erreichen wirst.»
Sergio Bambaren



Der heutige Tag war eher...



Dankbar, was ich erreicht habe!

Dankbar, was ich **erlebt** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

Blank space for writing a daily motto or affirmation.

Ob Du nun glaubst, dass Du es tun kannst oder etwas schaffst, oder ob Du glaubst, dass du es nicht kannst, Du wirst immer recht behalten!

Henry Ford



Der heutige Tag war eher...



3 Dinge, wofür ich dankbar bin!(Freiheit, Familie, Chancen & Möglichkeiten, Lebensstandart, Gesundheit, etc.)

Dankbar, was ich **erlebt** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Ob eine Sache gelingt, erfährst Du nicht, wenn Du darüber nachdenkst, sondern wenn Du es ausprobierst.»



Der heutige Tag war eher...



Dankbar, was ich erreicht habe!

Dankbar, was ich für **jemanden** getan habe!

Das werde ich morgen **verbessern!**



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

Blank space for writing a daily motto or affirmation.

«Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass Etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.»

Vàclav Havel



Der heutige Tag war eher...



3 Dinge, wofür ich dankbar bin!(Freiheit, Familie, Chancen & Möglichkeiten, Lebensstandart, Gesundheit, etc.)

Dankbar, was ich **erlebt** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Mo Di Mi Do Fr Sa So



Dafür bin ICH heute dankbar!

Das will ich **heute** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages-Motto - meine Affirmation

«Gib nie deine Träume auf, folge den Zeichen»



Der heutige Tag war eher...



Dankbar, was ich erreicht habe!

Dankbar, was ich **erlebt** habe!

Das werde ich künftig **optimieren**!



Reflexion ist eine Aktivität, bei der vergangene, gegenwärtige und zukünftige Handlungen im Denken verbunden werden. Nicht der Inhalt der Gedanken, sondern der **Denkprozess** ist dabei wichtig und entscheidend. In diesem Prozess werden Handlungen vor dem Hintergrund vergangener Erfahrungen oder gesetzter Ziele beurteilt. Aus dieser Beurteilung ergeben sich Optionen und Entscheidungen über das **weitere Vorgehen**. Als Ergebnis dieses Prozesses kannst Du eine **optimale Entscheidungsgrundlage** für jede angestrebte Verhaltensänderung in Deinem Leben kreieren.

Wähle 3-5 Fragen aus und beantworte sie!

- Was ist mir gelungen, worauf bin ich wirklich stolz?
- Was erfüllt Dich daran mit Stolz?
- Was eher weniger...,
- Was würdest Du sofort tun, wenn Du keine Angst vor... (Fehlern, zu versagen, nicht genügen, nicht gemocht werden, unbeliebt sein, etc.) hättest?
- Welches Lob hatte den grössten Einfluss auf Dich und wie genau hat es Dein Leben beeinflusst?
- Wann hast Du den das letzte Mal jemanden ein Kompliment gemacht, über das er/sie sich richtig gefreut hat?
- Was glaubst Du, denken die meisten Menschen innerhalb der ersten Sekunden, wenn sie Dir zum ersten Mal begegnen?
- Nächste Woche werde ich...





Entfalte Dein Potential in
allen Lebensbereichen mit
Alfons angeh(r)n



Gestalte Deine Zukunft- JETZT
Lass Dich kostenfrei beraten



«Selbstbewusst durchs Leben gehen»
Das ermöglicht Dir meine Community.
Ich lade Dich dazu herzlich ein!



Folge mir auf Instagram



Vernetzen wir uns auf LinkedIn



Schaue meine Videos auf Youtube



Traue Dich, eliminiere Deine Selbstzweifel
und lerne aus maximalem Selbstvertrauen
zu handeln- **teste kostenlos** wo Du stehst!

