

Interaktives Journal zur Selbstkultivierung

Ziel: Nutze dieses Journal, um dich selbst mit innerer Autorität, Symbolik, Wiederholung und energetischer Klarheit auf ein kraftvolles Ziel hin auszurichten.

- Nimm dir dabei ruhig ordentlich Zeit, eine Seite pro Frage zu füllen ist sicherlich nicht das Limit!!
- Stress dich nicht zu sehr, das ist ein Projekt für Wochen!

1. 🎯 Zielklärung (Zentrale Vision)

Was ist meine höchste Version?



Wie würde ich denken, sprechen, handeln, wenn ich mit mein reinstes Selbst wäre?



Welches Ziel ist so groß, dass ich dafür alles neu ordnen würde?



2. 🤡 Feindbildanalyse (innere Saboteure)

Welche Gedanken, Emotionen oder Verhaltensweisen wirken gegen mein Ziel?



Wie zeigt sich mein altes Ich? Was sagt es? Wie sabotiert es?



Welcher Anteil in mir arbeitet verdeckt gegen meine Vision?



3. 🧑🎓 Innere Autorität

Wie sieht meine höchste innere Führungsfigur aus?



Was sagt sie mir, wenn ich schwach werde?



Wie verhalte ich mich, wenn ich ihr diene?



4. 🧬 Exklusivität & Identität

Welche Rituale, Codes, Kleidung oder Symbole gehören zu meiner neuen Identität?



Was grenzt mich bewusst von der Masse ab?



Was trage ich bei mir als tägliche Erinnerung?



5. 🧠 Indoktrination & Wiederholung

Welche Affirmation prägt meine neue Identität?



Wann und wie oft spreche/schreibe ich sie täglich?



Was belohne ich, wenn ich in meiner neuen Haltung handle?



6. Symbolik & Verstärkung

Welche Musik, Bilder, Filme, Räume oder Gesten stärken meine Vision?



Was ist mein tägliches Ritual zur Aktivierung meiner Energie?



Wie sieht mein inneres Propaganda-Plakat aus?



7. Legitimation & Sinn

Warum ist mein Ziel heilig, notwendig, nicht verhandelbar?



Wie dient meine Entwicklung nicht nur mir, sondern dem Kollektiv?



Welcher Satz bringt mich zurück, wenn ich schwanke?



8. 💰 Ressourcen & Energiehoheit

Was raubt mir Energie? Wer/was muss gehen?



Wie strukturiere ich meine Zeit, Energie und Aufmerksamkeit neu?

Organisation und Controlling



Zeit Management



Wie setze ich klare Grenzen – innerlich und äusserlich?



9. 🧡 Spiegelung & soziales Feld

Wer spiegelt mir meine neue Identität?



Wer blockiert meine neue Identität?



Wie wirke ich in der Öffentlichkeit? Was will ich ausstrahlen?



Welche öffentliche Handlung festigt mein inneres Gelöbnis?



Abschluss: Mein Gelöbnis

"Ich verpflichte mich, mich selbst bewusst zu formen – nicht nach den Wellen der Welt, sondern nach der Flamme meiner inneren Wahrheit. Ich bin der Autor, das Symbol und die Macht meiner Geschichte."

Unterschrift _____

Datum _____