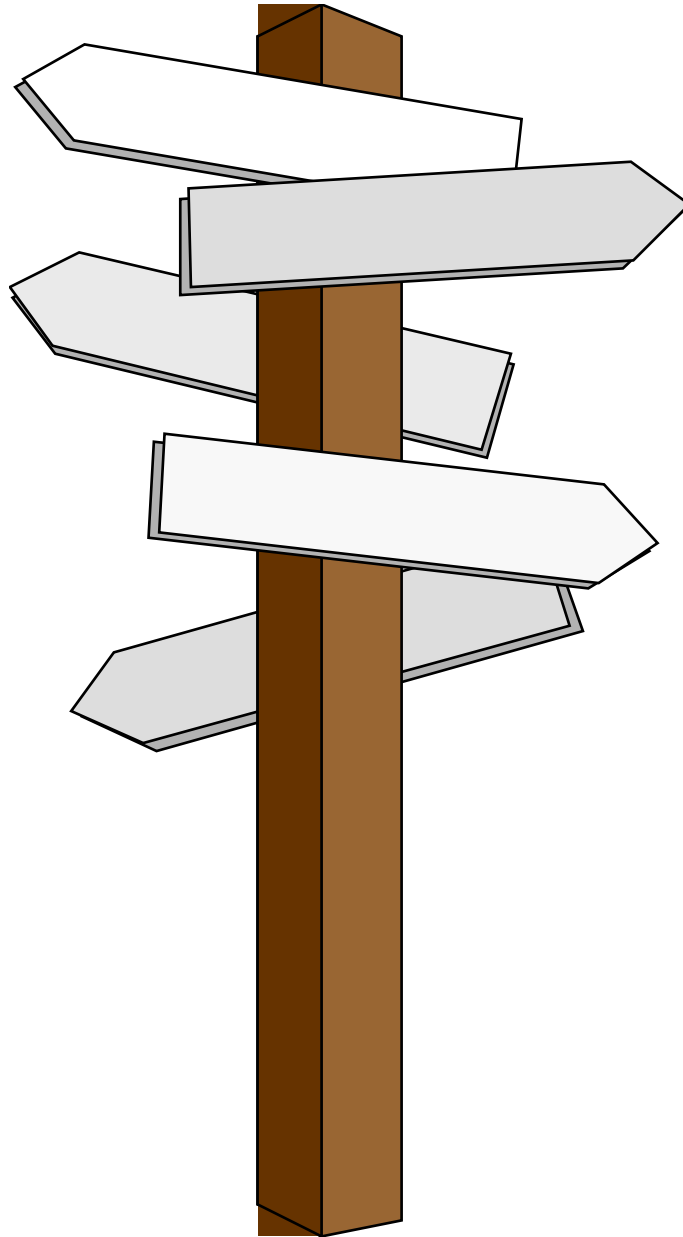


# YOUR MIND PERFECT FIT

## Das grosse 21 Tage Mind-Management Programm



Das 21-Tage Mind Management Programm: Damit wird Ihres Gedanken Potential und Wohlbefinden gesteigert.

Die richtige Formulierung eines Ziels:

Nehmen Sie einen vielleicht schon lange gehegten Wunsch und schreiben Sie ihn jetzt auf! Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass dieses Aufschreiben gar nicht so einfach ist. Sie müssen Ihre schriftliche Wunschäusserung so formulieren, dass der Wunsch unmissverständlich ist und wirklich eindeutig verstanden werden kann. Formulieren Sie den Wunsch so lange um, bis Sie das Gefühl haben: So stimmt es jetzt! Sie werden feststellen, dass einen grossen Unterschied ausmacht ob ein Wunsch nur vage in Gedanken gehegt wird oder durch Aufschreiben präzisiert und konkretisiert wird.

Diese Tabelle sollte Ihnen helfen zur Formulierung Ihres eigenen Ziels:

Themen	Tiefe des Erlebnis	Erfüllung	offene Wünsche
Berufliche Situation			
Beziehung, Partnerschaft, Sexualität			
Kreativer Selbsta Ausdruck, Berufung, Tun aus Freude			
Geld, Finanzen			
Körper, Gesundheit			
Wohnsituation			
Familiäre Situation			
Persönliches Wachstum, Spiritualität			
Andere Aspekte des Lebens: Hobby, Natur, Tiere...			

Das Ziel mein 21-Tage Mind-Management-Programm:

---

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>
2.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>
3.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1.	_____
2.	_____
3.	_____

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1.	_____
2.	_____
3.	_____

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>
2.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>
3.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---



Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>
2.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>
3.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---



Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>
2.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>
3.	_____	erreicht	<input type="checkbox"/>	nicht erreicht	<input type="checkbox"/>

**Tag**

Meine Affirmation von heute:

---

---

**19**

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. _____	erreicht <input type="checkbox"/>	nicht erreicht <input type="checkbox"/>
2. _____	erreicht <input type="checkbox"/>	nicht erreicht <input type="checkbox"/>
3. _____	erreicht <input type="checkbox"/>	nicht erreicht <input type="checkbox"/>

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. _____
2. _____
3. _____

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. _____
2. _____
3. _____

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---

Mein heutiges Ziel:

---

---

Was möchte ich heute als Schöpfer in meinem Leben wirken:

---

---

Was kann, will ich tun um dies heute effektiv zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
2. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht
3. \_\_\_\_\_ erreicht  nicht erreicht

Meine Affirmation von heute:

---

---

Welche Ängste habe ich heute beseitigt:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Was habe ich heute für mein Wohlbefinden getan (Körper, Familie, Beruf, Hobby)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Habe ich heute einen Magic-Moment meinem Nächsten verschafft?

---