

1.

Am besten funktioniert das Journaling, wenn du wirklich mit der Hand schreibst. Daher ist diese Vorlage auch nicht mit dem Rechner beschreibbar. Du musst dir nicht jedes Mal diese Vorlage ausdrucken, du kannst dir auch einfach ein leeres Blatt Papier nehmen und die Fragen darauf beantworten.

2.

Bevor du mit dem Journaling anfängst, komme ein paar Minuten zur Ruhe. Achte darauf, dass du ungestört bist und atme ein paar Mal tief ein und aus. Dann male dir deinen Traum in den schönsten Farben aus. Was siehst du, wenn dein Traum sich erfüllt? Was fühlst du? Was riechst du? Welche Menschen sind bei dir? Wie fühlst du dich? Wie trittst du auf? Wo bist du? Genieße es ein paar Minuten lang, dich in dieser Traumumgebung zu bewegen.

3.

Jetzt fängst du mit dem Schreiben an. Zunächst schreibst du unter "Mein Traum" in der Gegenwart auf, was dein Traum ist. So, als ob du es schon erreicht hättest. Also zum Beispiel: *"Ich arbeite zeitlich und örtlich völlig flexibel nur noch maximal 4 Stunden pro Tag und verdiene dabei mehr als 10.000 Euro pro Monat"*. Jetzt bist du dran – was ist dein Traum?

4.

Wenn du deinen Traum aufgeschrieben hast – welche Gedanken kommen dabei hoch? Vielleicht "na, ob ich das schaffe...", "ich blamiere mich bestimmt" oder "Ich freue mich schon so drauf, bald ist es so weit". Was immer dir einfällt, schreibe es auf. Lasse dir dabei Zeit und beobachte deine Gedanken wie ein Außenstehender.

5.

Welches Gefühl entsteht in dir durch diese Gedanken? Gefühle entstehen immer durch unsere Gedanken – was bewirkt dieser Gedanke also in dir? Hast Du Angst, spürst du Zweifel, machst du dir Sorgen oder spürst du Freude und Zuversicht?

6.

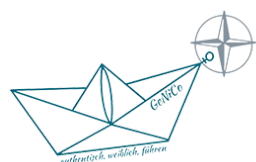
Hilft dir dieses Gefühl beim Verwirklichen deines Traumes? Oder bremst es dich? Gibt es dir Mut und Zuversicht – dann darf es bleiben. Sind da doch noch Zweifel und Unsicherheiten? Dann überlege, welches Gefühl dir besser helfen würde, deinem Traum einen Schritt näher zu kommen. Welches Gefühl würde dich heute etwas Neues ausprobieren lassen?

7.

Überlege dir, welchen Gedanken du haben müsstest, um genau dieses Gefühl zu erzeugen. Probiere verschiedene Gedanken aus, fühle in sie hinein und wähle den Gedanken aus, der dir das beste Gefühl gibt. Schreibe ihn auf und sage ihn dir ein paar Mal laut vor. Spüre immer wieder hinein und lass ihn wirken.

8.

Zum Abschluss beschreibst du wie es sich anfühlt, wenn dein Traum Wahrheit geworden ist, ähnlich wie in deiner Meditation am Anfang. Beschreibe deinen Traum in den schillerndsten Farben und genieße die Gefühle, die dabei in dir aufsteigen.



Datum: _____

MEIN TRAUM...

DAS DENKE ICH HEUTE ÜBER MEINEN TRAUM

DIESES GEFÜHL ENTSTEHT AUS MEINEN GEDANKEN

IST DIESES GEFÜHL HILFREICH? ODER BENÖTIGE ICH EIN ANDERES?

SO MÜSSTE ICH DENKEN, WENN ICH MEINEN TRAUM ERREICHEN MÖCHTE

SO FÜHLT ES SICH AN, WENN ICH MEINEN TRAUM ERREICHT HABE:

