

**66**  
TAGE

**CHALLENGE**



**In den Momenten des Nichtstun entsteht der Erfolg**

Hi Challenger,  
lege jetzt einfach mal das Workbook zur Seite und eine Pause ein. Was Du bisher geleistet hast, ist weltklasse und übertrifft nichts an Disziplin. Deshalb hast Du Dir diese Paue verdient. Dennoch hast Du sie Dir nicht nur verdient, sondern sie ist auch sehr wichtig auf Deinem weiteren Weg.

Am Anfang haben wir darüber gesprochen, dass Willenskraft wie ein Muskel ist. Erinnerst du dich? Genau wie deine Muskeln nach einem Workout Erholung brauchen, braucht auch deine Willenskraft jetzt eine Pause.

Schon Gott hat am 7. Tage geruht, deshalb sollst Du nun in der 7. Woche einfach garnichts machen. Außer wenn Zweifel hoch kommen, ob Du Dein Ziel erreichen wirst.

Sagst Du innerlich „Stopp, so will ich nicht denken!“, und fühlst Dich rein, wie es ist schon am Ziel zu sein.

Mit diesem Zielgedanken machst Du weiter.

Demnach ist Den Workbook diese Woche auch eher ein Tagebuch. Du setzt Dich jeden Morgen 5 Minuten hin, bevor Du in den Tag startest, am besten machst Du es noch im Bett und schreibst auf, wofür Du dankbar bist. Nach 5 Minuten hörst Du auf und startest in den Tag. Am Abend, bevor Du schlafen gehst, nimmst Du dein Work-Tagebuch in die Hand und schreibst auf wofür Du heute dankbar bist. 5 Minuten lang, nach 5 Minuten hörst Du auf und legst Dich schlafen. Das machst Du genau 7 Tage.

Eine sehr einfache Sache und extrem wirkungsvoll. Deshalb, verspreche mir, dass Du gleich heute damit anfängst und Dein Danke-Work-Tagebuch befüllst!

Viel Spaß damit und eine richtige gute Dankbarkeits-Woche wünsche ich Dir! Ein sehr mächtiges Tool, nutze es!

Enjoy.

Spirit-up your Life! It's your Challenge!

*Angela*  
Deine Angela

**Tag 1 morgens:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 1 abends:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 2 morgens:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 2 abends:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 3 morgens:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 3 abends:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 4 morgens:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 4 abends:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 5:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 6 morgens:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 6 abends:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tag 7 morgens:**

Ich bin dankbar für...

---

---

„Nichts bringt uns  
auf unserem Weg  
besser voran als eine Pause.

*Elizabeth Barrett Browning*

---

---

---

---

---

---

**Tag 7 abends:**

Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

---

---

---

---



66  
TAGE  
CHALLENGE