

**66**  
TAGE

**CHALLENGE**



**Stelle Deinen Sender auf Zielerreichung – erhöhe Deine Frequenz**

Na wie war Deine Woche der Dankbarkeit und des Nichtstun?  
Nun bist Du fast am Ziel. Wie fühlt es sich an, wenn Du zurückblickst und siehst, wie weit Du schon gekommen bist?  
Mega-genial oder Mega-genial?

Diese neu gewonnene Macht werden wir jetzt festigen und das erreichte in Deinen Alltag integrieren.

Wie schaffst Du das? Indem Du Dich jeden Morgen, jeden Mittag und jeden Abend genau auf Dein Ziel einstimmst.

Sehen wir es uns am Beispiel an. Dein Ziel ist es einen Marathon zu laufen? Dann bewege Dich wie ein Sportler. Denke wie ein Sportler. Esse wie ein Sportler. Rede wie ein Sportler. Treffe Entscheidungen wie ein Sportler.

Nutze die installierte MasterMind Gruppe um Lösungen zu finden, wie Du Dein Ziel effektiver erreichen kannst. Welche Ansätze haben sie. Welche positiven Erfahrungen haben sie gemacht? Welche Referenzen kennen sie, die Deiner Situation ähneln?

Wir nutzen in dieser Woche ganz bewusst das Gesetz der Anziehung. Wir stärken damit alles bereits erreichte und erhöhen es. Das Gesetz will es, dass wo eines entstand, sich mehr davon ansammelt.

Wir alle kennen das, wenn einer die Mülltonne raus auf die Straße stellt, machen es alle Nachbarn auch, ohne zu überlegen.

**Auch diverse Sprichwörter belegen das Gesetz:**

Gleich und Gleich gesellt sich gern.

Wie man in den Wald reinruft, so schallt es hinaus.

Der Teufel macht immer auf den dicksten Haufen.

Und dieses Gesetz der Anziehung machst Du Dir diese Woche zu nutze, um Dein Ziel so richtig fest und stark in Dein Leben zu manifestieren.

Wie das funktioniert, zeige ich Dir in diesem Workbook.

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

*Angela*  
Deine Angela

**Aufgabe 39:**

Führe das Dankbarkeitstagebuch fort.

Jeden Morgen: Ich bin dankbar für...

---

---

---

Jeden Abend: Ich bin dankbar für...

---

---

---

---

Mache das Dankbarkeits-Journaling bis zum Ende der Challenge.

**Aufgabe 40:**

Was hast Du alles schon erreicht, um Dein Ziel zu erreichen?

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

**Aufgabe 43):**

Dankbarkeit ist der Key. Doch Achtung vor dem versteckten Mangel. Wenn Du die Dankbarkeit in der Zukunft nutzt, oder Dein Ziel beschreibst, dass es bald eintreten wird. Mit Ich will, ich werde, ich mache... dann bist Du im versteckten Mangel. Formuliere Deine Dankbarkeit immer in der Gegenwart, als sei es bereits in Erfüllung gegangen. Immer positiv. Immer bereits eingetroffen. Immer ehrlich.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Aufgabe 44):**

Nun trainieren wir Deinen Fokus. Mit dieser Übung fokussierst Du Dich jeden Tag auf einen anderen Bereich. Du wirst sehen, wie Du die Dinge in Dein Leben ziehst. It's Magic!

**1. Tag:** Rote Rosen. Du überlegst Dir, wem Du 3 rote Rosen schenken kannst und aus welchem Anlass. Du beschäftigst Dich heute 10 Minuten mit roten Rosen. Wo Du sie kaufen kannst. Welche Sorten es gibt. Welche Bedeutung sie haben. Und so weiter. Jedes Mal wenn Du eine rote Rose am Tag gesehen hast. Fühle in Dein Herz. Spüre die Verbundenheit mit einer höheren Macht und sage: „Danke für die rote Rose. „Danke für die rote Rose. Danke, dass Du mich unterstützt, wie du mich immer unterstützt hast.“ Schreibe hier auf, wieviele rote Rosen Du heute gesehen hast:

---

**2. Tag** Gelbes Auto. Du überlegst Dir, welches Auto in der Farbe Gelb super aussehen würde. Du beschäftigst Dich heute 10 Minuten mit gelben Autos. Wer fährt alles ein gelbes Auto. Welches Auto sieht in Gelb richtig klasse aus? Welches Gelb sollte es sein? Was ist das für eine Person, die ein gelbes Auto fährt. Und so weiter. Jedes Mal wenn Du ein gelbes Auto am Tag gesehen hast. Fühle in Dein Herz. Spüre die Verbundenheit mit einer höheren Macht und sage: „Danke für das gelbe Auto. Danke, dass Du mich unterstützt, wie du mich immer unterstützt hast.“ Schreibe hier auf, wieviele gelbe Autos Du heute gesehen hast:

---

**3. Tag** Eine bestimmte Hunderasse. Du überlegst Dir, welche Hunderasse ist für Dich eine absolut geniale Rasse? Du beschäftigst Dich heute 10 Minuten mit dieser Hunderasse. Wer in Deinem Umfeld besitzt so einen Hund? Welche berühmte Persönlichkeit besitzt so einen Hund? Was macht diesen Hund so besonders? Was ist das für eine Person, die so einen Hund besitzt? Und so weiter. Jedes Mal wenn Du so einen Hund am Tag gesehen hast. Fühle in Dein Herz. Spüre die Verbundenheit mit einer höheren Macht und sage: „Danke für den \*setze hier die Hunderasse ein\*. Danke, dass Du mich unterstützt, wie du mich immer unterstützt hast.“

Schreibe hier auf, wieviele \*Deine ausgewählte Hunderasse\* Du heute gesehen hast:

---

**Aufgabe 45):**

Nach den drei Tagen fokussierst Du Dich auf das, was Dir noch fehlt um Dein Ziel zu erreichen. Aber Achtung! Nicht im Mangel. Ich will noch... oder ich brauche noch unbedingt.

„*Das, was jemand von sich selbst denkt, bestimmt sein Schicksal.*

Mark Twain

Sondern aus dem Sein heraus. Du hast es bereits erreicht. Aber Achtung, lüge Dich nicht an, dass entlarvt Dein Unterbewusstsein sofort und Du wirst den Mangel ins Leben ziehen. z.B. Du möchtest 10 kg Abnehmen. Angenommen Dir würden noch die letzten drei Kilos fehlen. Was könnte Dir jetzt helfen, die drei Kilos abzunehmen.

Wenn Du im Mangel dankbar bist, lautet das ungefähr so: „Danke, dass ich drei Kilo abnehme.“ Oder „Ich will unbedingt mehr Sport machen. Danke, dass ich bald mein Traumgewicht erreicht habe.“ Oder ganz schlimm: „Danke, dass ich meine Traumgewicht erreicht habe.“

Damit bist Du im Mangel, weil Du ja weißt, dass die drei Kilo noch fehlen.

Überlege Dir stattdessen, was Du heute schon sein müsstest, um Dein Ziel zu erreichen.

- mehr Selbstvertrauen
- mehr Bewegung
- neue Rezepte, die Low Carb sind
- Kontakte, zu Menschen, die dort sind, wo ich hin möchte.

**Also könnte Deine Dankbarkeitsformel heißen:**

Danke, dass ich schon 7 Kilo abgenommen habe. Ich erreiche mit Leichtigkeit was ich mir vorgenommen habe. Ich bin ein Gewinner. Damit wächst jeden Tag mein Selbstbewusstsein. Ich bin ein Leichtgewicht. Danke, dass ich 7 Kilo abgenommen habe.

Danke, dass ich mich bewegen kann. Die Bewegung hat mir geholfen abzunehmen. Ich liebe es mich zu bewegen.

---



---



---



---



---



---

