

# POWER LIBERATION *Journal*

**Meine Morgenroutine für die Befreiung von  
alten Mustern und Entwicklung eines  
tieferen Verständnisses für dich SELBST.**





In einer Welt voller Ablenkungen und Herausforderungen tragen wir alle die Macht, bewusst Zeit für unsere persönliche Entwicklung zu schaffen. Jeder Tag bietet die Gelegenheit, den Schalter umzulegen und eine grundlegende Veränderung im eigenen Leben anzustoßen. Die Verantwortung, die kleinen, aber entscheidenden "Mindset-Shifts" systematisch anzugehen, liegt in unserer Hand.

**Willkommen beim Power Liberation Journal, einem ganzheitlichen Werkzeug, speziell für euch entwickelt - für jene, die ihre Reise der Selbstentfaltung beginnen oder intensivieren möchten, für jene, die den Wunsch verspüren, sich von erlernten Mustern zu befreien und zurückhaltende Glaubenssätze zu überwinden.** Dieses Journal ist mehr als Seiten; es ist Dein Begleiter auf deiner Reise zu tiefer Selbstverbindung und Befreiung, unterstützt Dich auf deinem Weg zur Selbstentfaltung, damit Du ein erfülltes und authentisches Leben führen kannst.

Jeder von uns besitzt die Fähigkeit, das zu manifestieren, was wir uns von Herzen wünschen. Entscheidende Veränderungen beim Start in den Tag und Fokus auf wenige, aber grundlegende Praktiken und Werkzeuge werden Dir helfen, die Muster zu durchbrechen, die Dich zurückgehalten haben.

Die Morgenroutinen in diesem Journal sind wie Schlüssel, die Dir helfen werden, das anzuziehen und zu verwirklichen, wovon Du träumst. Die Fähigkeit, positive Veränderungen zu manifestieren, liegt in uns allen. Wir verstehen, dass der Weg komplex erscheinen mag, aber tatsächlich liegt die Essenz darin, **täglich** daran zu arbeiten.

Warum nutzen nur wenige diese natürliche Anlage und Befähigung? Es könnte sein, dass der Prozess als zu einfach erscheint. Doch die Wahrheit ist, dass dieser scheinbar einfache Prozess, wenn er **täglich** praktiziert wird, eine transformative Kraft hat. Du darfst Dir täglich vorstellen, wie Deine Wünsche bereits erfüllt sind, bis Dein inneres Bild diese Realität als normal und existent erkennt.

Das **Power Liberation Journal** wurde geschaffen, um Dich bei Deiner **täglichen Routine** zu unterstützen und anzuleiten. Es ist Dein vertrauensvoller Begleiter auf Deinem Weg zur Befreiung von erlernten Mustern und zurückhaltenden Glaubenssätzen.

**Wir wünschen Dir Freude & Erfüllung auf Diener Reise der Selbstbefreiung!**



# HERZLICH WILLKOMMEN, LIEBE SELBSTENTFALTUNGSREISENDE!

Du hältst in Deinen Händen ein außerordentlich mächtiges Tool, das Dir ermöglicht, bedeutsame Veränderungen in Deinem Leben herbeizuführen.

Das **Power Liberation Journal** ist maßgeschneidert für Dich, wenn:

- » **Wenn Du Dich von alten Mustern befreien möchtest.**
- » **Wenn Du unsicher bist, wie Manifestation wirklich funktioniert.**
- » **Wenn Du endlich diese uralte Technik für Dich nutzen möchtest.**
- » **Wenn es Dir ernst damit ist, in Deinem Leben das zu verändern, was Dich zurückhält, und Du nicht länger unter Deinen Möglichkeiten bleiben möchtest.**

Wir Menschen manifestieren ununterbrochen, oft ohne uns dessen bewusst zu sein. Der Begriff "Manifestieren" wurde erst in den letzten Jahren durch den Erfolg von "The Secret" von Rhonda Byrne zu einem Hype, doch er vereint Jahrtausende altes Wissen über die Macht kreativer Gedanken. Dieses Wissen findet nun seinen Platz im Leben immer mehr Menschen.

Bei der Kunst des Manifestierens nutzen wir das aus der Psychologie bekannte Phänomen der „Selbsterfüllenden Prophezeiung“. Es handelt sich dabei um eine mächtige Vorhersage, die ihre Erfüllung selbst bewirkt. Unsere eigene Prognose über unsere Zukunft ist die entscheidende Ursache dafür, dass diese Zukunft eintritt. Dies ist so, weil wir Menschen diese Vorhersage glauben und dieser Glaube unser Verhalten steuert.

Unser Verhalten wiederum führt zu unseren Veränderungen, Durchbrüchen oder Transformationen.

Wenn du nun Veränderungen in deinem Leben realisieren möchtest, wahre Transformation herbeiführen möchtest, die du bisher nicht umsetzen konntest, darfst du zu einer neuen Überzeugung, einer neuen Vorhersage, einem neuen Glauben(-sSatz) finden. Beim Manifestieren nutzen wir die Macht unserer Gedanken, positives Denken und die universellen Gesetze, allen voran das Gesetz der Vibration, das als Primärgesetz des bekannteren Gesetzes der Anziehung wirkt.

Im Power Liberation Journal wirst du lernen, dass Dankbarkeit, die neue Zukunftsidentität, dein Ziel für Wachstum und die Anwendung von Auto-Suggestion in Form von Affirmationen eine entscheidende Rolle spielen.



## Durch Manifestieren & Umprogrammieren: **DEIN DREISTUFIGER PFAD ZUR SELBSTBEFREIUNG**

### **Schritt 1: "Deine Vision von dir Selbst klären - Dein lohnenswertes Wachstumsziel finden"**

Willkommen zum ersten entscheidenden Schritt unseres Power Liberation Journals, speziell für dich und deine Reise der Selbstentfaltung.

In diesem Schritt geht es darum, deine Vision von dir selbst und deinem Leben zu finden und zu klären, welches Wachstumsziel, welche Veränderung für dich besonders erstrebenswert ist. Diese Grundlage wird den Weg für die Veränderung deiner Lebensumstände legen. Es genügt nicht nur, den Wunsch zu haben, anders zu sein und Veränderungen in deinem Leben zu sehen – du musst diesen Wunsch auch fest in dir verankern.

Starte mit einem Brainstorming, das von deiner Phantasie und Vorstellungskraft geleitet wird. Stelle dir vor, wie du in der Zukunft leben möchtest und wer du sein möchtest, in welchen Beziehungen du leben möchtest. Du hast die Freiheit, deine Vorstellungskraft zu nutzen, um zu klären, was du wirklich willst und wie du sein willst.

Die entscheidende Frage ist: **Was möchtest DU wirklich?** Nicht, was andere von dir erwarten oder wollen, nicht die Dinge aushalten, nicht funktionieren, sondern was deine eigenen tiefen Wünsche sind, was deine eigenen Bedürfnisse sind.

In den nächsten Seiten dieses Journals werden wir dich dabei unterstützen, deine Ideen zu konkretisieren. Bei jeder Idee darfst du dich fragen: "Und was wäre, wenn es noch viel, viel besser wäre?" Durch diese Steigerung wirst du peu à peu herausfinden, was dein Leben schon bald bereichern soll. Spiele nicht klein und beschränke dich nicht. Es ist wichtig, dass du es dir erlaubst, wirklich und wahrhaftig zu formulieren, was du dir für dein Leben wünschst.

Sobald du deine wertvollste Idee identifiziert hast, lade dich ein, diese einen Schritt weiter zu führen und eine Theorie daraus zu entwickeln. Mit Theorie meinen wir, dass du dein Vorstellungsbild detaillierter gestaltest: Wie wird dein Leben in einem Jahr aussehen, wenn diese Idee Wirklichkeit geworden ist? Wer wirst du sein? Was wirst du denken? Welches neue Selbstbild wird für dich selbstverständlich sein? Wie sehen deine Beziehungen aus?

In diesem Journal werden wir dir Gelegenheit dazu geben, ausführlich festzuhalten, was du wirklich willst. Nutze diese Seiten, um deine Vision zu konkretisieren und deinen Weg zur Selbstbefreiung zu gestalten.



## Durch Manifestieren & Umprogrammieren: DEIN DREISTUFIGER PFAD ZUR SELBSTBEFREIUNG

### Schritt 2: "Tägliche Visualisierung Deine Vision von dir Selbst"

In diesem Schritt laden wir dich ein, **täglich** deine Vision zu manifestieren. Wir alle sind mit 6 höheren mentalen Fähigkeiten ausgestattet, darunter Vorstellungskraft, Verstand, Willenskraft, Wahrnehmung, Erinnerung und Intuition. Nutze besonders deine Willenskraft und Vorstellungskraft, um dich wiederholt, tagtäglich in dein Zielbild, deine Vision von dir selbst hineinzubegeben. Fühle dich in den bereits erfüllten Wunsch hinein, verschmelze mit ihm.

Die Kraft der täglichen Visualisierung liegt darin, aus deinem ersehnten Zukunftsleben eine heutige Tatsache zu machen. Indem du dies praktizierst, nimmt deine Vision täglich konkretere Züge an, und deine Gedanken ordnen sich zunehmend auf dein neues ICH.

In diesen Visualisierungen gestaltest du aktiv und bewusst dein Leben, als wäre dein Wunsch bereits erfüllt. Du bringst nicht nur deine Gedanken, sondern auch deine Emotionen und deine Energie in Übereinstimmung mit deinem Zielbild.

### Schritt 3: "Fokussiere Dich auf Deine Vision von dir Selbst"

Verinnerliche, dass der Manifestationsprozess nicht nur aus Gedanken und Gefühlen, sondern auch aus konkreten Handlungen besteht. Halte konzentriert an deiner Vision fest und gehe eine feste Verpflichtung mit dir selbst ein, jeden Tag einen oder mehrere Schritte zu unternehmen, um dieses Zielbild, deine Vision, zu erreichen.

Wenn du dich von alten Mustern und belastenden Glaubenssätzen befreien möchtest, ist das tägliche Handeln besonders bedeutsam. Verpflichte dich dazu, bewusste Schritte zu unternehmen, die dich aus der alten Denkweise herausführen und dich auf den Weg der Selbstbefreiung bringen. Dies kann die Integration neuer Gewohnheiten, das Lesen inspirierender Literatur oder das Eingehen neuer sozialer Verbindungen und Unterstützung beinhalten – alles, was dich aktiv in die Richtung deiner Vision bewegt.

Beharrlichkeit ist der Schlüssel, sowohl bei der Aufrechterhaltung deiner Vision als auch beim konkreten Umsetzen der notwendigen Schritte. Durch diese kontinuierliche Anstrengung wird deine Idee, die anfangs nur ein nicht-physisches Bild deiner Wünsche war, Schritt für Schritt in die physische Realität überführt. Dein Wunsch wird greifbar und manifestiert sich.



## Durch Manifestieren & Umprogrammieren: **DIE ROLLE DEINER PHANTASIE IM ENTFALTUNGSPROZESS**

Warum richten wir jetzt unseren Fokus darauf, deine Phantasie zu beleben, deine Wunsch-Kraft herauszufordern und deine Vorstellungs-Power zu entfachen? Weil genau dieses **Phantasieren** von grundlegender Bedeutung ist für den Prozess, den wir starten.

In der Welt unserer Träume und Vorstellungen liegen die Samen unserer wahren Identität. Im "normalen Alltag" erreichen wir oft nicht unsere tiefsten Lebenswünsche, weil Barrieren und mentale Beschränkungen uns stoppen.

Für die nächsten Minuten lassen wir alle Sorgen hinter uns, die in irgendeinem Bereich deines Lebens präsent sind. Lass deine Phantasie dich an einen Ort entführen, an dem deine Träume und Wünsche frei fließen können. Stelle dir vor, du hättest Zugang zu allen Ressourcen, die du jemals brauchen wirst, und du könntest alles haben, alles sein, was du willst. Welche Wahl würdest du treffen? Wer möchtest du sein? Woran möchtest du arbeiten?

Was möchtest du wirklich? Bedenke, dass du in diesem Moment nicht darüber nachdenken musst, wie du es erreichen wirst oder ob es erreichbar ist. Dein Ziel in dieser Übung ist es, klar zu definieren, was du willst und wie du dir deine Lebensumstände vorstellst. Oft werden unsere Gedanken von Beschränkungen bestimmt, von Prägungen und erlernten Glaubenssätzen, die uns davon abhalten, diesen Ort des Geistes zu betreten.

Sobald du weißt, was du willst, spielt es keine Rolle, wie du dorthin gelangst. Du musst nur wissen, dass das Erreichen deines Zielbildes ein klar definierter Prozess ist. Dieses Konzept kann effektiv auf das Wachstum aller Lebensbereiche, sei es in deinem persönlichen Leben oder in deiner beruflichen Entwicklung, angewandt werden. Nutze die kommenden Seiten dieses Journals, um deine Phantasie zu befreien, klare Ziele zu setzen und den Weg der Selbstbefreiung zu beschreiten.

















Neu schreiben, Neu leben:

## **DU BIST DIE REGISSEURIN DEINES LEBENSFILMS! SCHREIB JETZT DEIN EIGENES DREHBUCH UND BEFREIE DICH VON DER VERGANGENHEIT!**

Du bist dir sicherlich schon lange bewusst darüber, dass Worte, Sprache und insbesondere unsere **inneren Dialoge** entweder **unterstützend** oder **hinderlich** wirken können. Es ist wichtig zu realisieren, dass nicht nur unsere bewussten, sondern auch die zahlreichen **unbewussten inneren Worte und Dialoge** maßgeblich darüber entscheiden, welche Richtung unsere Zukunft einschlägt. Worte und Dialoge sind die Werkzeuge der Sprache, und Sprache ist keineswegs dem Zufall überlassen - sie birgt eine immense Kraft. Wir haben die Möglichkeit, sie zu beeinflussen, wenn wir verstehen, wie dies möglich ist.

### **WARUM IST DAS SO?**

Deine Worte und inneren Dialoge spielen die Hauptrolle in einem "Drehbuch", dem dein Leben folgt. Dieses Drehbuch aus Worten, Bildern und Dialogen gestaltet unsere Gedanken, und diese wiederum prägen unsere Emotionen. Unsere Emotionen beeinflussen unsere Handlungen, und diese führen schließlich zu den Ergebnissen, zu unserem Leben und den Beziehungen, in denen wir uns wiederfinden.

**Wenn wir den Wunsch verspüren, unsere wahren, sinnvollen und wunderbaren Träume, Veränderungen und Ziele zu verwirklichen, müssen wir genau hier ansetzen: Wir müssen ein neues Lebensdrehbuch schreiben, das wirklich zu uns passt.**

Oft kommen Menschen zu uns, die spüren, dass sie von ihrer Vergangenheit festgehalten werden, dass sie funktionieren und Dinge in ihrem Leben ertragen, dass sie irgendwie in einer viel zu kleinen Spurrille feststecken - und das oft seit vielen Jahren, seit ihrer Kindheit. Sie verspüren, dass es da draußen etwas gibt - ein glückliches, erfülltes Leben, einen Traum, eine gesunde Beziehung, eine tiefe Verbindung zu sich selbst, das aber aus mysteriösen Gründen immer wieder durch ihre Finger zu rutschen scheint.

Sie schaffen es einfach nicht, diese solide Brücke zu bauen zwischen dem, wo sie heute sind, und dem, wo sie eigentlich hinwollen oder wie sie eigentlich leben möchten, in gesunder Verbindung zu sich selbst und anderen.

Wenn wir dann ins Gespräch kommen, wird sehr schnell deutlich, dass sie sich von ihren erlernten Überzeugungen, einschränkenden Glaubenssätzen und Prägungen, den Begrenzungen aus dem Aufwachsen in einer suchtbelasteten Familie nicht befreien konnten. Sie wiederholen ausführlich, warum etwas nicht möglich ist, nicht realistisch ist, nicht real werden kann, warum es für sie nicht möglich ist. Diese endlose Schleife müssen wir durchbrechen.



**Stop!** Wir alle müssen uns bewusst machen, dass die meisten von uns durch ihre beständigen und begrenzenden inneren Dialoge den Glauben "Ich bin es nicht wert", "Ich bin nicht gut genug" verinnerlicht haben. Dieser Glaube hat sich unbemerkt im Unterbewusstsein festgesetzt und kontrolliert von dort unser Verhalten und Tun.

Im Gegensatz dazu sprechen wir leider viel zu oft und scheinbar völlig "normal" über unsere Träume, als wären sie Fabelwesen aus einem Märchen. Dadurch wiederholen wir uns immer und immer wieder, dass sie nicht umsetzbar seien. Ein großer Irrtum.

**WIR WOLLEN JETZT EINE VERÄNDERUNG  
HERBEIFÜHREN - UND WIR KÖNNEN DAS ERREICHEN.  
JEDER EINZELNE VON UNS IST IN DER LAGE, ZUR  
ARCHITEKTIN IHRER PERSÖNLICHKEIT ZU WERDEN.**

Du wirst erleben, welche Veränderungen eintreten, wenn du beginnst, über deine Träume zu sprechen, als ob sie möglich und bereits Realität sind! Glaub uns, eines ist sicher: Du bist dir möglicherweise noch nicht vollständig bewusst darüber, wie mächtig die in dir schlummernde Kraft ist. Diese Kraft ermöglicht es dir, deine wahren Lebensziele und Wünsche nicht nur zu erkennen, sondern auch selbst zu gestalten.

Die Vergangenheit mag ihre Schatten werfen, doch jetzt ist die Zeit gekommen, das Potenzial in dir zu entfesseln und die Realität deiner Träume zu gestalten. Du hast die Kraft dazu, und wir werden gemeinsam diesen Weg gehen.

**STELL DIR BITTE EINE WICHTIGE FRAGE:**

Wer wärest Du, wenn Du die Begrenzungen, negativen Glaubenssätze, die Beschwerden und die negativen Überzeugungen stoppen und **nicht weiter wiederholen würdest?**

Wer wärest Du, wenn anstelle dieser Gedanken ein **neues Modell** in Dir wachsen würde und das alte gleichzeitig immer schwächer würde? Stelle Dir vor, ohne den Ärger in Dir, ohne die Angst, ohne die Wut - wer wärest Du DANN?

Wenn du die Gestalterin deiner eigenen Geschichte sein könntest, wer würdest du dann sein? Lass uns gemeinsam erkunden, welche kraftvollen Möglichkeiten in dieser Neuschreibung deiner Geschichte liegen.



## WAS IST DEIN EIGENES LEBENDREHBUCH?

In Kürze gesagt: Dein Lebensdrehbuch ist eine schriftliche Beschreibung des Lebens, das du wirklich leben möchtest.

**Hierbei verwendest du ausschließlich positive, kreative und kraftvolle Beschreibungen, die dich dazu ermutigen, dich selbst in deinem idealen Leben zu SEHEN und EINZUFÜHLEN, als wäre es bereits Realität!**

Es geht um die wunderbarste, glücklichste und erfüllteste Version deines Lebens. Stelle dir tief in deinem Inneren die Frage, wie du wirklich leben möchtest.

Anders ausgedrückt:

Wenn es keinerlei Einschränkungen gäbe, wie würdest du dein Traumleben beschreiben? Was würdest du tun? Wie würdest du dich fühlen? In welchen Beziehungen würdest du leben? Würdest du die **HAUPTROLLE IN DEINEM LEBEN** spielen? Welche Position würdest du einnehmen?



**ALL DAS FLIEßT IN DEIN LEBENDREHBUCH EIN.**

## WARUM FUNKTIONIERT DAS LEBENDREHBUCH?

Überzeugungen formen Ergebnisse. Unsere Prägungen, Glaubenssätze und Überzeugungen beeinflussen maßgeblich, was und wie wir denken, sprechen, fühlen und handeln. Um neue Ergebnisse, Lebensumstände und Beziehungen zu erreichen, ist es entscheidend, unsere Überzeugungen neu zu gestalten und zu programmieren.

Dein Lebensdrehbuch wird zu einem wirkungsvollen Werkzeug, um genau das zu erreichen – eine Veränderung und Neuformulierung deiner Überzeugungen, was wiederum zu neuen Ergebnissen in deinem Leben führen wird.

Das Lebensdrehbuch ist ein äußerst kraftvolles Instrument. Wir selbst nutzen es täglich, und du wirst bald erfahren, warum es eine so große Bedeutung in deinem Leben einnimmt.



## **LEBENS-DREHBUCH ERSTELLEN: AUFBAU, ERSTELLUNG UND WIRKSAMKEIT - EIN LEITFADEN FÜR TRANSFORMATIVE VERÄNDERUNGEN**

In Deinem Lebensdrehbuch spiegeln sich nicht nur Ziele wider; sie sind bereits erfüllt! Stelle Dir vor, wie Du durch Deine Tage, Wochen und Jahre navigierst, in Deinem eigenen Film agierst. Du lebst Dein Drehbuch, gestaltest Deine Realität und erntest die Früchte Deines Lebens.

Erlebe den Tag in Deinem Film, genieße die Kulisse Deiner Lebensumstände und erschaffe, arbeite, und lebe in vollen Zügen. Wo wohnst Du? Mit wem lebst Du zusammen? Wie und wo arbeitest Du? Dekoriere Deinen Film lebendig!

Wenn Dir beim Lesen dieser Sätze das Herz klopfst, ein wohliges Schauer im Nacken aufsteigt und Gänsehaut Deine Haut überzieht, dann machst Du es richtig. Siehst Du in Deinem eigenen Film die Person, die Du immer sein wolltest? Ist es Dein zukünftiges ICH?

### **Umsetzungsschritte:**

#### **1. Audioaufnahme erstellen:**

Nimm Dein Lebensdrehbuch als digitale Datei auf. Mit einer Loop-App gestaltest Du es so, dass es sich in einer kontinuierlichen Schleife abspielen kann.

#### **2. Tägliches Anhören:**

Hör Dir die Aufnahme mehrmals täglich an - beim Aufwachen, im Verlauf des Tages und kurz vor dem Schlafengehen.

#### **3. Kontinuierliche Wiederholung:**

Der Schlüssel liegt in der ständigen Wiederholung. Höre es JEDEN Tag.

Aktualisiere Dein Lebensdrehbuch, wenn Du spürst, dass Du es noch schöner und inspirierender formulieren kannst. Lass es zu einem lebendigen Begleiter auf Deiner Reise der Selbstentfaltung werden.

## **LEBENSBEREICHE FÜR DEIN LEBENS-DREHBUCH SCHREIBE ALLES WAS DIR WICHTIG IST!**

**Wohnen & Leben, (mentale) Gesundheit & Körper, Reisen & Abenteuer, Job/Business, soziale Kreise, Freundschaft, Familie, Partnerschaft, Spiritualität, Selbstbild, Sport, Ernährung, Kultur, Soziales Engagement, Vertrauen, Achtsamkeit, Selbstfürsorgepraktiken, innere Harmonie, Selbstverwirklichung und Entfaltung des eigenen Potenzials ....**



## ERSCHAFFE DEIN ZUKUNFTSDREHBUCH MIT DIESEN SCHREIBTIPPS!

Nutze deine kreative Vorstellungskraft, um das Drehbuch für dein kommendes Leben zu schreiben. Lass die neuen Worte und Sätze entstehen, die dich direkt in deinen eigenen Film katapultieren – in allen Lebensbereichen, genauso, wie du es dir erträumst.

**Hier sind unserer besten Tipps und Beispiele für dein Lebensdrehbuch:**

- 1. Zeit nehmen für Lustvolles Nachdenken:** Lass deiner Vorstellung freien Lauf, wenn du über dein glückliches, erfülltes Leben nachdenkst. Nur so können wirklich beeindruckende Bilder in deinem Inneren entstehen.
- 2. Gegenwartsform verwenden:** Schreibe in der Gegenwart, als wärst du bereits Teil deines eigenen Films.
- 3. Emotional berührende Wörter wählen:** Verwende Wörter, die eine emotionale Resonanz in dir erzeugen.
- 4. Ausschließlich Positiv:** Formuliere positiv. Statt "Ich bin nicht krank" wähle "Ich habe einen gesunden Körper und bin fit".
- 5. Plastisch und Bildhaft Beschreiben:** Beschreibe deinen Tag, deine Woche, dein Jahr so plastisch, bildhaft und sinnlich wie möglich. Ein Regisseur muss genau wissen, wen er castet, wo die Handlung spielt, wie die Atmosphäre ist, welche Nebenfiguren auftauchen, die Lichtstimmung, die Tonkulisse, die Filmmusik...
- 6. Keine Begrenzung in der Länge:** Die Länge deines Scripts bestimmst du! Es gibt kein "zu lang". Wichtig ist, dass es emotionale, positive Bilder schafft, die dich berühren.

**Parallel dazu, notiere Sinneseindrücke:**

- Was siehst du? (Details, Umgebung?)
- Was fühlst du? (Stimmung in dir und um dich herum?)
- Was hörst du? (Passende Musik?)
- Was riechst du? (Welcher Duft kommt dir in den Sinn?)
- Was schmeckst du?

Visualisiere den perfekten Tag, die perfekte Woche, das perfekte Jahr vor deinem inneren Auge. Spüre, was dir in jedem Tag und im Jahresverlauf wirklich wichtig ist.

Zum Schluss, bedanke dich erneut für alles: "Ich bin so froh und dankbar, dass...". Mache einen inneren Deal mit dir selbst und halte ihn ein:  
Höre täglich dein Lebensdrehbuch!



---

## Entfalte dein Potenzial: **EIN LEITFADEN FÜR DIE TÄGLICHE MORGENROUTINE MIT DEM POWER LIBERATION JOURNAL**

### **1.) Selbstbewusste Ausrichtung & Sanfte Achtsamkeit für deine Selbstliebe-Reise**

Täglich stehst du vor der bewussten Wahl, welchem inneren Leitstern du Aufmerksamkeit schenkst. Wenn du dich im Laufe des Tages auf einen positiven Leitstern fokussierst – sei es Freude, Liebe, Mut, Freiheit, Spaß, Neugier, Ruhe oder Intuition – bleibst du in einer wohlwollenden Schwingung. Diese Schwingung verstärkt die Anziehung von Erlebnissen und Ergebnissen, die genau dieser Qualität entsprechen, und hilft dir dabei, negative Glaubenssätze zu überwinden.

Für dich, die oft abwertende, negative Gedanken trägt, wird diese bewusste Ausrichtung zu einem mächtigen Werkzeug auf deiner Reise der Selbstliebe.

Dein Fokus auf positive Leitsterne wird allmählich den Raum für Selbstakzeptanz und liebevolle Gedanken erweitern.

Wähle bewusst den Leitstern, der dir in dem Moment am meisten Unterstützung bietet. Diese tägliche Entscheidung wird zu einem sanften, aber kraftvollen Anker auf deiner Reise, dich selbst liebevoller wahrzunehmen.

### **2.) Klarheit über dein lohnenswertes Wachstumsziel – deine Vision von Dir Selbst**

Indem du täglich dein lohnenswertes Wachstumsziel aufschreibst, richtest du deine Aufmerksamkeit auf deine neue Vision von Dir Selbst. Du fokussierst dich auf die neue Version, die du in der physischen Welt manifestieren möchtest. Durch diese bewusste Lenkung von Aufmerksamkeit und Energie förderst du das Wachstum und die Stärkung deiner Wünsche. Wähle ein klares Ziel aus, das du aktiv verändern möchtest, sei es persönlich, beruflich, in Bezug auf deine Lebensumstände oder eine Beziehung.

### **3.) Dankbarkeit im Hier und Jetzt**

Die Kraft der Dankbarkeit ist ein fundamentaler Bestandteil des Veränderungsprozesses. Indem du darüber nachdenkst, wofür du dankbar bist, lädst du die emotionale Energie dieser Dinge und Gedanken auf. Das erhöht deine eigene Schwingungsfrequenz. Das Gesetz der Schwingung, das dem Gesetz der Anziehung zugrunde liegt, ermöglicht es dir, Gleiches anzuziehen. Dankbarkeit öffnet die Tür für noch mehr positive Erlebnisse, Beziehungen und Chancen.



## Entfalte dein Potenzial: **EIN LEITFADEN FÜR DIE TÄGLICHE MORGENROUTINE MIT DEM POWER LIBERATION JOURNAL**

### **4. Vorausschauende Dankbarkeit für den Veränderungsprozess**

Nutze deine Vorstellungskraft, um dich geistig bereits in deiner zukünftigen Version zu sehen. Visualisiere dich in deiner neuen Situation, nimm Details und Emotionen wahr. Fühle die Dankbarkeit für die Zukunft, als würdest du sie bereits erleben. Diese Dankbarkeit erhöht deine Schwingung und zieht nach und nach alle erforderlichen Ressourcen, Ideen, Menschen und Chancen an, die dich zu deinem Ziel der Veränderung führen.

### **5. Stärke deinen inneren Dialog - Affirmationen für Selbstwert & Glaubenssätze**

Dieser Schritt ist der Macht der Affirmationen gewidmet. Affirmationen sind wie positive Suggestionen, die wir uns selbst gegenüber aussprechen und niederschreiben. Ihr Ziel ist es, unseren inneren Dialog, insbesondere in Bezug auf Selbstwert und Glaubenssätze, zu stärken.

Wenn du beispielsweise den inneren Glaubenssatz spürst, nicht gut genug zu sein, um dein Ziel zu erreichen, könnte deine Affirmation lauten: „Ich bin so glücklich und dankbar, jetzt, wo mein Verstand vollständig die Idee akzeptiert hat, dass ich gut genug bin, um [XXX] zu erreichen.“

Die tägliche Wiederholung dieser Affirmationen wird dazu beitragen, dass dein Verstand im Laufe der Zeit diese neue Überzeugung annimmt.

Wähle Affirmationen, die spontan mit dir in Resonanz gehen, und lass Bilder während des Schreibens entstehen. Diese Bilder können dir wichtige Handlungsimpulse geben. Nutze die Seiten dieses Journals, um deine eigenen kraftvollen Affirmationen zu gestalten und deinem inneren Dialog eine positive Richtung zu geben.

## **DREIFACHWIRKUNG**



**VERBAL**



**AUFNAHME**



**VISUALISIERUNG**

Datum:



## MEIN LEITSTERN

Selbstbewusste Ausrichtung &  
Sanfte Achtsamkeit für deine Selbstliebe-Reise

- FREUDE    LIEBE    MUT    FREIHEIT    SPASS    NEUGIER    RUHE    INTUITION

## MEIN WACHSTUMSZIEL

Klarheit über dein lohnenswertes Wachstumsziel  
deine Vision von Dir Selbst

---

---

---

---

---

---

---

---

## DANKBARKEIT IM HIER UND JETZT

Ich bin so glücklich und dankbar für diese 10 Dinge

1 

---

2 

---

3 

---

4 

---

5 

---

6 

---

7 

---

8 

---

9 

---

10 

---



## ZUKUNFTS-DANKBARKEIT FÜR DEN VERÄNDERUNGSPROZESS

Ich bin so glücklich und dankbar für diese zukünftigen Veränderungen,  
Wünsche & Ziele, die auf dem Weg zu mir sind

1

2

3

4

5

## STÄRKE DEINEN INNEREN DIALOG - AFFIRMATIONEN