



WORKBOOK



INNER MASTERY
21 Tage Challenge



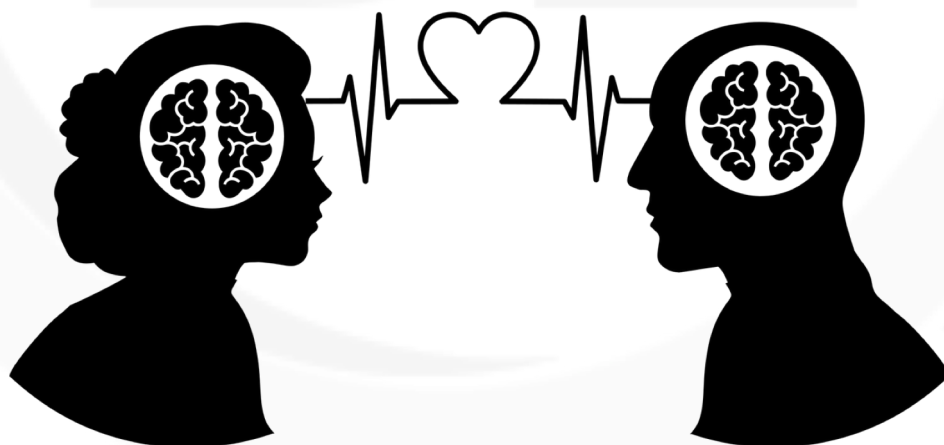
WORKBOOK INHALT

- Tag 01: Wie Du Gedanken durch Dankbarkeit änderst
- Tag 02: Wie Deine Gedanken Deine Gefühle beeinflussen
- Tag 03: Wie Du zerstreute Gedanken fokussierst
- Tag 04: Was Quantenphysik mit dem Bewusstsein zu tun hat
- Tag 05: Wie aus Gedanken Materie entsteht
- Tag 06: Wie Du aus negativen Gedanken aussteigen kannst
- Tag 07: 5 Schritte der Veränderung (5S): 1. Stopp
- Tag 08: 5 Schritte der Veränderung: 2. Selbst-Bewusst-Seins-Training
- Tag 09: 5 Schritte der Veränderung: 3. Zukunft gestalten Teil 1
- Tag 10: 5 Schritte der Veränderung: 3. Zukunft gestalten Teil 2
- Tag 11: 5 Schritte der Veränderung: 3. Zukunft gestalten Teil 3
- Tag 12: 5 Schritte der Veränderung: 4. Wie Du Freude in Dein Leben ziehst
- Tag 13: 5 Schritte der Veränderung: Lebe das hohe Bewusstsein
- Tag 14: Alte Weisheit aktueller denn je
- Tag 15: Wie Du mit Meditation das Bewusstsein erweiterst
- Tag 16: Meditation: Verändere Dein Bewusstsein
- Tag 17: Herausforderungen beim Meditieren meistern
- Tag 18: Gefühle fühlen - aber richtig
- Tag 19: Wie Du Deine Herzensenergie erweiterst
- Tag 20: Folge Deinem Herzen
- Tag 21: Inner Mastery - Zusammenfassung

Tag 01:

Wie Du Gedanken durch Dankbarkeit änderst

- ✓ Gedanken senden magnetische Wellen aus.
- ✓ Deine Gedanken beeinflussen Deine Umgebung und umgekehrt.
- ✓ Hast Du negative Gedanken, wiege Dich in Dankbarkeit.
- ✓ Dankbarkeit öffnet Deine Herzensenergie.
- ✓ Damit kannst Du Dein Bewusstsein erhöhen.





Aufgabe Tag 01:

20 Punkte, die Dich in die Dankbarkeit bringen.

01.

02.

03.

04.

05.

06.

07.

08.

09.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.
