



MOND-MANIFEST

**Deine 4-Wochen-
Begleitung**

FabienneTruffer.com



LÖFFELLISTE

Erfolge

Schreiben auf diese Seite alle Dinge auf, die du in deinem Leben ERREICHEN möchtest – körperlich, finanziell, in Bezug auf Beziehungen, in deiner Karriere usw.

Erfahrungen

Schreibe auf diese Seite alle Dinge auf, die du in deinem Leben ERLEBEN möchtest – Glück, neue Orte, Speisen usw.

--	--



MANIFESTIERE DEINE TRÄUME

GESUNDHEIT Ich fühle mich lebendig und voller Energie.

BEZIEHUNGEN Ich bin so glücklich, liebevolle Menschen zu haben.

SPIRITUALITÄT Ich fühle mich ruhig, zentriert und verbunden.

FINANZEN Ich fühle mich reich.

GEIST Mein Geist ist scharf und konzentriert.



FÜLLE-DENKWEISE

WER UND WIE BIN ICH?

WAS HABE ICH?



TÄGLICHE DANKBARKEIT

Morgen:

Datum:

Ich bin dankbar für:

Ich freue mich auf:

Tägliche Affirmationen:

Abend:

Gute Dinge, die heute passiert sind:

Dinge, die ich tun kann, um den morgigen Tag noch
besser zu machen:



MEINE 10 AFFIRMATIONEN

1. ICH BIN ...

2. ICH BIN ...

3. ICH BIN ...

4. ICH BIN ...

5. ICH BIN ...

6. ICH BIN ...

7. ICH BIN ...

8. ICH BIN ...

9. ICH BIN ...

10. ICH BIN ...



FEIERN & BELOHNUNGEN

WAS ICH FEIERE

WIE ICH FEIERE

WAS ICH MIR GÖNNE

MACHEN

ANMERKUNGEN



ARBEITSBLATT ZUM LOSLASSEN

WAS ICH LOSLASSE

WIE ICH MICH FÜHLE

SCHRITTE FÜR WEITERE FORTSCHRITTE

WIE MIR DAS HELFEN WIRD

ZEICHNE EIN SYMBOL ODER EIN PAAR WORTE ZUM THEMA LOSLASSEN



GEDANKENMUSTER

Beginne damit, deine Denkmuster zu beobachten. Schreibe negative Gedanken auf und ersetze jeden einzelnen negativen Gedanken durch positive.

NEGATIV

POSITIV

NEGATIV

POSITIV

NEGATIV

POSITIV

NEGATIV

POSITIV

JÄHRLICHE REFLEXION

Die besten Dinge, die dieses Jahr passiert
sind ...

Die besten Menschen des Jahres (warum?)
...

Was ich dieses Jahr gelernt habe ...

Ich bin äußerst dankbar für ...

Was ich tue, um das nächste Jahr noch besser zu machen

...

MONATLICHE REFLEXION

Das Beste, was diesen Monat passiert ist ...

Wer waren die besten Menschen des Monats
(warum?) ...

Was kann ich tun, um den nächsten Monat noch besser
zu machen ...