



Manifestations

Workbook

MICH SELBST KENNENLERNEN

Beantworte die folgenden Fragen. Es gibt keine Regeln. Lasse einfach deinem Herzen freien Lauf.

BIN ICH WIRKLICH GLÜCKLICH UND MIT MIR IM REINEN?
WARUM? WARUM NICHT?

WIE IST MEIN „HÖHERES SELBST“? BESCHREIBE ES AUSFÜHRLICH.

GEDANKENMUSTER

Beobachte deine Gedankenmuster. Schreibe negative Gedanken auf und ersetze sie durch positive.

NEGATIV

POSITIV

NEGATIV

POSITIV

NEGATIV

POSITIV

NEGATIV

POSITIV

LIMITIERENDE GLAUBENSSÄTZE

Ein Glaube, der dich zurückhält:
Beispiel: "Ich kann mich nicht ändern."

Woher kommt dieser Glaube?

Inwiefern ist dieser Glaube schädlich?

**Was ist eine bessere Alternative für
diesem Glaubenssatz?**

MORGEN ROUTINE

WOCHE _____

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
S SILENCE	<input type="checkbox"/>						
A AFFIRMATIONS	<input type="checkbox"/>						
V VISUALIZATIONS	<input type="checkbox"/>						
E EXERCISE	<input type="checkbox"/>						
R READING	<input type="checkbox"/>						
S SCRIBING	<input type="checkbox"/>						

MEIN WARUM

ANMERKUNGEN

10 MINUTEN, UM SICH DER ANGST ZU STELLEN

Datum

Eine alte Angst, die du hinter sich lassen möchtest:

Eine Möglichkeit, wie deine alte Angst dich zurückhält:

Eine Möglichkeit, wie sich dein Leben durch die
Überwindung dieses Problems verbessern wird:

Das Letzte, was du tun würdest, wenn du deine Angst hinter dir lassen könntest:

Ein ganz kleiner Schritt, den du als Erstes tun kannst:

10 MINUTEN DANKBARKEIT

Schreibe jemandem, dem du schon lange danken wolltest, aber bisher keine Gelegenheit dazu hattest, eine Dankeskarte.

Datum

Dieser Person möchtest du danken:

Eine Sache, für die du ihr oder ihm danken möchtest:

Zwei Details zur Beschreibung der Sache oder Handlung, für die du dankbar bist:

Eine Art und Weise, in der die Sache oder Handlung für dich einen Unterschied gemacht hat:

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:

DANKBARKEITS-TRACKER

MONAT _____

The form is a large rectangular grid with a semi-circular arc on the left side. The arc is divided into 31 segments, each labeled with a number from 1 to 31, representing the days of the month. The numbers are arranged as follows: 1-10 along the top curve, 11-20 along the right curve, and 21-31 along the bottom curve. The grid is filled with diagonal lines that create a series of narrow, vertical columns, each corresponding to a day of the month. The lines are spaced evenly, and the overall design is clean and minimalist.

ERHÖHE DEINE SCHWINGUNG

Eine Person, mit der du dein Abenteuer teilst:

Eine Mahlzeit, die dich an Zuhause erinnert:

Eine Erinnerung, die dich zum Kichern bringt:

Ein Auftrag, für den du immer bereit bist:

Etwas glaubst du jetzt mehr denn je:

Eine Überraschung, die deinen Tag verschönert:

Eine Musik, die du gerne hörst:

INSPIRATIONEN

PODCASTS

BÜCHER

LIEDER

VIDEOS

KURSE

AUDIO

TRÄUME VERWIRKLICHEN

GESUNDHEIT z.B. Ich fühle mich lebendig und voller Energie.

BEZIEHUNGEN z.B. Ich bin so glücklich, liebevolle Menschen zu haben.

SPIRITUALITÄT z.B. Ich fühle mich ruhig, zentriert und verbunden.

FINANZEN z.B. Ich fühle mich reich.

GEIST z.B. Mein Geist ist scharf und konzentriert.

WUNSCHARBEITSBLATT

MEINEN WUNSCH DEFINIEREN

MEIN WARUM DARLEGEN

WIE WÜRDEN ICH MICH FÜHLEN

3-6-9-METHODE

Datum

Schreibe 3 Mal den Namen der Sache, die du manifestieren möchtest:

Schreibe 6 Mal deine Absicht für die Sache auf, die du manifestieren möchtest:

Schreibe 9 Mal auf, was du manifestieren möchtest. Sei konkret und visualisiere es.

LISTE DER SEHENSWÜRDIGKEITEN

Fasse zusammen, was du bisher in dein Leben gezogen hast und was du in Zukunft anziehen möchtest. Nutze dies als visuelle Anleitung, um positive Affirmationen zu üben und deine zukünftigen Wünsche zu verwirklichen.

DINGE, DIE DU IN DEIN LEBEN
GEZOGEN HAST

DINGE, DIE DU IN DEIN LEBEN
ZIEHEN MÖCHTEST

FÜLLE-DENKWEISE

WER ICH SEIN MÖCHTE:

WAS ICH HABEN MÖCHTE:

MEINE PRIORITÄTEN

Aufgabenname	Schritte zur Aufgabe
1	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
2	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
3	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
4	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
5	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

SPICKZETTEL ZUM MANIFESTIEREN

IDENTIFIZIEREN

Ich möchte [dein Wunsch] manifestieren, weil es mir das Gefühl geben wird
[identifiziere die Emotionen, die diese Manifestation in dir hervorrufen wird]

TAGTRAUM

Wie wird es sich anfühlen, wenn dein Wunsch Wirklichkeit wird? (Verwende die
Gegenwartsform, z. B.: Ich fühle, ich bin, ich bin dankbar ...)

AUSRICHTEN

Liste auf, was du HEUTE tun kannst, um das Fühlen der Gefühle aus Teil 1 zu üben.

VISION BOARD

Karriere / Geschäft

Finanzen

Familie / Freunde

Liebe

Persönliches Wachstum

Gesundheit

Freizeit

Geist / Seele

GESUNDHEIT MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

REICHTUM MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

BUSINESS MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

KARRIERE MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

LIEBE MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

FAMILIE MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

FREUNDE MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

REISEN MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

ZUHAUSE MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN
MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

AUTO MANIFESTIEREN

WAS ICH MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WARUM ICH ES MANIFESTIEREN MÖCHTE:

WIE WIRD DAS MANIFESTIERTE AUSSEHEN?
BESCHREIBEN ES GANZ KONKRET!

ERSTE 3 SCHRITTE ZUM BEGINNEN

VISUALISIERUNGSREFLEXION

WÄHREND MEINER VISUALISIERUNG SAH ICH:

WÄHREND MEINER VISUALISIERUNG FÜHLTE ICH EMOTIONEN:

MIT MEINEN FÜNF SINNEN KONNTE ICH SEHEN, HÖREN, RIECHEN,
SCHMECKEN, BERÜHREN:



WAS ICH GERNE MEHR
SEHEN WÜRDEN:

WAS ICH WENIGER
SEHEN MÖCHTE:

ABSICHTEN SETZEN

MEINE ABSICHT FÜR DIESES JAHR/DIESEN TAG:

BESCHREIBE ES

WIE LÄSST DICH DIESE
ABSICHT FÜHLEN?

WIE LÄSST DIESE ABSICHT
ANDERE FÜHLEN?

SCHREIBE DREI ODER MEHR MÖGLICHKEITEN AUF, WIE DIR DIESE
ABSICHT IM MOMENT DIENT:

ARBEITSBLATT ZUM LOSLASSEN

WAS ICH LOSLASSE

WIE ICH MICH FÜHLE

SCHRITTE FÜR DEN VORWÄRTSGANG

WIE MIR DAS HELFEN WIRD

ZEICHNE EIN SYMBOL ODER EIN PAAR WORTE ZUM THEMA LOSLASSEN

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 ...

ARBEITSBLATT „EMPFANGEN“

WAS ICH ERHALTE

WIE ICH MICH FÜHLE

AFFIRMATIONEN

WIE MIR DAS HELFEN WIRD

ZEICHNE EIN SYMBOL ODER EIN PAAR WORTE ZUM EMPFANGEN

PERFEKTER TAG

WIE SIEHT MEIN TYPISCHER TAG AUS?

WIE HOCH IST MEIN EINKOMMEN?

EINKOMMENSQUELLE?

WAS BEGEISTERT MICH DERZEIT AM MEISTEN AM LEBEN?

RATSCHLÄGE, DIE ICH MEINEM ALTEN ICH GEBEN WÜRD

GELDBLOCKADE SELBSTGESPRÄCH

Gesprächsthema:

Was du gesagt hast:

Von wem diese Idee stammt:

Warum du es gesagt hast:

Was als nächstes geschah:

Wie du darüber denkst:

Was du gelernt hast:

GELDBLOCKADEN BEARBEITEN

GELDBLOCKADE



BEARBEITET ZU

GELDBLOCKADE



BEARBEITET ZU

GELDBLOCKADE



BEARBEITET ZU

GELD MANIFESTIEREN

DIE UNIVERSUMBANK

_____ DATUM

ZAHLEN SIE AN DEN _____



Vollständig bezahlt

Das Universum

FÜR

UNTERSCHRIFT

DIE UNIVERSUMBANK

_____ DATUM

ZAHLEN SIE AN DEN _____



Vollständig bezahlt

Das Universum

FÜR

UNTERSCHRIFT

DIE UNIVERSUMBANK

_____ DATUM

ZAHLEN SIE AN DEN _____



Vollständig bezahlt

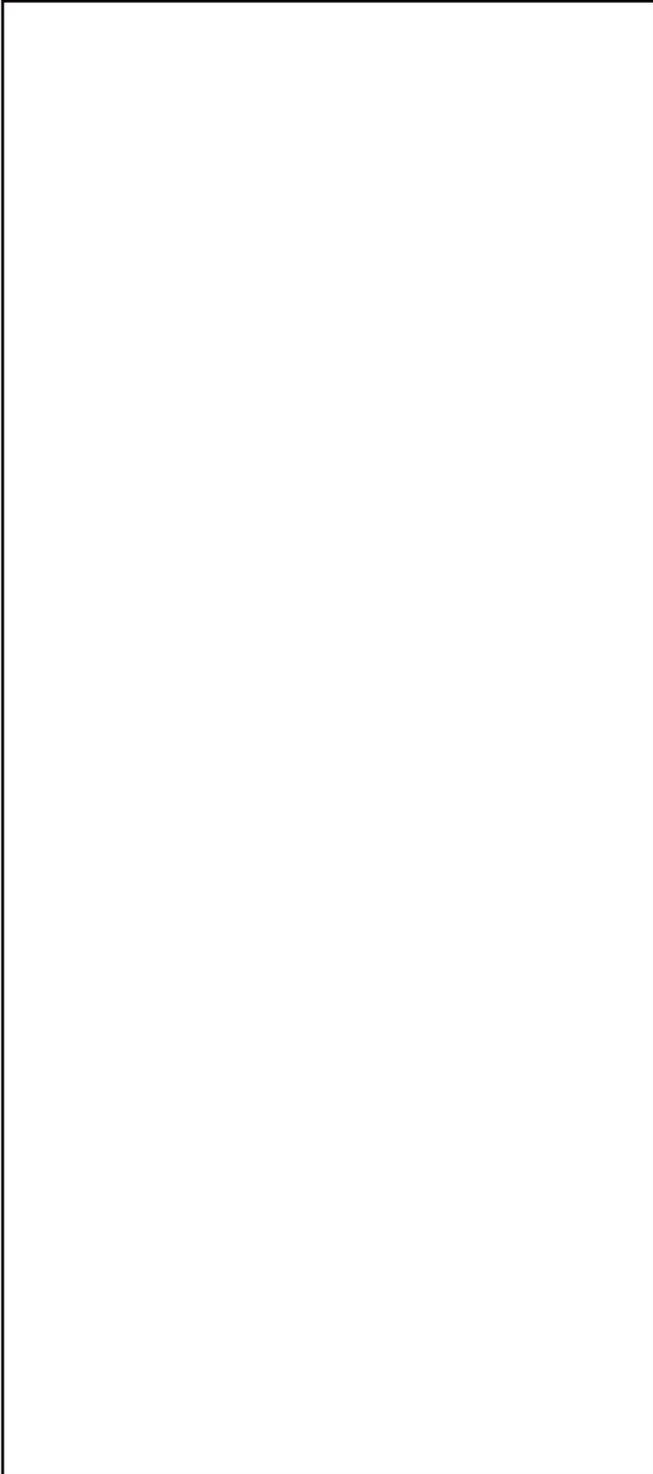
Das Universum

FÜR

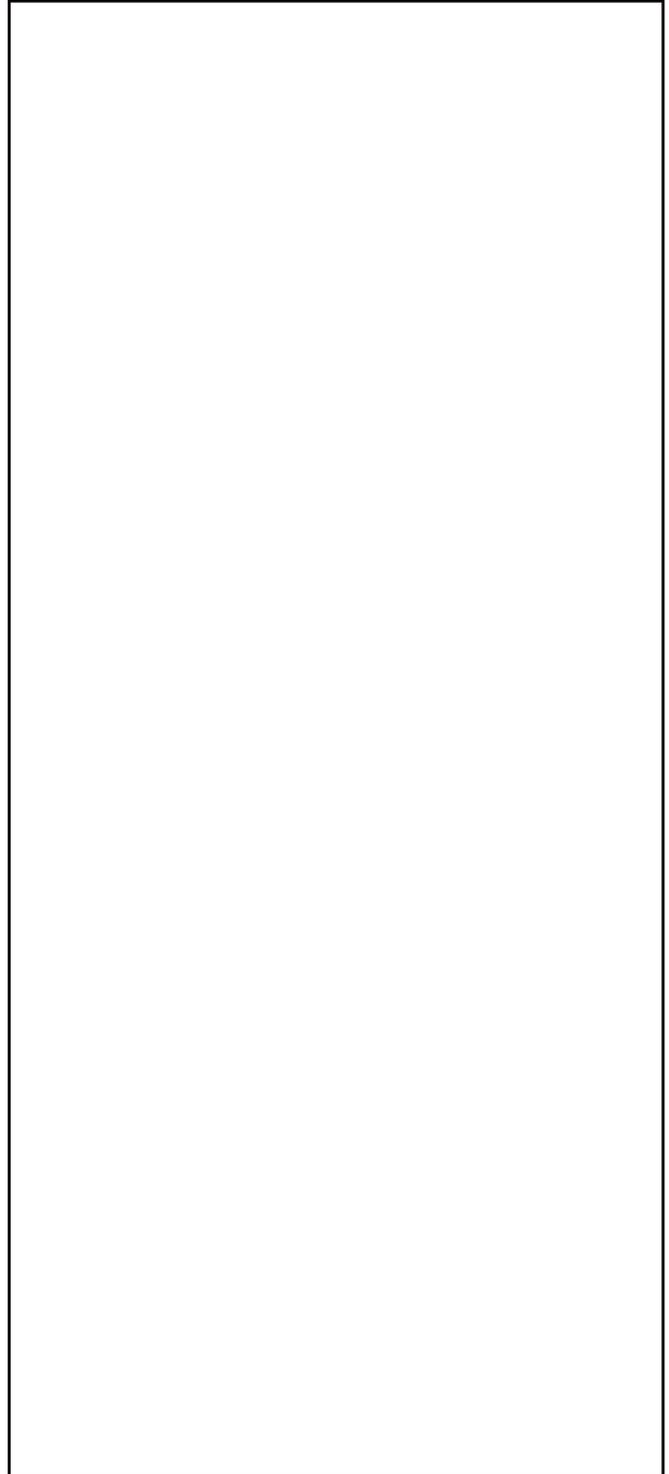
UNTERSCHRIFT

MEINE ÜBERZEUGUNGEN ÜBER GELD

GELD IST

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their beliefs about money under the heading 'GELD IST'.

GELD SOLLTE

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their beliefs about money under the heading 'GELD SOLLTE'.

10 DENKWEISEN

Wenn wir freundlich zu uns selbst sind und mit guten Absichten sprechen, ziehen wir eher Gutes an. Schreiben Sie 10 Wege zum positiven Denken auf.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

AKTIONS- BRAINSTORMING

Damit höre ich auf

Davon möchte ich weniger tun

Damit mache ich weiter

Damit fange ich an zu tun

WACHSTUM VS. STATISCHE DENKWEISE

Wachstumsmentalität

HERAUSFORDERUNGEN

Herausforderungen sind für mich ein Weg, besser zu werden

WÜNSCHE

Ich probiere neue Dinge aus

FÄHIGKEITEN

Ich kann immer wieder Neues lernen

HINDERNIS

Ich werde meinen Ansatz ändern, bis ich Erfolg habe

ERFOLG ANDERER

Ihr Erfolg inspiriert mich. Vielleicht kann ich von ihrem Erfolg etwas lernen.

KRITIK

Aus dem Feedback kann ich lernen!

Festgelegte Denkweise

HERAUSFORDERUNGEN

Ich versuche, Herausforderungen zu vermeiden, um nicht dumm dazustehen

WÜNSCHE

Ich bleibe einfach bei dem, was ich weiß

FÄHIGKEITEN

Entweder ich bin gut darin oder nicht. Wenn nicht, ist es okay.

HINDERNIS

Ich bin einfach nicht gut darin und so ist es nun mal

ERFOLGE ANDERER

Es ist unfair, dass sie Erfolg haben und ich nicht

KRITIK

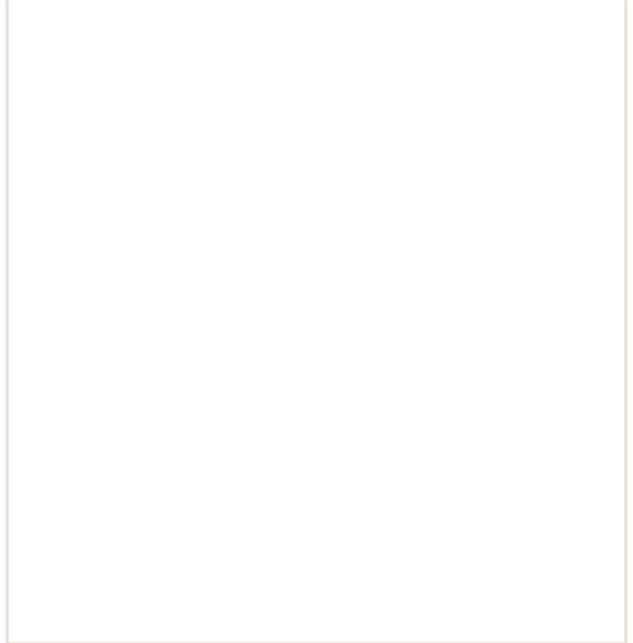
Ich fühle mich durch die Kritik, die ich bekomme, bedroht

FOKUS MANIFESTIEREN

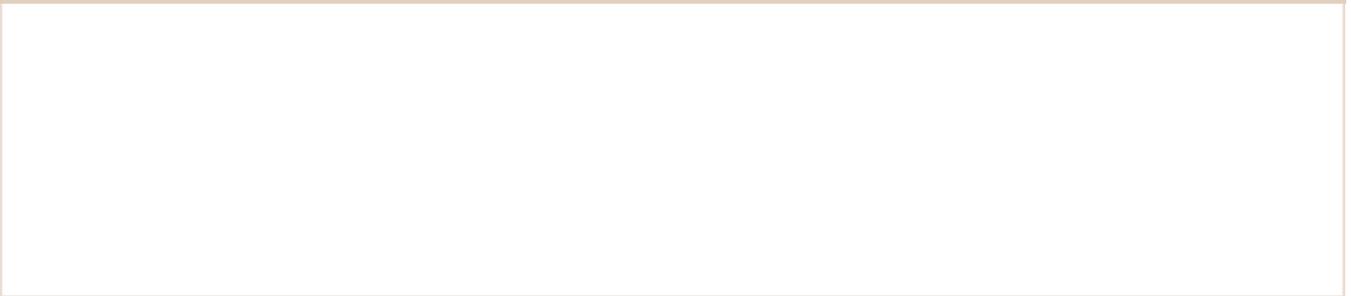
FOKUS FÜR HEUTE

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for writing the focus for the day.

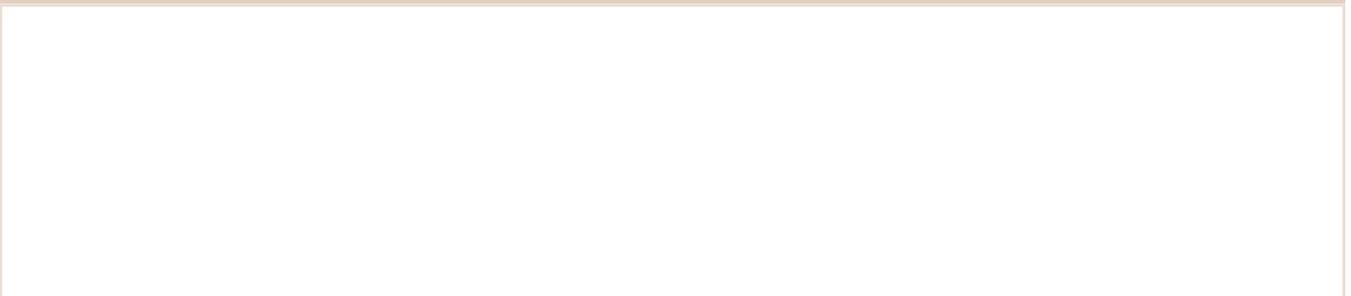
SCHRITTE, UM MEIN ZIEL ZU
ERREICHEN

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for writing the steps to reach the goal.

AFFIRMATIONEN FÜR FOKUS

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for writing affirmations for focus.

ZEICHNE EIN FOKUSSYMBOL ODER DAS, WORAUF DU DICH KONZENTRIERST

A large, empty rectangular box with a thin brown border, intended for drawing a focus symbol or something to concentrate on.

ZIELE MANIFESTIEREN

ZIELE

WIE WIRD ES AUSSEHEN, WENN ICH DAS ERREICHE?

WIE WERDE ICH MICH FÜHLEN, WENN ICH DAS ERREICHE?

MEINE SCHRITTE

DATUM, AN DEM ICH DIES
UMSETZEN MÖCHTE

MANIFESTIERTES DATUM

PERSÖNLICHER PLANER

MONAT

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA

MONATSZIELE

-
-
-
-
-

ANMERKUNGEN

WÖCHENTLICHE REFLEXION

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

HINWEISE



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 ...

JÄHRLICHE REFLEXION

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

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

Was ich dieses Jahr gelernt habe ...

Ich bin sehr dankbar für...

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

MANIFESTATIONS - UPDATES

KARRIERE

BUSINESS

FINANZEN

GESUNDHEIT

FAMILIE

FREUNDE

MANIFESTATIONS - UPDATES

LIEBE

FREIZEIT

PERSÖNLICHES WACHSTUM

GEIST

REISEN

NEUE DINGE

LÖFFELLISTE



Erfolge

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

Erlebnisse

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

--	--

MEINE NEUE REALITÄT

JOURNALING



A grid of 12 columns and 20 rows of small grey dots, intended for journaling or writing.

JOURNALING



A series of 15 horizontal, light beige bars stacked vertically, providing a space for journaling.

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG

Laura Knill
Coaching
Martinszellerstr.8
87477 Sulzberg

Kontakt

E-Mail: kontakt@lauraknillcoaching.de

EU-Streitschlichtung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:

<https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.

Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

Verbraucherstreitbeilegung/Universalschlichtungsstelle

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen.

Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Quelle: eRecht24.de