

Checkliste für jeden Tag

(Langzeitstudie „Ausrichtung & Schöpferkraft“)

	DATUM:			
1	SELBSTKONTAKT	<i>Ich spüre mich. Ich fühle mich. ICH BIN.</i>		
2	SELBSTANNAHME / SELBSTLIEBE	<i>Ich liebe mich mit allem. Ich bin für mich da, ich stehe für mich ein. Ich bin mir selbst treu.</i>		
3	AUSRICHTUNG FÜR DEN TAG			
		MEINE AUSRICHTUNG	AUSWERTUNG AM ABEND (Bemerkungen)	
A	Ich lade heute ein:			
B	Heute entscheide ich mich für:			
C	Am Ende des Tages fühle ich mich:			
D	Ich erwarte das Wunderbare.	<i>Ich lasse mich überraschen!</i>	Das Wunder/ Geschenk des Tages:	
4	LOSLASSEN UND ANVERTRAUEN	<i>Ich schenke mich dem Leben und vertraue. Ich bin göttlich beschützt und genial geführt. Alles entfaltet sich vollkommen. Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich. Danke für diesen Tag.</i>		
5	AUSWERTUNG AM ABEND	0 = nicht erfüllt 1 = teilweise erfüllt 2 = überwiegend erfüllt 3 = voll erfüllt	Pkt.	Bei < 2 Punkten: Kontemplation warum nicht erfüllt (s.o. Bemerkungen)
6	optional / ergänzend: NACHTGESCHEHEN & TRAUMIMPULSE	BESONDERHEITEN DER NACHT IM ZUSAMMENHANG MIT DER AUSRICHTUNG (sofern vorhanden und bemerkenswert)		