

Schön, dass es dich gibt



# *glücks - journal*

REISE IN DEIN GLÜCK

Dieses Journal gehört:

---

# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-347-50281-9

ISBN: 978-3-347-50483-7

ISBN: 978-3-347-50489-9



© Ramona Pfneiszl, Draßmarkt, Dezember 2021

Herausgeber: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg  
Printed in Germany, [www.tredition.com](http://www.tredition.com)

Autor: Ramona Maria Pfneiszl, [www.ramona-maria.com](http://www.ramona-maria.com)

Lektorat, Korrektorat: Diana Hochgräfe, [www.diana-hochgraefe.com](http://www.diana-hochgraefe.com)

Umschlaggestaltung: Tatjana Pfneiszl

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche  
Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors und des Verlages unzulässig. Dies gilt  
insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung und Verbreitung,  
Übersetzungen, Verfilmungen und öffentliche Zugänglichmachung.

---

Du hast mit der Bereitschaft, dieses Journal zu kaufen, JA zu dir selbst gesagt.  
Du sagst JA zu einem neuen Leben, das dich erfüllt und dich erstrahlen lässt.  
Mach dich selbst zu der Perle deines Lebens!

In diesem Journal tauchst du hinab in die Tiefe deiner Seele, zu deinen  
Sehnsüchten und Träumen. Genau dort liegt dein eigener Schatz, dein größtes  
Potenzial und gleichzeitig dein Wachstum.

Du bist ein wichtiger Beitrag, die Schönheit und Vielfalt dieser Welt zu  
entfalten!

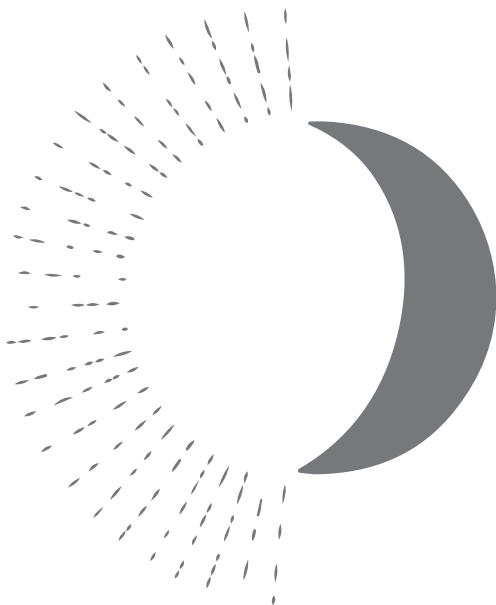
Ich freue mich, dich auf deiner Lebensreise ein Stück zu begleiten. In diesem  
Journal warten auf dich Reflexionen und Inspirationen, durch die du in all  
deinen Lebensbereichen wachsen wirst. Ich wünsche dir eine wunderbare  
Reise zu deinem wahrhaftigen Selbst.

*Du bist das Licht, das diese Welt braucht!*

Mit Liebe für dich gestaltet,

Ramona

*Glaube an Wunder,  
dann beginnen sie auch zu existieren!*



# Dein Commitment

Ich bin bereit, mit diesem Journal täglich für meine Ziele und Träume zu gehen.

Ich nehme mir in den nächsten sechs Monaten die Zeit, mich selbst zu verwirklichen. Ich höre auf meine innere Stimme, lausche meiner Intuition – möge sie noch so leise sein.

Ich verspreche mir, liebevoll mit mir selbst zu sein, wenn ich einen Tag aussetzen sollte. Am nächsten Tag mache ich voller Energie in dem Bewusstsein weiter, dass ich der einzige Mensch bin, der mein Leben gestalten kann.

Ich öffne mich für all die Wunder, die ich mir kreierte, all die Wünsche, die sich erfüllen und bin bereit, diese in mein Leben zu lassen.

Ich nutze dieses Journal, um all das zu empfangen, was mir ein schöneres und freudvolleres Leben bereitet. Ich öffne mich für all die unendlichen Möglichkeiten, die mir auf diesem Weg bereitgestellt werden.

Ich gehe diesen, meinen Weg, weil ich es mir wert bin, ein freudvolles Leben zu führen. Ich stehe zu 100 Prozent zu meiner Entscheidung, dass ich es verdient habe, ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

Ich öffne mich für positive Veränderungen in allen Lebensbereiche und nehme diese dankbar an.

---

Datum & Unterschrift

*Strahle so hell, wie du noch nie gestrahlt hast!*

*Kein Traum ist zu groß. Deine einzigen Einschränkungen sind die,  
die du dir selbst setzt!*

Suche dir drei Lebensbereiche aus, in denen du dein Licht noch mehr strahlen lassen möchtest. Wer willst du in sechs Monaten sein? Worin möchtest du mehr Fülle und Lebensqualität haben?

Welcher Lebensbereich ist dir besonders wichtig? Ist es deine Partnerschaft, deine Gesundheit, dein Arbeitsplatz, deine berufliche Erfüllung, Spiritualität, deine Finanzen, dein soziales Leben, deine Lebensfreude, deine Kreativität?

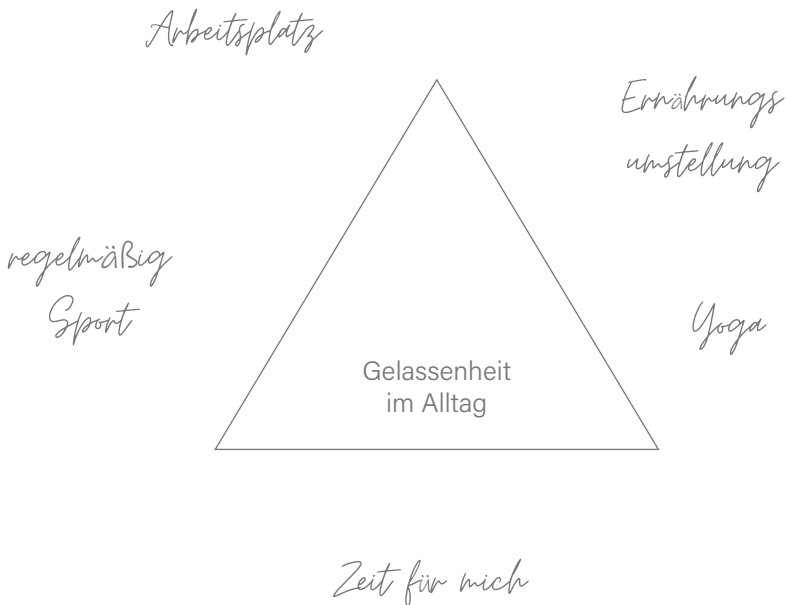
Danke dir für all das, was du bisher erreicht hast. Halte kurz inne. Nun ist es an der Zeit, dir deine Realität bewusst zu kreieren. Welche Veränderung braucht es, damit du das Leben führst, das du leben möchtest?  
Überrasche dich selbst mit deiner Kreativität!



Welche Version von dir selbst möchtest du  
in sechs Monaten sein?

Du kannst deinen Zielzustand gerne in ganzen Sätzen aufschreiben.  
Formuliere deine neue Realität dabei positiv und so konkret wie möglich.

*Ich zeige dir, wie so ein Lebensbereich gestaltet sein kann.*



Deine Wahl macht einen Unterschied. Dort, wo deine Aufmerksamkeit hingeht, schickst du auch deine Energie hin. Immer! Lenke deine Aufmerksamkeit dorthin, wovon du mehr bekommen möchtest.

Das, worauf du blickst, nährst du mit deiner Energie und es wird größer.  
Das, worüber du sprichst, nährst du mit deiner Energie und es wird größer.  
Das, was du bekämpfen möchtest, nährst du mit deiner Energie und es wird größer.

Frage in dein Herz hinein: „*Wie will ICH es haben?*“ Wie reagiert dein Körper darauf? Beginnt etwas in dir zu kribbeln oder zu vibrieren? Fühlt es sich nach einem Ja an?

Und nun geh in die tiefe Erlaubnis, das wirklich zu wollen. Das ist das Gegenteil von Egoismus, das ist pure Selbstliebe. Sei es dir wert, all das in Leichtigkeit zu empfangen!

Die Schritte, die du dafür brauchst, werden dir gegeben. Frage gerne zwischendurch immer wieder nach dem nächsten Schritt zu deinem Ziel.

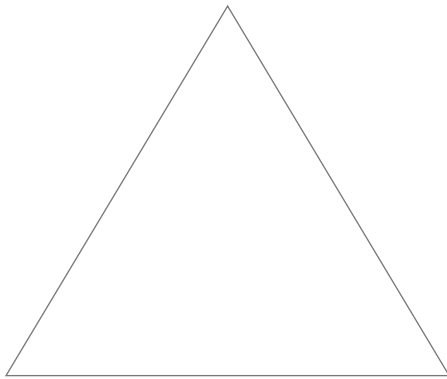
---

Nun bist du an der Reihe.

*Erschaffe dir deine neue Wirklichkeit!*

---

# Lebensbereich 1

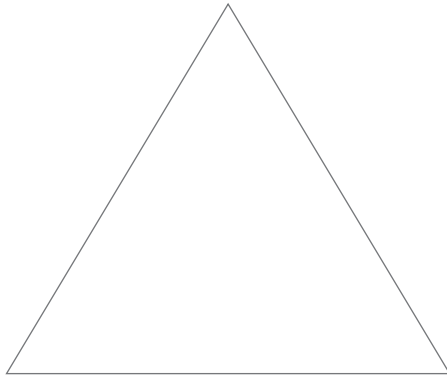


All das, was du bist, strahlst du auch aus. Bist du gerade freudvoll, so ziehst du auch freudvolle Situationen, Menschen oder glückliche Fügungen an. Wähle deswegen bewusst, wie du dich in deinen Lebensbereichen fühlen möchtest.

Danke dir selbst für diesen Moment, in dem du gerade bist. So viele Erfahrungen haben dich hierher gebracht! Denke an das zurück, was du bisher alles erreicht hast und halte einen Augenblick inne.

---

## Lebensbereich 2

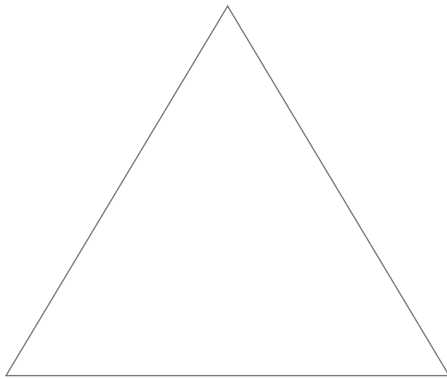


Male dir deinen Lebensbereich aus, klebe aus Zeitschriften Bilder oder persönliche Fotos ein. Was ist dein Zielzustand?

Geh in dich und sei dir absolut sicher, dass die Ziele DEINEM authentischen Weg entsprechen. Lass dabei alle „Aber wie soll das denn gehen?“ beiseite und visualisiere dir diesen Lebensbereich als Bild.

---

## *Lebensbereich 3*



Stell dir die Situation vor, wie es sich anfühlt, wenn du diese Ziele erreicht hast. Nutze all deine Sinne dafür.

Wie sieht es dort aus? Wem erzählst du davon? Wie siehst du dabei aus? Welche Kleidung trägst du? Wie riecht es? Welcher Mensch bist du dadurch geworden? Mit welchen Menschen bist du dort?

An welchem Ort bist du? Wie fühlst du dich dabei?

*Du erschaffst dir durch diese Visualisierung deine eigene Realität!*

---

*Du bist das, was du denkst.  
Du bist das, was du fühlst.  
Du bist das, was du lebst und was du an dir selbst anerkennst.*

Du kannst deine Lebensbereiche nach Belieben erweitern. Denke daran, dass du dir Zeit gibst, um deine Zwischenschritte und Ziele ganz liebevoll in dein Leben zu ziehen. Halte dir deine Lebensbereiche immer vor Augen, um dich an deine Vision zu erinnern.

Ich wünsche dir ganz viel Freude dabei!

Hier ist Platz für deine Gedanken:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Goldener IMPULS

---

Woche 1 in dein Glück

Verbinde dich mit deiner Essenz

*Wofür bist du in deinem Leben dankbar?*

Das Gefühl der Dankbarkeit ist ein Schlüssel, um in deine Kraft, in deine Essenz zu kommen und ein erfülltes und freudvolles Leben zu führen.

Erkenne die täglichen Wunder an und mache es dir zur Gewohnheit, dich in dem Gefühl der Dankbarkeit zu baden.

Deine Lebensqualität wird sich deutlich verändern, denn nach und nach fühlst du diese Dankbarkeit in jeder deiner Zellen.

*Ist das nicht ein großartiges Gefühl?!*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



---

*Wie viel Freude kann ich heute sein?*

Ich lade dich dazu ein, dass du in ganzen Sätzen schreibst. Du kannst es dir so vorstellen, dass deine Gedanken wie über eine Rutsche durch deine Hand auf das Papier gleiten. Du wirst dadurch klarer im Kopf und machst ihn frei. Gleichzeitig stärkst du die Verbindung zwischen deinem Körper und deinem Geist.

Mache es dir zur Routine, deinen Tag mit all seinen Herausforderungen und schönen Momenten zu reflektieren. Am besten immer zur selben Tageszeit, morgens oder abends. Du gehst mit einem erfüllteren Gefühl schlafen und startest genauso erfüllt in deinen Tag.

*Suche dir täglich zwei oder mehr Reflexionsfragen aus und beantworte sie in ganzen Sätzen.*

---

---

---

---

---

---

---

---



---

## Beispielfragen, um deinen Tag zu reflektieren:

- ☐ Was habe ich heute gelernt?
- ☐ Was habe ich mir heute Gutes getan?
- ☐ Wofür bin ich heute dankbar?
- ☐ Was war mein heutiger Erfolg?
- ☐ Wem habe ich heute eine Freude bereitet?
- ☐ Wo war ich heute liebevoll zu mir?
- ☐ Worauf bin ich heute stolz?
- ☐ Was war heute das Highlight meines Tages?
- ☐ Welchen Wunsch habe ich mir heute selbst erfüllt?
- ☐ Wann war ich heute mutig?
- ☐ Welche Geschenke habe ich heute empfangen?
- ☐ Wie oft habe ich heute meine Gefühle zugelassen?
- ☐ Was finde ich heute besonders schön an mir?
- ☐ Worüber habe ich heute gelacht?
- ☐ Was war heute mein größter Glücksmoment?
- ☐ Was habe ich mir heute erlaubt auszusprechen?
- ☐ Wofür erkenne ich mich heute an?

# Tages

IMPULS

DATUM:

*Welcher Lebensbereich benötigt von mir heute  
meine Achtsamkeit?*



# Tages IMPULS

DATUM:

*Womit kann ich mich heute selbst übertreffen?*

