



VEX KING UND KAUSHAL

THE GREATEST SELF-HELP BOOK

IS THE ONE WRITTEN BY YOU

Dein tägliches Journal für mehr
Selbstliebe, Achtsamkeit und
persönliches Wachstum

Aus dem Englischen von Sonja Hagemann



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *The Greatest Self-Help Book is the one written by you. A Daily Journal for Gratitude, Happiness, Reflection and Self-Love* bei Bluebird / Pan Macmillan, UK.

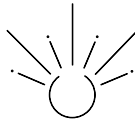


Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2023 Kailash Verlag, München
in der Verlagsgruppe Penguin Random House GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2022 Vex King and Kaushal
First published 2022 by Bluebird
an imprint of Pan Macmillan
The Smithson, 6 Briset Street, London EC1M 5NR
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner Editorial Design, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
978-3-424-63247-7
www.kailash-verlag.de

Vex King ist ein Optimist, Visionär und Philanthrop aus London. Sein Vater starb, als er sechs Monate alt war, und seine Mutter zog ihn und seine Geschwister allein in einem traditionellen indischen Haushalt auf, mit immer wiederkehrenden Phasen der Obdachlosigkeit. Dies prägte sein Leben, ebenso wie der heftige Rassismus, den er immer wieder erfahren musste. Durch seinen erfolgreichen Instagram-Account @vexking, seine Community »The Rising Circle« sowie seine Lifestyle-Marke Bon Vita gilt er als eine wichtige Stimme auf dem Gebiet der persönlichen Entwicklung und spirituellen Weisheit.

Kaushal wirkt seit über 10 Jahren erfolgreich als Beauty- und Lifestyle-Content-Creator. Sie stand 2015 als erste indische Influencerin auf dem roten Teppich in Cannes. Zusammen mit Vex King gründete sie die Community »The Rising Circle«.



THE RISING CIRCLE

Wir sind eine Gemeinschaft für persönliche Weiterentwicklung, die dir bei deiner inneren Reise hilft, indem sie ein Leben mit Schwingungen auf hoher Frequenz fördert.

Wie ein Kreis hat auch unsere spirituelle Reise weder Anfang noch Ende.

Wir wachsen dabei ständig und entwickeln uns weiter. So wie jeden Tag die Sonne aufgeht, leuchtet auch unser inneres Licht – das Licht, das die Welt um uns erhellt.

Wir glauben daran, dass wir als Gemeinschaft zusammen über uns hinauswachsen und erstrahlen können, um mehr Verständnis füreinander zu erschaffen.

Kontakt:

hello@therisingcircle.com

Dieses Journal ist dir selbst gewidmet.

*Es ist Zeit, dich besser kennenzulernen,
deine Geschichte neu zu schreiben und
eine bessere Version von dir selbst zu werden.*

Das kriegst du hin!

Journaling ist dein Weg zu emotionaler Kompetenz.

*Es gibt kein besseres Selbsthilfebuch als das,
was du über dich selbst schreibst.*

VEX KING

Ich heiÙe

und das hier ist meine Geschichte.

EINE GANZ PERSÖNLICHE NACHRICHT FÜR DICH

Wir sind stolz auf dich, weil du diese Reise mit dem Journal antrittst. Es ist wirklich das beste Selbsthilfebuch, das du je finden wirst. Ich nutze Journaling seit fast zwei Jahrzehnten, es hat mich bei meiner persönlichen Weiterentwicklung begleitet und meinen Blick aufs Leben völlig verändert. Was ich heute bin und tue, verdanke ich zum großen Teil dieser täglichen Schreibübung.

Kaushal hingegen hatte beim Thema Journaling lange mit der Motivation zu kämpfen, hat damit oft aufgehört und wieder neu angefangen. Basierend auf meiner instinktiven Begeisterung für Introspektion und Journaling als Werkzeug für besseres Selbstverständnis und persönliches Wachstum, kombiniert mit ihren Erfahrungen und ihrer Kreativität, wollten wir Journaling neu erfinden. In diesem Buch haben wir eine perfekte Mischung aus Fragen, Aktivitäten und erprobten Techniken zusammengestellt, die dir zum für dich bestmöglichen Leben verhelfen sollen. Ich bin davon überzeugt, dass wir gemeinsam ein unkompliziertes und gleichzeitig spannendes Journal mit Elementen geschaffen haben, durch die du dein Potenzial voll ausschöpfen kannst.

Wir sind so glücklich darüber, unser Werk jetzt mit dir zu teilen, und hoffen, dass es dir genauso viel Freude bereiten wird wie uns.

Alles Liebe,
Vex

INHALT

Journaling für Anfänger	13
Warum Journaling?	
Wer?	
Wann?	
Wo?	
 Wie benutzt man dieses Journal?	 17
Heute ist	
Leitspruch	
Wie geht es mir heute?	
Das Rad der Gefühle	
Dankbarkeit vor!	
Introspektion	
Geist, Körper, Seele	
Aufschreiben und loslassen	
Mein 30-Tage-Lebensrad	
Achtsamkeitsaktivitäten	
 Routine	 25
Morgenroutine	
Abendroutine	
 Ich habe einen Tag übersprungen	 29
 Mein Anti-Stress-Kit	 31
 Meine umgekehrte Bucketlist	 35
 Mein Journal	 39
<i>Abschlussbetrachtungen</i>	280
<i>Notizen</i>	282
<i>Die Auflösungen</i>	287



JOURNALING FÜR ANFÄNGER

Alles, was du wissen musst

WARUM JOURNALING?

Einer Studie der Queen's University im kanadischen Ontario zufolge gehen einer durchschnittlichen Person am Tag über 6000 Gedanken durch den Kopf. Manchmal hältst du unbewusst an Gedanken fest, die dann deine Laune und deine Handlungen beeinflussen und die Art, wie du mit dir selbst und anderen sprichst. Häufig wiederkehrende Gedanken können auch Einfluss auf deine Überzeugungen haben, ebenso darauf, zu was für einem Menschen du dich entwickelst.

Journaling hilft dir dabei, *dich selbst* zu verstehen. Du kannst durch diese Technik beobachten, was in deinem Kopf vor sich geht. Vor allem geht es beim Journaling darum, sich besser kennenzulernen, und dabei sind Stift und Papier machtvolle Werkzeuge. Die Arbeit mit ihnen regt dich dazu an, über deine Gefühle und Beziehungen zu anderen nachzudenken, über deine Reaktionen auf gewisse Situationen und darüber, was in deinem Leben gut läuft oder vielleicht nicht so gut funktioniert. Regelmäßiges Journaling ermöglicht es dir, dich für positivere Reaktionen zu entscheiden – passend zu der Person, die du gern werden möchtest. Das hilft dir dabei, ein gesünderes Verhältnis zu dir selbst und anderen zu entwickeln. Gleichzeitig kannst du durch gute Entscheidungen, die dich stärker machen, dein Schicksal gestalten.

WER?

Journaling ist einfach für alle. (Im Ernst!) Ganz egal, wie dein Leben aussieht: Durch Journaling entwickelst du die Fähigkeit, deine Beziehung zu dir selbst zu verbessern. Es hilft dir dabei, deine Geschichte zu schreiben.

WANN?

Schreib, wenn du Lust darauf hast, zu jeder Zeit. Beim Journaling gibt es kein Richtig oder Falsch. Vielleicht füllst du manche Abschnitte lieber morgens aus und andere vor dem Schlafengehen. Mach dir dafür ruhig

etwas Warmes zu trinken, zünd eine Kerze an, lass im Hintergrund Meditationsmusik laufen, oder führ ein Ritual aus, durch das du völlig präsent bist. Denk immer daran: Wie du dein Journal nutzt, muss zu dir passen!

WO?

Journaling kann eine ziemlich beängstigende Aufgabe sein. Was, wenn jemand deine Worte liest? Wenn du damit jemanden verletzt oder meinst, bloßgestellt zu werden? Wir empfehlen dir, dein Journal an einem Ort auszufüllen, an dem du dich sicher und vom Umfeld unterstützt fühlst.

POSITIVE AUSWIRKUNGEN DES JOURNALING

Stärkt die Fähigkeit fürs Dankbarsein

Hilft, Gefühle einzuordnen und zu verarbeiten

Kann negative Einstellungen und Denkmuster zu
einer positiven Einstellung verlagern

Ist Zeugnis des persönlichen Wachstums

Hilft dir, deine Stimme zu finden

Kann gegen innere Unruhe helfen

Zeigt auf, was dich triggert und wie du damit besser umgehen kannst

**Bietet dir und deinen Gedanken ein sicheres Umfeld,
in dem dich niemand verurteilt**

Verhilft zu mehr Selbstwertgefühl

Bietet dir Raum, um Gefühle zuzulassen

Kann Erlebnisse in wertvolle Lektionen fürs Leben verwandeln

Hilft dabei, eine Routine einzuhalten

Verbessert die emotionale Intelligenz

Ist ein Akt der Selbstliebe



WIE BENUTZT MAN DIESES JOURNAL?

Eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung

HEUTE IST

Notier bei jedem neuen Eintrag als Erstes das Datum. So kannst du später darauf zurückgreifen und nachschauen, wie es dir an einem bestimmten Tag gegangen ist. Beim Blättern durch alte Einträge wird deutlich werden, wie weit du gekommen bist!

HEUTE IST *Mittwoch, der 10. Mai 2023*

ICH HEISSE JEDE FORM VON LIEBE IN MEINEM LEBEN WILLKOMMEN

LEITSPRUCH

Worte, die wir sprechen, haben großen Einfluss auf unsere Gefühle. Lies für die bestmögliche Wirkung nach dem Datum den täglichen Leitspruch fünfmal laut!

WIE GEHT ES MIR HEUTE?

In der Mitte findest du ein Herz zum Ausmalen. Das Herz soll bildlich darstellen, wie es dir an diesem konkreten Tag geht. Benutz eine Farbe, die dich in diesem Moment anspricht, um ohne Worte deine Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Das Herz macht es auch einfach, Veränderungen später visuell nachzuvollziehen.

Wie geht es mir heute?

Mal aus, wie voll dein Herz ist, und notier, was du heute empfindest

Zuversichtlich

Voller Hoffnung



Begeistert

Dankbar

DAS RAD DER GEFÜHLE

Wusstest du, dass es 34 000 unterschiedliche Gefühle gibt? Der Psychologe Robert Plutchik hat das ursprüngliche Rad der Gefühle konzipiert, damit wir Emotionen genauer identifizieren und positiv darauf reagieren können.

The diagram is a circular chart with four main quadrants, each representing a different emotional state. Each quadrant is divided into 12 segments, each containing a German adjective. The quadrants are labeled as follows:

- Freude (Top):** This quadrant represents happiness and joy. The adjectives are: glücklich, zufrieden, stolz, begeistert, dankbar, erheitert, angetan, überglücklich, sprachlos, beeindruckt, seltsam, and glücklich.
- Traurigkeit (Right):** This quadrant represents sadness and melancholy. The adjectives are: traurig, wehmütig, verärgert, verärgert, verärgert, verärgert, verärgert, verärgert, verärgert, verärgert, verärgert, and traurig.
- Angst (Bottom):** This quadrant represents fear and anxiety. The adjectives are: ängstlich, nervös, erschrocken, ängstlich, nervös, erschrocken, ängstlich, nervös, erschrocken, ängstlich, nervös, and erschrocken.
- Liebe (Left):** This quadrant represents love and affection. The adjectives are: liebevoll, romantisch, lustvoll, glücklich, enthusiastisch, optimistisch, frohlich, from, bewegt, erregt, sprichlos, and liebevoll.