

# Deine Journaling-Fragen zum Programm

**Empower  
yourSELF**



Manifestieren leicht gemacht  
mit Nicole Bongartz





## Deine Journaling-Fragen zum Programm

Besorge dir zum Beantworten der Fragen ein schönes Notizbuch und einen Stift, mit dem du gerne schreibst oder schreibe deine Antworten direkt in dieses PDF-Dokument.

### Tag 1: Dankbarkeit

Aus dem Gefühl von Mangel können wir nicht manifestieren, was wir uns wünschen. Deshalb ist es wichtig, dir regelmäßig bewusst zu machen, was du schon alles hast und wertzuschätzen, was jetzt ist.

Erstelle eine Liste von allem, wofür du jetzt gerade dankbar bist. Schreibe auch dazu, warum du dafür dankbar bist. Du kannst diese Liste jeden Tag ergänzen.

#### Welches Gefühl gibt es dir?



## Tag 2: Wünsche

Erstelle eine Liste von Dingen, die du in dein Leben bringen, also manifestieren, möchtest.

**Welche Bedürfnisse stehen hinter diesen Dingen?  
Welche Gefühle verbindest du damit?**



### Tag 3: Affirmationen

Heute gibt es keine konkrete Journaling-Aufgabe. Du kannst diese positiven Affirmationen für dich im Geist oder laut sprechen bzw. sie dir zum Verinnerlichen mehrmals hintereinander aufschreiben.

**Ich bin verbunden mit meinem hohen Selbst und lasse mich führen.**

**Ich höre die Stimme meiner Seele und folge ihr.**

**Ich bin bei mir und ich vertraue mir.**



## Tag 4: Selbstwert

Übe die Meditation und schreibe danach alles auf, was du darin erfahren hast.

*Die schönen Erinnerungen:*

**Womit hast du dich früher beschäftigt?**

**Was hat dir Spaß gemacht? In welche Tätigkeiten konntest du dich richtig versenken?**

*Die weniger schönen Erinnerungen:*

**Wo oder wann hat dir jemand gesagt, dass du so wie du bist, nicht perfekt bist oder dass man sich so nicht verhält? Welche Form der Heilung hast du hierfür gebraucht oder könntest du noch brauchen?**



## Tag 5: Affirmationen

Heute gibt es keine konkrete Journaling-Aufgabe. Sprich gerne wieder die positiven Affirmationen für dich im Geist oder laut bzw. schreibe sie dir zum Verinnerlichen mehrmals hintereinander auf.

**Ich bin verbunden mit meinem hohen Selbst und lasse mich führen.**

**Ich höre die Stimme meiner Seele und folge ihr.**

**Ich bin bei mir und ich vertraue mir.**



## Tag 6: Grenzen

In welchen Lebensbereichen fällt es dir schwer, Grenzen zu setzen?  
Welche Angst oder Sorge steckt dahinter?



## Tag 7: Affirmationen

Heute gibt es keine konkrete Journaling-Aufgabe. Sprich gerne wieder die positiven Affirmationen für dich im Geist oder laut bzw. schreibe sie dir zum Verinnerlichen mehrmals hintereinander auf.

**Ich bin verbunden mit meinem hohen Selbst und lasse mich führen.**

**Ich höre die Stimme meiner Seele und folge ihr.**

**Ich bin bei mir und ich vertraue mir.**



## Tag 8: Intuition

Nimm dir heute Zeit und Raum für dich, um wirklich mal nichts zu tun. Setze dich für einige Minuten hin, ohne jegliche Absicht oder Zielvorstellung. Falls dabei Ideen, Gedanken oder Impulse aufkommen, kannst du dir diese gerne aufschreiben. Falls nicht, ist es genauso gut.



## Tag 9: Affirmationen

Heute gibt es keine konkrete Journaling-Aufgabe. Sprich gerne wieder die positiven Affirmationen für dich im Geist oder laut bzw. schreibe sie dir zum Verinnerlichen mehrmals hintereinander auf.

**Ich bin verbunden mit meinem hohen Selbst und lasse mich führen.**

**Ich höre die Stimme meiner Seele und folge ihr.**

**Ich bin bei mir und ich vertraue mir.**



## Tag 10: Manifestieren

Schaue dir deine Listen von Tag 1 und 2 erneut an. Sicher kannst du nach den letzten 10 Tagen jetzt einiges klarer sehen. Mit diesem neuen Blick ergänze deine Listen oder formuliere sie für dich neu.

**In welchen Lebensbereichen gelingt dir das Manifestieren schon sehr gut?**

**Wo fällt es dir noch schwer, in deine Kraft zu kommen und dein Potenzial zu entfalten?**

**Was willst du in der Zukunft realisieren?**

**Welche Bedürfnisse stehen hinter diesen Zielen und Wünschen?**

Diese Listen kannst du dir immer wieder ansehen, sie anpassen und auch die Dinge abhaken, die du bereits erfolgreich manifestiert hast.



## Nicoles Literaturempfehlungen

### Bücher:

Bhavani Silvia Maki, The Yogis Roadmap

Kat Vilein, Yoga as Origami

Paul Selig, I am the Word

Dr. Joe Dispenza, Erhöhe dein Potential

Dr. Tara Swart, Die Quelle

### Coaches:

Natascha Kiessler, [www.strahlkraft-coaching.com](http://www.strahlkraft-coaching.com)

Lacy Phillips, [www.tobemagnetic.com](http://www.tobemagnetic.com)

Nicole Bongartz, [www.vishnuscouch.de](http://www.vishnuscouch.de)

### Podcasts:

[Expanded](#) mit Lacy Phillips

[Super Soul](#) mit Oprah Winfrey

[Mark Groves Podcast](#)

**Innerhalb der Podcasts nach den Themen:** Manifestation, Selbstwert, Grenzen, Schatten suchen.

