

Powerfragen Für den Morgen und den Abend § Positive Absicht des Tages

Die Power-Fragen wurden von Antony Robbins dazu geschaffen, uns regelmäßig bewusst in einen guten Zustand zu versetzen.

Jeden Tag mit positiven Gedanken zu beginnen und mit dankbaren und positiven Gedanken zu beenden ist eines der wichtigsten Rituale für ein erfülltes und glückliches Leben.

Diese zwei Zeiten des Tages (morgens § abends) bewusst positiv zu gestalten fokussiert unser Unterbewusstsein auf positives und trägt maßgeblich zu einem positiveren Verlauf des Tages bei.

Die Powerfragen haben einen nachhaltigen Effekt auf das persönliche Wohlbefinden und auf die Lebensführung, denn mit den richtigen Fragen bekommen wir auch nützliche Antworten.

Worauf wir uns mental konzentrieren und achtgeben, das wird sich schlussendlich einstellen.

Besonders empfehlenswert ist es, diese Fragen schriftlich zu beantworten. Die schriftliche Beantwortung der Fragen schafft mehr Tiefe und Nachhaltigkeit.

Powerfragen am Morgen:

- Was macht mich in meinem Leben im Moment glücklich?
 - Was genau lost dieses Glücksgefühl aus?
 - Wie fühle ich mich dadurch?
- Was finde ich an meinem Leben im Moment aufregend?
 - Was genau ist daran aufregend?
 - Wie fühle ich mich dadurch?
- Worauf bin ich im Moment in meinem Leben stolz?
 - Was genau ist der Grund für diesen Stolz?
 - Wie fühle ich mich dadurch?
- Wofür bin ich im Moment in meinem Leben dankbar?
 - Was genau macht mich dankbar?
 - Wie fühle ich mich dadurch?
- Was genieße ich in meinem Leben im Moment ganz besonders?
 - Was genau genieße ich daran?
 - Wie fühle ich mich dadurch?
- Wofür setze ich mich im Moment in meinem Leben besonders ein?
 - Was genau ist der Grund für diesen persönlichen Einsatz?
 - Wie fühle ich mich dadurch?
- Wen liebe ich? Wer liebt mich?
 - Wie genau drückt sich diese Liebe aus?
 - Wie fühle ich mich dadurch?

Positive Absicht des Tages:

- Formuliere jeden Morgen eine positive Absicht für den Tag. Eine Art „Tages-Überschrift“ die Dich durch den Tag trägt. Schreibe sie auf und positioniere sie gut sichtbar an einem geeigneten Ort.

Positive Absicht des Tages - Resümee:

- Siehe Dir am Abend Deine Positive Absicht des Tages noch einmal an. Lasse den Tag Revue passieren und überlege Dir, wie Du Deine positive Absicht des Tages gelebt hast.

Powerfragen am Abend:

Diese Fragen dienen dazu, den Tag vor dem Einschlafen positiv und konstruktiv abzuschließen – egal was genau an diesem Tag auch passiert ist.

- Was habe ich heute gegeben?
 - Auf welche Weise war ich heute eine gebende Person?
- Was habe ich heute (dazu-)gelernt?
- Was habe ich heute (an-)genommen?
- Wie hat der heutige Tag die Qualität meines Lebens verbessert?
- Wie kann ich den heutigen Tag als eine Investition in mein Leben nutzen?
- Was am heutigen Tag hat mich meinen Zielen näher gebracht?
- Wem / wofür bin ich heute besonders dankbar?