

Zeit für mehr POSITIVITÄT, SELBSTBEWUSSTSEIN und LEBENSFREUDE

Vielleicht kennst du das auch...

Viel zu viele To-Do's warten auf dich. Auf der Arbeit schlägst du dich damit herum, was alles nicht funktioniert. Dein Chef macht mal wieder Druck, ein Kunde springt ab oder ein Kollege erzählt dir wieder ungefragt von seinen Knie- und Hüftproblemen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Am Ende des Tages fragst du dich mal wieder: "Was habe ich eigentlich heute produktives, was habe ich erfolgreiches für MICH gemacht?" Schluss damit! **Du bist schon längst erfolgreich!** Entdecke es selbst und beende deinen Tag wieder freudestrahlend und mit mehr Vorfreude auf den nächsten Tag.

"Jo" ist dein simpler Begleiter für 90 Tage, den du schnell und einfach im Alltag integrieren kannst. Täglich warten drei Fragen in den Bereichen: **Erfüllung, Reflexion und Erfolge** auf dich. Nach dieser Zeit wirst du überrascht sein, was du alles erreicht hast und wie einfach es ist glücklicher zu sein.

- **Stärke dein SELBSTBEWUSSTSEIN.** Du hast schwarz auf weiß, was du alles erreicht und gelernt hast. Überzeuge dich davon, dass du bereits erfolgreich bist.
- **Steigere deine LEBENSFREUDE** durch die Fokussierung auf das Positive.
- **Setze deine ENERGIE frei**, indem du dir deiner täglichen Erfolge bewusst wirst.
- **Entdecke nahezu spielerisch deine STÄRKEN.** Was macht dir Spaß? Was erfüllt dich? Sei dein eigener Abenteurer und entdecke es

"Jo" ist dein simpler Begleiter für 90 Tage, den du schnell und einfach im Alltag integrieren kannst. Täglich warten drei Fragen in den Bereichen: **Erfüllung**, **Reflexion** und **Erfolge** auf dich. Nach dieser Zeit wirst du überrascht sein, was du alles erreicht hast und wie einfach es ist glücklicher zu sein.

- **Stärke dein SELBSTBEWUSSTSEIN.** Du hast schwarz auf weiß, was du alles erreicht und gelernt hast. Überzeuge dich davon, dass du bereits erfolgreich bist.
- **Steigere deine LEBENSFREUDE** durch die Fokussierung auf das Positive.
- **Setze deine ENERGIE frei**, indem du dir deiner täglichen Erfolge bewusst wirst.
- Entdecke nahezu spielerisch deine **STÄRKEN**. Was macht dir Spaß? Was erfüllt dich? Sei dein eigener Abenteurer und entdecke es.
- **Einfacher dranbleiben** durch täglich wechselnde Fragen.
- **AUFMUNTERER** an schlechten Tagen.
- Anregende Impulse durch zahlreiche Zitate großer Persönlichkeiten.
- 90 Tage Begleitung, 5 Minuten täglich – schnell im Alltag integriert. Notizseiten.
- **Inklusive Bonusmaterial** von Annika Echt, Kim Gabrys, Andreas Müller.

Ran an die Buletten. ROCK YOUR DAILY HAPPINESS.

Was dich Großartiges erwartet

Der Sinn hinter diesem Journal	12
Erfolge.....	15
Stärken	20
"Jo" Check-Up – bevor es losgeht.....	26
Dein IST-Rad – Heute	30
Dein Tagesjournal.....	41
Party-Seite	146
Dein IST-Rad – Nach 3 Monaten	148
Wie geht es weiter	152
Dein rockiges Bonusmaterial.....	155
Bonus 1: Produktivität.....	155
Bonus 2: Selbstwert	158
Bonus 3: Selbstvertrauen & Sichtbarkeit	161
Sammelseiten für deine Aha-Momente & Erkenntnisse.....	166

"Jo" Check-Up - bevor es losgeht

Das Journal ist für die nächsten **90 Tage** dein *Reisebegleiter* zu DEINEN neuen Lebensabenteuern.

Damit du auf deiner Reise auch bestens ausgerüstet bist, schauen wir im übertragenen Sinn, was du an Reiseequipment schon so alles mitbringst. Du startest zunächst mit dem **IST-Rad**. Diese Bestandsaufnahme beinhaltet folgende Lebensbereiche: Selbstwert, Berufliches, soziales Umfeld, Körper und Fitness, Emotionen und Finanzen. Im Anschluss daran hältst du fest, wo deine Reise in den nächsten 90 Tagen hingehen soll. Damit hast du für dich eine klare Wegstrecke mit einem Start- und Zielpunkt festgelegt.

Wenn das notiert ist, geht es auch schon los. *3 – 2 – 1 – START.*

Jeden Tag warten drei Fragen auf dich:

ERFÜLLUNG

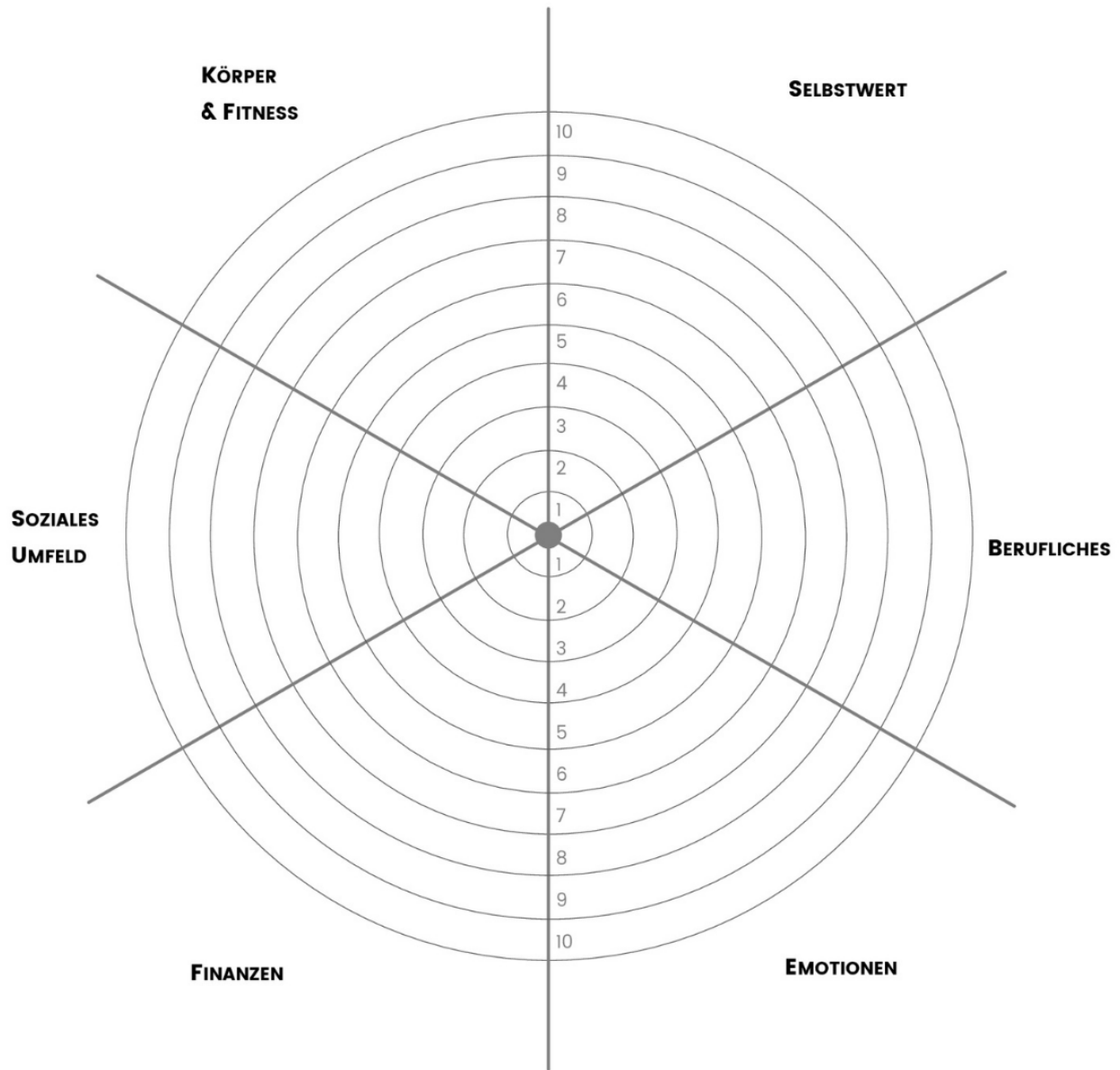
Rock yourself 2 legendary. Das heißt dir darüber bewusst zu werden, was dich begeistert und was dir Freude bringt. Mit den entsprechenden Fragen kommst du dem Ganzen auf die Schliche. Allzu oft sind genau darin auch deine besonderen Fähigkeiten verborgen.

REFLEKTION

Hier erwarten dich sieben reflektierende Fragen, die dir den Blick für

1 = nicht vorhanden

10 = komplett vorhanden



Wie "rund" sieht dein Rad aus? Entspricht es eher der Variante "Fred Feuerstein" oder ähnelt es doch dem eines "Formel Eins Rennwagen"?

Platz für Gedanken & Notizen

Selbstwert



Berufliches



Emotionen



Dein Tagesjournal

DEIN HERZSTÜCK

DEIN JO



ERFÜLLUNG



Was fiel mir überraschenderweise besonders leicht?

REFLEKTION



Wofür bin ich heute dankbar?

ERFOLGE



Worauf bin ich heute richtig stolz?

15 Sek. nachspüren

— “ —

**"Es gibt mehr Leute die kapitulieren,
als solche die scheitern."**

Henry Ford

— ” —

Auf geht's 5. Woche

Dein IST-Rad - Nach 3 Monaten

