

# Journaling Workbook

**9 SCHRITTE ZU DEINEM IDEALEN LEBEN**

eine bewährte Methode by  
Cornelia Reich

MENTORING &  
ENERGIEARBEIT



# ÜBER DIESES JOURNALING-SYSTEM

Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch in der Lage ist, erfolgreich zu manifestieren.. dabei liegt wahre Magie in der Kraft des Schreibens.

## ICH WERDE OFT GEFRAGT:

„Cornelia, was sind deine Journaling-Geheimnisse?“

Die Sache ist die: Viele machen es viel zu kompliziert dabei ist es denkbar einfach! Es muss nicht stundenlang dauern – oder aber du nimmst dir bewusst viel Zeit und tauchst tief ein.

Schnappe dir einfach einen Stift und ein Blatt Papier (am besten ein schönes Journal!), schreibe den Journaling-Impuls für jeden der 9 Schritte oben auf die Seite und lasse dann deinen Gedanken freien Lauf (Bewusstseinsstrom).

Alles ist genau richtig – es muss auf den ersten Blick keinen Sinn ergeben, was herausfließt. Lass es einfach geschehen.

Wenn du das Gefühl hast festzustecken oder nicht weiterzuschreiben, schreibe einfach weiter – genau dann stehst du unmittelbar vor einem Durchbruch!

## WICHTIGER HINWEIS:

Schreibe alles in der Gegenwart,  
so als wäre es bereits Realität.

## ZUM BEISPIEL:

„Ich bin so glücklich und  
dankbar, dass ich jetzt .....



## DEINE VISION VERANKERN

Du kannst nicht in Ausrichtung (Alignment) leben, wenn du dir nicht darüber im Klaren bist, worauf du dich ausrichtest.

Die meisten Menschen bekommen im Leben nie das, was sie wollen, weil sie sich nie klar dafür entscheiden. Du hast die

Kontrolle über dein Leben und kannst alles erschaffen, was du dir wünschst.

Du kannst genauso gut das beste Leben aller Zeiten erschaffen, nicht wahr?

## Fangen wir an, es zu kreieren!

## JOURNALING-IMPULS:

„Wenn ich wahrhaftig nach allem fragen würde, was ich mir in meinem Leben wünsche, und in absoluter Ausrichtung leben würde – was würde dann in meinem Leben geschehen?“

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

## DIE VISION HINTER DER VISION

Es ist Zeit, das zu erweitern, was du in dein Leben ziehen kannst. Wir müssen über das hinausdenken, was wir für unsere größte Vision halten. Wenn wir das tun, wird die ursprüngliche „große“ Vision plötzlich viel einfacher zu sehen, zu fühlen und zu erreichen.

## JOURNALING-IMPULS:

„Wenn diese Vision bereits meine gegenwärtige Realität wäre – was wäre dann meine nächste Vision?“





## WAS HINDERT DICH IM MOMENT?

Wenn du keine inneren Blockaden oder Begrenzungen hättest, wäre das, was du dir wünschst, längst in deinem Leben erschienen.

Blockaden zeigen sich oft als Ängste, Zweifel, Selbstsabotage, negative Selbstgespräche oder das hinterfragen des Prozesses.

In diesem Schritt bringen wir alles an die Oberfläche, damit es dir bewusst wird und du es transformieren kannst.

## JOURNALING-IMPULS:

„Wenn ich wüsste, was mich davon abhält oder blockiert, XYZ zu empfangen, würde ich erkennen, dass...“

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

Du bekommst im Leben nicht das, was du willst. Du bekommst das, was du BIST.

Deine aktuellen Ergebnisse im Leben sind lediglich ein Spiegelbild dessen, als wer du bisher aufgetreten bist. Wenn du anfängst, aus der höheren Version deiner selbst heraus zu handeln, beginnt sich deine Realität um dich herum zu verändern.

Werde hier richtig kreativ...



# NEUE GLAUBENSSÄTZE INSTALLIEREN

Deine Gedanken beeinflussen direkt deine Handlungen, und diese bestimmen deine Ergebnisse.

Wenn du deine Gedanken ändern willst, musst du deine Überzeugungen ändern.

Glaubst du, dass es schwer und kompliziert ist, XYZ zu haben?

Dann wird es genau so sein. Glaubst du, dass es ganz leicht ist und es dein Geburtsrecht ist, dieses Ergebnis jetzt zu manifestieren?

Dann wird es genau so sein. Du darfst WÄHLEN, welche Überzeugungen du täglich verkörperst.

### JOURNALING-IMPULS:

„Woran entscheidet sich die höhere Version von Mir zu glauben, um die Manifestation meiner Vision mit Leichtigkeit zu unterstützen?“ zb. Es ist mein Geburtsrecht XYZ zu haben....

This image shows a blank 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.

# LOSLASSEN WAS DIR NICHT MEHR DIENT

Wenn du deine Überzeugungen, deine Identität und deine Handlungen betrachtest:

## Was wählst du jetzt loszulassen?

Wenn du ein anderes Ergebnis erzielen willst, musst du etwas anderes tun und sein.

# Schaffen wir Raum dafür.

## JOURNALING-IMPULS:

„Was entscheide ich mich loszulassen oder aufzugeben, damit dies Realität wird?“

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

Beginne offene Fragen zu stellen und lerne auf die Impulse zu hören.  
Nachdem du dir bewusst geworden bist, was du möchtest und was nicht.

Was ist mein nächster Schritt? Welche Aktion ist von mir erforderlich?



## DIE AUSGERICHTETE HANDLUNG

Es ist Zeit, in der äußeren Welt aktiv zu werden. Erfolg besteht zu 85 % aus deinem inneren Zustand (Inner Game) und zu 15 % aus dem, was du im Außen TUST. Die meisten Menschen machen es genau anders herum, weshalb sie kaum Ergebnisse sehen. Der Schlüssel bei deinen Handlungen ist, dass sie ausgerichtet sind (Aligned Action) – entsprungen aus all der inneren Arbeit bis hierhin. Lass deinen Gedanken freien Lauf und mache dir keine Sorgen über Richtig oder Falsch.

## JOURNALING-IMPULS:

„Was würde die höhere Version meiner selbst genau jetzt tun, um XYZ zu erschaffen?“



# *Bald verfügbar*

## **DAS 1 X 1 DES MANIFESTIERENS**

**DER KOMPLETTE ABLAUF. MEINE PERSÖNLICHE ANBINDUNG. ZUM ERSTEN MAL WEITERGEGEBEN.**



Du hast jetzt neun Schritte geschrieben und damit gespürt, was passiert, wenn du deine Vision zum ersten Mal wirklich in Worte bringst. Genau hier hören die meisten auf, weil sie glauben, das Schreiben allein reicht. Es reicht nicht ganz. Was in meinem Video Kurs dazukommt, ist der Teil, den ich über Jahre für mich entwickelt und bisher nur in der Einzelbegleitung weitergegeben habe: meine persönliche Anbindung, also die Art, wie ich mich vor dem Schreiben ausrichte, wie ich den Kanal öffne und wie ich unterscheide, ob ein Impuls aus der Angst kommt oder aus der Klarheit.

Dazu bekommst du den kompletten Ablauf von Anfang bis Ende, in der Reihenfolge, in der er wirklich funktioniert, mit allem was dazwischen liegt und in keinem Workbook Platz findet.

### **Konkret erwartet dich im Kurs:**

- die vollständige Anbindung, Schritt für Schritt angeleitet, damit du sie allein wiederholen kannst
- der gesamte Manifestationsablauf als tägliche und als vertiefende Praxis
- wie du erkennst und auflöst, wenn nichts weitergeht, statt es zu erzwingen
- geführte Audios, mit denen du direkt in den Zustand kommst, aus dem heraus geschrieben wird
- die Fragen, die ich stelle, wenn eine Vision sich nicht bewegen will
- und eine Bonus Akvierung zum Umprogrammieren deines Unterbewusstseins

Der Kurs ist noch nicht online, er kommt bald in meinen Shop auf [corneliareich.at](http://corneliareich.at).

Ich freue mich auf dich.

**ICH WÜNSCHE DIR VIEL ERFOLG BEIM  
KREIEREN DEINES IDEALEN LEBENS**



HERZLICH  
*Cornelia*