

CLAUDIA ENGEL

**SCHEIß
AUF DIE
Glücksfee!**

DAS JOURNAL

Manifestiere dir
Tag für Tag ein (noch)
schöneres Leben

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksfee! – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

mvgverlag

Einleitung

Herzlich willkommen zu deinem neuen Manifestationsjournal. Vielleicht fragst du dich gerade noch, was so ein Journal eigentlich ist und was du nun davon hast? Vielleicht hast du das Buch einfach mitgenommen, weil es so schön pink ist (versteh ich total) oder weil dir eine Freundin geraten hat, dir mal ein Journal anzulegen.

Was also kann so ein Journal? Ist es wie ein Tagebuch und hat einfach nur einen cooleren Namen? Nicht ganz. Denn in diesem Journal kannst du zwar deine Gedanken sammeln, es geht aber weniger darum, alles, was du so erlebt hast, einfach aufzuschreiben. Denn das Problem dabei ist, dass sich das Gehirn selbstständig. Und zwar nicht unbedingt in eine positive Richtung.

Vielleicht hattest du als Teenie auch mal ein Tagebuch und hast die gleiche Erfahrung gemacht wie ich. Wenn ich da so reingeschrieben habe, dass mich Sebastian aus meiner Klasse heute wieder nicht angeguckt hat, dann ging es mir ganz schön schlecht, und während ich schrieb, sind mir noch mehr Dinge eingefallen, die mich traurig gemacht haben. Und so ging das immer weiter. Nicht selten habe ich mein Tagebuch zugeklappt, mit dem Gefühl, mein Leben ist einfach nur scheiße. Das war aber gar nicht so.

Was hier passiert ist, ist einfach nur das Gesetz der Anziehung in seiner reinsten Form. Die negativen Gedanken haben zu noch mehr negativen Gedanken geführt. Wenn die Gedanken sturmfreie Bude haben und tun können, was sie wollen, dann sind sie wie kleine Kinder und neigen dazu, Blödsinn zu machen. Gedanken sind absolute Herdentiere und Mitläufer. Wo ein doofer Gedanke ist, da gesellen sich gerne noch mehr dazu. Das führt dann mitunter zu sehr gedrückter Stimmung – wie beim Tagebuchschreiben.

Bei einem Journal dagegen geht es vor allem darum, deine Gedanken in eine bestimmte Richtung zu lenken und dich so daran zu gewöhnen, etwas immer wieder zu denken. Gedanken sind nämlich auch Gewohnheitstiere, die immer wieder das Gleiche machen. Die meisten deiner Gedanken von

heute hast du auch gestern schon gedacht. Und vorgestern. Das kann man sich natürlich prima zunutze machen, indem man ihnen antrainiert, positiv zu sein und sich in positiven Gruppen zusammen zu finden.

Genau das wollen wir in diesem Journal zusammen machen. Wenn du mein Buch »Scheiß auf die Glücksfee! Ich mach das jetzt selbst.« gelesen hast, dann weißt du schon sehr genau, um was es geht. Falls du es noch nicht gelesen hast, dann nehme ich dich noch mal kurz mit in die Welt der Manifestation.

Da gibt es das Gesetz der Anziehung, was wir eben schon mal erwähnt haben. Es besagt, dass Gleiches Gleiches anzieht. Ein doofer Gedanke, und es kommen noch mehr. Ein guter Gedanke, und es kommen noch mehr davon. Das Gesetz der Anziehung besagt, dass das, worauf du deine Energie richtest, mehr wird. Wenn du also ständig sorgenvollen Gedanken in deinem Kopf eine Bühne gibst und sie bei dir richtig was zu sagen haben, dann ziehst du damit langfristig noch mehr von den sorgenvollen Gedanken an. Mit positiven Gedanken funktioniert das aber Gott sei Dank genauso.

»Ja, schön«, wirst du jetzt vielleicht denken, »aber wie bekomme ich die Sorgen-Gedanken aus dem Kopf raus? Die sind da automatisch. Und die gehören ja auch irgendwie zum Leben dazu.« Denkste. Denn: Es fühlt sich zwar so an, als kämen diese Gedanken ganz automatisch, aber das ist nichts weiter als ein antrainiertes Muster. Ungefähr so, wie du vielleicht jeden Tag nach der Arbeit aufs Sofa plumpst. Oder dir eben angewöhnst, auf die Yogamatte zu hüpfen. Sobald du eine neue Gewohnheit erst mal etabliert hast, wirst du diese Handlungsweise irgendwann als ganz automatisch wahrnehmen. Du denkst heute wahrscheinlich nicht so häufig darüber nach, ob du dir abends noch die Zähne putzen oder deine Schuhe ausziehen sollst, bevor du ins Bett gehst. Das ist einfach so drin, du hast es dir irgendwann angewöhnt, bestimmte Dinge zu tun und tust sie deshalb auch.

Ein Automatismus ist also nichts weiter als eine antrainierte Gewohnheit. Und so ist das ~~nicht nur bei Verhaltensweisen sondern auch~~ bei Gedanken.

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksfee! – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Tag: X

Datum: _____

MONATSFOKUS:

Was will ich überhaupt?

Was ist heute Positives passiert?

Ich habe in der Stadt auf Anhieb einen Parkplatz gefunden. Der Mann, der gerade wegfuhr, hat mir sogar noch sein Ticket geschenkt.
 Entspannter Nachmittag mit den Kids.
 Früh ins Bett.

Was hast du heute bewusst oder unbewusst manifestiert?

Bewusst: Den Parkplatz. In dem Moment, wo ich in die Straße einbog, dachte ich: Ich seh mich gleich einparken. Und so war es dann auch.
 Unbewusst: Das frühe Ins-Bett-gehen. Ich dachte auf dem Sofa, wie schön es wäre, jetzt schon zu schlafen. Plötzlich fragt mich mein Mann, ob ich nicht ins Bett möchte, er übernimmt die Kinder.

Wie hast du dich heute gefühlt?

Sehr gut, wenig Stress, viel Entspannung.

Welche Kleinigkeit manifestierst du dir als Nächstes?

Ich freue mich so darüber, dass mich so viele Menschen anlächeln.

MONATSFOKUS 1

Was will ich überhaupt? – Ziele klar definieren

Zu Beginn wollen wir mal den Fokus auf deine Ziele lenken. Die meisten Menschen haben überhaupt keine Ziele, und da fängt das Problem schon an. Die wenigsten wissen, was sie wollen und was sie wirklich glücklich macht. Sie haben aber eine sehr konkrete Vorstellung davon, was sie auf gar keinen Fall wollen: »Keine Überstunden mehr machen, keinen Streit mit dem Partner über doofe Kleinigkeiten, die Kinder sollen nicht so laut sein.«

Das Problem ist, dass du mit diesen Aussagen noch viel mehr von genau dem bestellst, was du nicht mehr haben willst. Denn du lenkst eine Menge Aufmerksamkeit und Energie dahin, und das Ding auf deinem Hals stellt sich immer wieder schön bildlich Überstunden, Streit und laute Kinder vor. Was wird dabei wohl herauskommen? Du wirst exakt das in dein Leben ziehen, denn von dem, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, bekommst du mehr.

Es wird also Zeit, dass du dir klarmachst, was du stattdessen haben willst. Du darfst deine Ziele positiv formulieren: »Ich möchte jeden Abend pünktlich mit meiner Familie essen, ich möchte mich rundum wohlfühlen, wenn ich mit meinem Partner Zeit verbringe, ich möchte die Zeit mit meinen Kindern einfach nur genießen und mich daran erfreuen, wie toll sie miteinander spielen.«

Du darfst dir für alle deine Lebensbereiche darüber im Klaren werden, was du eigentlich haben, erleben oder sein möchtest. Und das gilt für die großen Ziele wie eine Gehaltserhöhung, eine neue Liebe oder den Schritt in die Selbstständigkeit genauso wie für die Kleinigkeiten, die du tagtäglich erlebst.

Konzentriere dich dabei auf das Endergebnis und nicht so sehr auf die Frage, wie du dahin kommen willst. Beschäftige dich mit dem Ziel und nicht

Mo Di Mi Do Fr Sa So
Tag:

--	--	--	--	--	--	--

Datum: _____

MONATSFOKUS:

*Was will ich
überhaupt?*

Was ist heute Positives passiert?

Was hast du heute bewusst oder unbewusst manifestiert?

Wie hast du dich heute gefühlt?

Welche Kleinigkeit manifestierst du dir als Nächstes?

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksteil« – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Wochen-Check-up

Worauf bist du stolz diese Woche?

Was war dein persönliches Highlight? Wofür möchtest du dir gedanklich (oder echt) Konfetti werfen?

Erinnere dich noch mal an das Monatsthema: Was hat gut geklappt?

Was kannst du in der nächsten Woche tun oder denken, um das Monatsthema noch besser umzusetzen?

Du hast ~~ein~~ ~~Wochen~~ ~~erfolgreich~~ ~~erhalten~~ ~~und~~ ~~bleib~~ ~~dran!~~

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksteil« – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Mo Di Mi Do Fr Sa So
Tag:

--	--	--	--	--	--	--

Datum: _____

MONATSFOKUS:

*Was will ich
überhaupt?*

Was ist heute Positives passiert?

Was hast du heute bewusst oder unbewusst manifestiert?

Wie hast du dich heute gefühlt?

Welche Kleinigkeit manifestierst du dir als Nächstes?

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksteil« – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Wochen-Check-up

Worauf bist du stolz diese Woche?

Was war dein persönliches Highlight? Wofür möchtest du dir gedanklich (oder echt) Konfetti werfen?

Erinnere dich noch mal an das Monatsthema: Was hat gut geklappt?

Was kannst du in der nächsten Woche tun oder denken, um das Monatsthema noch besser umzusetzen?

Wow, schon wieder ~~ein~~ ~~Tag~~ ~~auslässt,~~

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksteil« – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Monats-Check-up

Was war das überwiegende Gefühl in den vergangenen vier Wochen?

Was hast du manifestiert in der Zeit?

Was hast du zum Manifestieren festgestellt? Was klappt gut, was nicht so?

Was möchtest du im nächsten Monat anders machen?
Schreibe ein bis zwei konkrete Steps dazu auf!

Auf in den nächsten Monat! ~~Mein Schwerpunkt im nächsten Monat ist die Manifestation.~~ Manifestationsfokus ansteht.

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksteil« – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Mo Di Mi Do Fr Sa So
Tag:

--	--	--	--	--	--	--

Datum: _____

MONATSFOKUS: *den Quatschi erwischen*

Was ist heute Positives passiert?

Was hast du heute bewusst oder unbewusst manifestiert?

Wie hast du dich heute gefühlt?

Welche Kleinigkeit manifestierst du dir als Nächstes?

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksfee! – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Mo Di Mi Do Fr Sa So
Tag:

--	--	--	--	--	--	--

Datum: _____

MONATSFOKUS: *den Quatschi erwischen*

Was ist heute Positives passiert?

Was hast du heute bewusst oder unbewusst manifestiert?

Wie hast du dich heute gefühlt?

Was kannst du in den nächsten Tagen tun, um dich noch besser zu fühlen?

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksfee! – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Mo Di Mi Do Fr Sa So
Tag:

--	--	--	--	--	--	--

Datum: _____

MONATSFOKUS: *den Quatschi erwischen*

Was ist heute Positives passiert?

Was hast du heute bewusst oder unbewusst manifestiert?

Wie hast du dich heute gefühlt?

Welche Kleinigkeit manifestierst du dir als Nächstes?

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksteil« – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

MONATSFOKUS

Da ist was im Bauch! – Gefühle wahrnehmen

Wir starten gemeinsam in einen neuen Monat und damit auch in einen neuen Monatsfokus. Du hast im letzten Monat vermehrt auf deinen inneren Quatschi gehört, also deine Gedanken wahrgenommen und sie an der einen oder anderen Stelle auch mal hinterfragt oder verändert. Das ist ein ganz wichtiger Bestandteil des Manifestierens, denn die Gedanken geben die Marschrichtung deines Lebens vor. In diesem Monat wollen wir nun den nächsten Schritt wagen. Und das sind nach den Gedanken die Gefühle. Deine Gefühle sind die logische Konsequenz aus deinen Gedanken. Beschissene Gedanken führen nicht zu wunderschönen Gefühlen, andersrum führen sehr positive Gedanken auch nicht zu schlechten Gefühlen.

*Deine Gefühle passen immer zu deinen
vorangegangenen Gedanken.*

Manchmal nehmen wir diese Gedanken bewusst wahr, ganz oft aber ist das wieder ein unbewusster Prozess, das heißt, du weißt gar nicht, was du gedacht hast. Du merkst aber, dass du dich schlecht fühlst. Und dann kannst du deine Gedanken bewusst lenken und damit auch deine Gefühle.

Lass uns das gleich mal praktisch ausprobieren.

Nimm dir mal ein paar Minuten Zeit und schreibe dir auf, was das Schönste war, das du in diesem Jahr erlebt hast. Was hat dir ein richtig fettes Grinsen ins Gesicht gezaubert, welche Momente hast du ganz fest in deinem Herz verankert? *Wo fühlst du in diesem Jahr besonders dankbar?*

© 2023 des Titels »Scheiß auf die Glücksteel« – Das Journal« von Claudia Engel (ISBN 978-3-7474-0542-0) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Lies dir diese Zeilen noch einmal durch.

Und nun nimm wahr, was du in deinem Körper spürst.

Wo in deinem Körper sitzen diese schönen Gefühle? Vielleicht merkst du, dass dein Herz sich weitet oder dich ein Gefühl von Wärme durchströmt? Vielleicht hast du ein Kribbeln in deinem Bauch oder deinen Fingerspitzen?

Nimm diese Körperwahrnehmungen mal ganz bewusst wahr.

Das, was du in deinem Körper jetzt gerade spürst, war vor wenigen Minuten noch nicht da. Du selbst hast diese Empfindungen ausgelöst, allein durch deine Gedanken. Was für ein genialer Erschaffer bist du eigentlich? Da kannst du dir echt mal kräftig auf die Schultern klopfen. Und das Coole ist, du kannst das bewusst immer wieder einsetzen.

Deshalb darfst du diesen Monat mal ganz intensiv auf deine Gefühle achten. Nimm dir am Tag mindestens einmal Zeit, um in dich selbst hineinzuhorchen und dir die Frage zu stellen: Wie fühle ich mich gerade?

Falls du im letzten Monat mit einer Handyerinnerung gearbeitet hast, um Quatschi zu erkennen, stell dir doch diese Erinnerung nun für deine Gefühle ein. Du darfst bei dir selbst einchecken, um deine Gefühle wahrzunehmen. Wenn du dabei merkst, dass sie dir nicht gefallen, weil du vielleicht traurig, angespannt oder wütend bist, dann gibt es bestimmte Strategien, um die Gefühle zu verändern. Du ahnst es schon, dabei helfen deine Gedanken. Bevor wir aber zu den verschiedenen Strategien kommen, möchte ich eine Sache klarstellen: Es geht nicht darum, deine »negativen« Gefühle wegzudrücken. Jedes Gefühl, das du hast, ist okay und hat seine Berechtigung. Wenn du traurig bist, dann sei traurig. Wenn du wütend bist, sei wütend. Aber ganz oft fühlen wir uns traurig oder wütend, obwohl wir das gar nicht (mehr) sein