

MEL ROBBINS

## DAS 5-SEKUNDEN-JOURNAL

# DAS BESTE JOURNAL DER WELT

und der schnellste Weg,  
um zu entschleunigen,  
Kraft zu tanken und  
produktiv zu sein

Wenn gefunden, nimm dir 5 Sekunden Zeit,  
um es an folgende Person zurückzubringen:

Name:

.....

Telefonnummer:

.....

# FBV



ICH HABE

# DAS 5-SEKUNDEN-JOURNAL

FÜR DICH GESCHAFFEN

Lange Zeit gehörte ich zu den Menschen, die zwar beschäftigt, aber nicht produktiv waren. Ich war eine professionelle To-do-Listenerstellerin. Ich kaufte Planer und Textmarker, weil sie mir das Gefühl gaben, dass ich mein Leben in den Griff bekommen würde. Aber es gab ein Problem: Egal wie hart ich arbeitete, ich fand nie Zeit für die wichtigen Dinge.

Nachdem ich mich jahrelang im Kreis gedreht hatte, fand ich endlich Rettung - in der Wissenschaft.

Was als Forschungsprojekt begann, entwickelte sich schnell zu einer Besessenheit, denn ich entdeckte erstaunliche Hacks für Produktivität, Glück und Selbstvertrauen. Als ich begann, diese bewährten Strategien in meinem eigenen Leben und meiner Arbeit anzuwenden, bemerkte ich den Unterschied sofort.

Jetzt möchte ich sie mit dir teilen. Auf diesen Seiten wirst du eine einfache, wissenschaftlich untermauerte Tagebuchmethode lernen, die dir die Kontrolle über deinen Tag, deine Zeit und deine Zukunft gibt.

Schlag dieses Journal also mit feuriger Motivation, großen Zielen und einem offenen Geist auf.

**5-4-3-2-1 ... GET SH\*T DONE.**



# DAS MÄCHTIGSTE JOURNAL AUF DEM PLANETEN

Mit Hilfe der Wissenschaft entfesselt dieses Journal die mächtigste Kraft im Universum ... DICH.

Im Moment hältst du dich selbst zurück und weißt es nicht einmal. Das **5-Sekunden-Journal** zeigt dir den einfachsten Weg, die Kontrolle zurückzugewinnen und

Dinge, die wichtig sind, voranzubringen.

Das Ergebnis? Ein Gefühl des Stolzes, der Leidenschaft und des Vertrauens in dich selbst, das sich verdammt gut anfühlt.

Wenn du mehr über die Forschung, die Methodik und die Fallstudien erfahren möchtest, besuche bitte [www.5secondjournal.com](http://www.5secondjournal.com).



## GET SH\*T DONE

Du wirst nicht nur mehr erledigen, sondern auch die Hälfte der Zeit sparen. Dein Leben ist viel zu wichtig, um es mit Aufschieben zu verbringen. Investiere hier jeden Tag ein wenig Zeit und erhalte dafür die besten Werkzeuge, die die Psychologie, die Verhaltensforschung und die Neurowissenschaften zu bieten haben.



## VERABSCHIEDE DICH VON DER ÜBERFORDERUNG

Hör damit auf, dich von deiner To-do-Liste beherrschen zu lassen, und fang an, die wichtigen Aufgaben zu erledigen. Wenn du deine Tage mit unbedeutenden Aufgaben füllst, führt das nicht zu einem sinnvollen Leben. Dieses Tagebuch wird dir helfen, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren, auch zwischen Telefonkonferenzen und Besorgungen



## KULTIVIERE EINE ROCKSTAR-ZUVERSICHT

Selbstvertrauen ist eine Fähigkeit, die DU aufbauen kannst. Ja, du. Und es ist nicht so schwierig, wie du vielleicht denkst. Dieses Tagebuch wird dich jeden Tag anspornen, aus deiner Komfortzone herauszutreten, damit du stolz auf dich sein kannst und dein Selbstvertrauen wächst.



## VERSTÄRKE DEINE LEIDENSCHAFT

Willst du ein leidenschaftlicheres Leben führen? Hör auf, dich auf Dinge zu konzentrieren, die dich auslaugen. Ganz im Ernst. Dieses Tagebuch zeigt dir einen coolen Weg, dein Energieniveau zu steigern und das innere Zen anzuzapfen, das genau weiß, was dein Feuer entfacht.



## ERLANGE DIE KONTROLLE ÜBER DEIN LEBEN

Wenn du dich am Ende des Tages fragst, wo alles geblieben ist, ist es an der Zeit, Bilanz zu ziehen. Anhand von Studien der Harvard Business School lernst du einen einfachen Trick, mit dem du das Wichtigste nicht aus den Augen verlierst, das Geheimnis, die Kontrolle zu haben.



## SEI SO GLÜCKLICH WIE MÖGLICH

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich deine Stimmung am Morgen auf deinen gesamten Tag auswirkt. Deshalb ist dieses Tagebuch so konzipiert, dass es deine Stimmung von Anfang an hebt, damit du den ganzen Tag über glücklicher, intelligenter und positiver bist. Tatsache ist, dass glücklichere Menschen den Scheiß erledigt bekommen.

# WIE MAN DEN BESTEN TAG

1

Notiere die Zeit und den Ort, und in einigen Jahren wirst du dich an diesen Moment erinnern.

2

Bewerte dein Energieniveau, um präsent zu sein.

3

Beschreibe dein Energieniveau, um Klarheit zu gewinnen.

4

Engagiere dich für etwas, was dir Power gibt, um Energie zu tanken und die Leidenschaft in dir zu wecken.

5

Bevor dein Tag gekapert wird, stell dich selbst an die erste Stelle und beschreibe dein Top-Projekt für den Tag.

6

Gib deinem Engagement zum Handeln einen Boost, indem du beschreibst, warum dieses Projekt für dich wichtig ist.

7

Harvard-Forscher sagen, dass ein kleiner Schritt nach vorn das »Fortschrittsprinzip« anstößt, um das Glück zu steigern.

8

Verwende diesen Platz für alles andere, was du in deine Tagesplanung aufnehmen möchtest.

ZEIT 7:15 Uhr ORT Clever Monk Coffee Shop DATUM 6.10.

HEUTE FÜHLE ICH MICH (KOMM SCHON, SEI EHRLICH - UMKREISE EINES)

ICH FÜHLE MICH SO, WEIL ...

- Ich wachte auf und war müde
- Ich habe viel zu tun auf der Arbeit
- Habe gestern nicht trainiert

UM MICH ORGANISIERTER ZU FÜHLEN, KANN ICH ... (WELCHE PERSONEN ODER AKTIVITÄTEN GEBEN DIR EINEN BOOST?)

► Ich kann mit Sarah zu Mittag essen und mich nach der Arbeit für einen Spinning-Kurs um 18 Uhr anmelden. Ich kann auch die Küche aufräumen, bevor ich das Haus verlasse.

HEUTE IST MEIN WICHTIGSTES PROJEKT ...

Ich veröffentliche meinen ersten Roman, der vom bemerkenswerten Leben meiner Großmutter inspiriert ist und den ich schon seit Jahren schreiben wollte.

DIESES PROJEKT BEDEUTET MIR VIEL, WEIL ...

- Ich hasse meinen Job und habe immer davon geträumt, Schriftstellerin zu werden, und daran zu arbeiten wird mir helfen, nicht mehr nur darüber nachzudenken, sondern loszulegen.

EINE KLEINE MASSNAHME, DIE ICH ERGREIFEN KANN, UM VORANZUKOMMEN, IST ...

- >Self-Publishing-Ratschläge< googlen und mir zwei Video-Tutorials zu diesem Thema anschauen. Mach dir Notizen.

WEITERE GEDANKEN ...

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR ...

Meinen Hund, Molly, sie sitzt gerade hier zu meinen Füßen.

HEUTE MACHE ICH FEIERABEND UM ...

17:30 UHR

9

Um die Kraft der Dankbarkeit zu nutzen, würdige eine Sache in diesem Moment.

10

Gib deiner Arbeit eine Frist, und plane dann rückwärts, um die Produktivität zu steigern und ein ausgeglichenes Leben zu gewährleisten.

# ALLER ZEITEN ERLEBT

## NOTIZEN – PLANE DEN TAG – BRAINDUMP (FREIER PLATZ, UM DEINEN GEIST FREIZUMACHEN)

☀

6:00 5-Sekunden-Journal

7:00

8:00 Fahrt zur Arbeit – Mama anrufen

9:00 Den Arbeitstag planen

10:00

10:30 Telefontermin

11:00

12:00 Mittagessen mit Sarah

13:00

14:00 Präsentation fertig machen

15:00

16:00 Meeting mit dem Team

17:00

17:30 Feierabend

18:00

19:00 Spinning-Stunde

20:00 Zeit zum Abhängen! 😊

☾

↑ Du bist großartig! Rocke den Tag! 🤖👍🌟🌟

**MEETING NOTIZEN:**

- Starttermin: 8. Mai – neue Website bis zum 6. April online schalten. Mit Troy an den Inhalten arbeiten und bis 15. Februar fertig machen.
- Flüge für April buchen. Mit dem Reisebüro Hotel und Leihwagen organisieren.
- Druckerei kontaktieren, um die Liefertermine für den 31. Januar zu bestätigen.
- Folgetreffen planen

**TOP DAILY TO DOs:**

- Rechnung bezahlen
- Netflix-Passwort ändern
- Mitgliedschaft im Fitnessstudio

11 Jeder Tag ist anders, und deshalb ist diese Seite so flexibel gestaltet, um sie an deine Bedürfnisse anzupassen.

12 Verwende diese Seite für Tagebucheinträge, um Notizen zu machen, deine To-do-Liste und wichtige Ideen zu notieren. Es ist dein Raum, um das Beste aus deinem Tag zu nutzen.

13 Diese praktische Zeitleiste kann verwendet werden, um deinen Tag zu planen und zu organisieren.