

WORKSHEET MODUL 3

NEW YEAR MAGIC

MIT DIANA DÉLO

2021/2022



MODUL 3

ABLAUF



POWERBABE, WIE OFT HAST DU DIR 9 ZIELE FÜR EIN NEUES JAHR GESETZT UND DAVON NUR 2 MANIFESTIERT? WIR HABEN GELERNT UNS ZIELE ZU SETZEN, SIE AUFZUSCHREIBEN UND DAS JAHR AUF UNS ZUKOMMEN ZU LASSEN. UND ICH BIN HIER, UM DIR ZU SAGEN, DASS DAS IN DIESER FORM KEINEN BIS SEHR WENIG ERFOLG BRINGT. ES GEHT UM SO VIEL MEHR, ALS EIN ZIEL ZU BENENNEN UND AUFZUSCHREIBEN. WIR ARBEITEN IM MODUL 3 SOWOHL AUF RATIONALER, ALS AUCH AUF UNTERBEWUSSTER EBENE, UM EFFEKTIV ZIELE ZU SETZEN, SO DASS DU SIE AUTOMATISIERT AUSFÜHRST. QUARTAL FÜR QUARTAL WIRST DU DIR DETAILLIERT DARÜBER KLAR WERDEN, WAS DU IN WELCHEM LEBENSBEREICH MÖCHTEST UND PFLANZT DIESEN NEUEN SAMEN TIEF IN DEIN UNTERBEWUSSTSEIN. DU LERNST AUF UNTERBEWUSSTER EBENE DEINE VISION GRÖßER ZU MACHEN, ALS JEDEN BULLSHIT. UND LASS´ DIR EINS GESAGT SEIN: BULLSHIT IST NATÜRLICH UND EIN TEIL DES PROZESSES. ERFOLG UND DEIN UPGRADE AUCH.

TAGESÜBERSICHT & AUFGABENVERTEILUNG

MO
20.12.



3. Modulcoachingvideo anschauen & zusammenfassen
Audioübung " VISION" im Anschluss daran durchführen

DI
21.12.

Folge der u.a. 4 Schritte Methode für
Insgesamt 2 Ziele pro Tag und 1 Ziel pro Lebensbereich
Audioübung " FUTURE TIMELINE" im Anschluss daran durchführen

MI
22.12.

Folge der u.a. 4 Schritte Methode für
Insgesamt 2 Ziele pro Tag und 1 Ziel pro Lebensbereich
Audioübung " FUTURE TIMELINE" im Anschluss daran durchführen

DO
23.12.

Folge der u.a. 4 Schritte Methode für
Insgesamt 2 Ziele pro Tag und 1 Ziel pro Lebensbereich
Audioübung " FUTURE TIMELINE" im Anschluss daran durchführen

FR
24.12

Folge der u.a. 4 Schritte Methode für
Insgesamt 2 Ziele pro Tag und 1 Ziel pro Lebensbereich
Audioübung " FUTURE TIMELINE" im Anschluss daran durchführen

4 Schritte Methode für
dein erstes Ziel
und einen Lebensbereich



4 Schritte METHODE




Um das Jahr 2022 zu planen und vor allen Dingen, Ziele auch zu manifestieren, bedarf es einiger Fragen, die du dir stellen musst und welche du im Anschluss beantworten sollst. Nachdem du dir mental darüber klargeworden bist, was du erreichen möchtest, geht es darum, deinem Unterbewusstsein klarzumachen, dass es möglich ist und auf eine effektive Weise mit deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Mit der Hilfe der Mental Timeline Rehearsal Methode, gelingt es dir, dein zukünftiges Ziel bereits vor deinem geistigen Auge zu erschaffen, die Beobachterperspektive einzunehmen und damit dem Unterbewusstsein kommunizieren, dass das Ziel bereits eine Erinnerung ist, die es lediglich abzurufen hat, um in die entsprechende Handlung zu kommen.

4 Schritte Methode

1. Beschreibe dein erstes Ziel in einem Lebensbereich nach der *S.M.A.R.T. Methode* *
Setze dir bitte nur 1 Ziel pro Lebensbereich
2. Beantworte danach die unteren *4 W-Fragen*
3. Zerklügere nun dein *Ziel rückwärts*, beginnend mit Quartal 4 im Jahr 2022 hin zu Quartal 1 aus 2022. Frage dich dabei, was du jeden Monat und jede Woche tun musst, um das Ziel in kleine Stücke aufzuteilen?
4. Führe im Anschluss daran die *Future Timeline Übung* aus und gehe danach deinem Alltag nach.

Bitte beachte, dass du die Future Timeline Übung nur ein Mal für zwei Ziele und zwei Lebensbereiche machen musst. Das bedeutet, dass du dich am nächsten Tag einem neuen Ziel in einem anderen Lebensbereich widmest und insgesamt 2 Ziele und 2 Lebensbereiche bestimmst (siehe Tagesübersicht). Um dein Unterbewusstsein nicht zu überfordern, empfiehlt es sich, nicht mehr als 4 Ziele für das neue Jahr zu setzen. Solltest du alle Ziele bereits vor Dezember 2022 erreicht haben, kannst du dir neue Ziele setzen. Dir stehen demnach selbstverständlich mehr als "nur" 4 Ziele zu.

*Die S.M.A.R.T. Methode stammt aus dem NLP von Richard Bandler

1. S.M.A.R.T. METHODE

BESCHREIBE EIN ZIEL IN EINEM LEBENSBEREICH DEINER WAHL NACH DER S.M.A.R.T. METHODE



ES IST DER ...
UND ICH BIN...
ICH HABE...
ICH WEISS, DASS ICH DAS ZIEL MANIFESTIERT HABE, WEIL
ICH SEHE ...
ICH HÖRE...
ICH FÜHLE...
ICH HABE ES ERREICHT, WEIL ICH ...



2. Fragen



BEANTWORTEN

MENTAL TIMELINE REHEARSAL

WAS IST DEIN ZIEL IN DIESEM LEBENSBEREICH? FASSE ES NOCHMALS
KURZ ZUSAMMEN.

WAS WIRD PASSIEREN, WENN DU DAS ZIEL MANIFESTIERST? WAS
WIRD MIT DEN MENSCHEN UM DICH HERUM PASSIEREN? WELCHEN
EFFEKT WIRD DIE ERFOLGREICHE MANIFESTATION AUF DEIN LEBEN
UND UMFELD HABEN?



WAS WIRD NICHT PASSIEREN, WENN DU ES NICHT ERREICHST?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

WAS WIRD NICHT EINTRETEN, WENN DU DEIN ZIEL ERREICHT HAST?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

3. Quartale

rückwärts bearbeiten**2022**

QUARTAL 4

DEZEMBER - NOVEMBER - OKTOBER

BENENNE DEIN ENDZIEL, WELCHES DU Z.B. AM 17.12.2022 ERREICHT HAST. ARBEITE DICH MONAT FÜR MONAT IN DER ZEIT ZURÜCK UND BESCHREIBE, WAS DU TUN MUSST, UM AM BALL ZU BLEIBEN UND DIESES ZIEL ZU ERREICHEN. WAS MUSST DU AM 17.11.2022 TUN? WELCHE ENTSCHEIDUNG MUSST DU AM 17.10.2022 TREFFEN USW.?

DEZEMBER 2022

NOVEMBER 2022

OKTOBER 2022

2022

QUARTAL 3

SEPTEMBER - AUGUST - JULI

SEPTEMBER 2022

AUGUST 2022

JULI 2022

2022

QUARTAL 2

JUNI - Mai - APRIL

JUNI 2022

MAI 2022

APRIL 2022

2022

QUARTAL 1

MÄRZ - FEBRUAR - JANUAR

MÄRZ 2022

FEBRUAR 2022

JANUAR 2022

Führe jetzt die Future Timeline Audio Übung aus.

4 Schritte Methode für
dein zweites Ziel
und einen zweiten
Lebensbereich



1. S.M.A.R.T. METHODE

BESCHREIBE EIN ZIEL IN EINEM LEBENSBEREICH DEINER WAHL NACH DER S.M.A.R.T. METHODE



ES IST DER ...
UND ICH BIN...
ICH HABE...
ICH WEISS, DASS ICH DAS ZIEL MANIFESTIERT HABE, WEIL
ICH SEHE ...
ICH HÖRE...
ICH FÜHLE...
ICH HABE ES ERREICHT, WEIL ICH ...



2. Fragen



BEANTWORTEN

MENTAL TIMELINE REHEARSAL

WAS IST DEIN ZIEL IN DIESEM LEBENSBEREICH? FASSE ES NOCHMALS
KURZ ZUSAMMEN.

WAS WIRD PASSIEREN, WENN DU DAS ZIEL MANIFESTIERST? WAS
WIRD MIT DEN MENSCHEN UM DICH HERUM PASSIEREN? WELCHEN
EFFEKT WIRD DIE ERFOLGREICHE MANIFESTATION AUF DEIN LEBEN
UND UMFELD HABEN?



WAS WIRD NICHT PASSIEREN, WENN DU ES NICHT ERREICHST?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

WAS WIRD NICHT EINTRETEN, WENN DU DEIN ZIEL ERREICHT HAST?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

3. Quartale

 rückwärts bearbeiten**2022**

QUARTAL 4

DEZEMBER - NOVEMBER - OKTOBER

BENENNE DEIN ENDZIEL, WELCHES DU Z.B. AM 17.12.2022 ERREICHT HAST. ARBEITE DICH MONAT FÜR MONAT IN DER ZEIT ZURÜCK UND BESCHREIBE, WAS DU TUN MUSST, UM AM BALL ZU BLEIBEN UND DIESES ZIEL ZU ERREICHEN. WAS MUSST DU AM 17.11.2022 TUN? WELCHE ENTSCHEIDUNG MUSST DU AM 17.10.2022 TREFFEN USW.?

DEZEMBER 2022

NOVEMBER 2022

OKTOBER 2022

2022

QUARTAL 3

SEPTEMBER - AUGUST - JULI

SEPTEMBER 2022

AUGUST 2022

JULI 2022

2022

QUARTAL 2

JUNI - Mai - APRIL

JUNI 2022

MAI 2022

APRIL 2022

2022

QUARTAL 1

MÄRZ - FEBRUAR - JANUAR

MÄRZ 2022

FEBRUAR 2022

JANUAR 2022

Führe jetzt die Future Timeline Audio Übung aus.

4 Schritte Methode für
dein drittes Ziel
und einen dritten
Lebensbereich



1. S.M.A.R.T. METHODE

BESCHREIBE EIN ZIEL IN EINEM LEBENSBEREICH DEINER WAHL NACH DER S.M.A.R.T. METHODE



ES IST DER ...
UND ICH BIN...
ICH HABE...
ICH WEISS, DASS ICH DAS ZIEL MANIFESTIERT HABE, WEIL
ICH SEHE ...
ICH HÖRE...
ICH FÜHLE...
ICH HABE ES ERREICHT, WEIL ICH ...



2. Fragen



BEANTWORTEN

MENTAL TIMELINE REHEARSAL

WAS IST DEIN ZIEL IN DIESEM LEBENSBEREICH? FASSE ES NOCHMALS
KURZ ZUSAMMEN.

WAS WIRD PASSIEREN, WENN DU DAS ZIEL MANIFESTIERST? WAS
WIRD MIT DEN MENSCHEN UM DICH HERUM PASSIEREN? WELCHEN
EFFEKT WIRD DIE ERFOLGREICHE MANIFESTATION AUF DEIN LEBEN
UND UMFELD HABEN?



WAS WIRD NICHT PASSIEREN, WENN DU ES NICHT ERREICHST?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

WAS WIRD NICHT EINTRETEN, WENN DU DEIN ZIEL ERREICHT HAST?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

3. Quartale

rückwärts bearbeiten**2022**

QUARTAL 4

DEZEMBER - NOVEMBER - OKTOBER

BENENNE DEIN ENDZIEL, WELCHES DU Z.B. AM 17.12.2022 ERREICHT HAST. ARBEITE DICH MONAT FÜR MONAT IN DER ZEIT ZURÜCK UND BESCHREIBE, WAS DU TUN MUSST, UM AM BALL ZU BLEIBEN UND DIESES ZIEL ZU ERREICHEN. WAS MUSST DU AM 17.11.2022 TUN? WELCHE ENTSCHEIDUNG MUSST DU AM 17.10.2022 TREFFEN USW.?

DEZEMBER 2022

NOVEMBER 2022

OKTOBER 2022

2022

QUARTAL 3

SEPTEMBER - AUGUST - JULI

SEPTEMBER 2022

AUGUST 2022

JULI 2022

2022

QUARTAL 2

JUNI - Mai - APRIL

JUNI 2022

MAI 2022

APRIL 2022

2022

QUARTAL 1

MÄRZ - FEBRUAR - JANUAR

MÄRZ 2022

FEBRUAR 2022

JANUAR 2022

Führe jetzt die Future Timeline Audio Übung aus.

4 Schritte Methode für
dein viertes Ziel
und einen vierten
Lebensbereich



1. S.M.A.R.T. METHODE

BESCHREIBE EIN ZIEL IN EINEM LEBENSBEREICH DEINER WAHL NACH DER S.M.A.R.T. METHODE



ES IST DER ...
UND ICH BIN...
ICH HABE...
ICH WEISS, DASS ICH DAS ZIEL MANIFESTIERT HABE, WEIL
ICH SEHE ...
ICH HÖRE...
ICH FÜHLE...
ICH HABE ES ERREICHT, WEIL ICH ...



2. Fragen



BEANTWORTEN

MENTAL TIMELINE REHEARSAL

WAS IST DEIN ZIEL IN DIESEM LEBENSBEREICH? FASSE ES NOCHMALS
KURZ ZUSAMMEN.

WAS WIRD PASSIEREN, WENN DU DAS ZIEL MANIFESTIERST? WAS
WIRD MIT DEN MENSCHEN UM DICH HERUM PASSIEREN? WELCHEN
EFFEKT WIRD DIE ERFOLGREICHE MANIFESTATION AUF DEIN LEBEN
UND UMFELD HABEN?



WAS WIRD NICHT PASSIEREN, WENN DU ES NICHT ERREICHST?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

WAS WIRD NICHT EINTRETEN, WENN DU DEIN ZIEL ERREICHT HAST?

A large, empty white rectangular box intended for writing an answer to the question above.

3. Quartale

rückwärts bearbeiten**2022**

QUARTAL 4

DEZEMBER - NOVEMBER - OKTOBER

BENENNE DEIN ENDZIEL, WELCHES DU Z.B. AM 17.12.2022 ERREICHT HAST. ARBEITE DICH MONAT FÜR MONAT IN DER ZEIT ZURÜCK UND BESCHREIBE, WAS DU TUN MUSST, UM AM BALL ZU BLEIBEN UND DIESES ZIEL ZU ERREICHEN. WAS MUSST DU AM 17.11.2022 TUN? WELCHE ENTSCHEIDUNG MUSST DU AM 17.10.2022 TREFFEN USW.?

DEZEMBER 2022

NOVEMBER 2022

OKTOBER 2022

2022

QUARTAL 3

SEPTEMBER - AUGUST - JULI

SEPTEMBER 2022

AUGUST 2022

JULI 2022

2022

QUARTAL 2

JUNI - Mai - APRIL

JUNI 2022

MAI 2022

APRIL 2022

2022

QUARTAL 1

MÄRZ - FEBRUAR - JANUAR

MÄRZ 2022

FEBRUAR 2022

JANUAR 2022

Führe jetzt die Future Timeline Audio Übung aus.