

REAL MAGIC
Journal
Daglige vaner til success



ANDERS HANSEN



ANDERS HANSEN

Velkommen!

Det er mig en fornøjelse at byde dig velkommen til denne 30 dages journal, som vil guide dig gennem daglige øvelser for at sikre din fremgang og udvikling. Desuden vil den hjælpe dig med at opbygge en vane med at være vedholdende.

Hensigten bag journalen er at vække din bevidsthed, så du kan træde ind i dit fremtidige jeg og leve det liv, du virkelig ønsker og fortjener.

Som deltager i vores programmer ved du at alt er muligt, når først du beslutter dig for det! Journalen støtter dig i at forblive motiveret til at nå dine drømme.

Journalen er også skabt med formålet om at støtte din udviklingen gennem otte udvalgte refleksionsøvelser, som gør, at du starter hver dag i den rigtige energi.

Jeg anbefaler, at du bruger din ikke-dominerende hånd til at skrive med for at skabe fuldt fokus på refleksionen.

På næste side finder du en præsentation af de ni refleksionsøvelser.

Rigtig god fornøjelse!

I taknemmelighed
Anders

1:

Her kan du skrive dags dato

2:

Under datoen vil du se en lille boks dedikeret til dit daglige fokus. Skriv her kort og præcist, hvad du ønsker dit fokus for dagen skal være. Måske er det at føle balance, måske er det ro, måske er det bevægelse, styrke eller disciplin. Uanset hvad det måtte være, vil det være med dig igennem dagen.

3:

I det øverste højre hjørne finder du plads til at skrive dit mål. Dette bør altid gøres med din ikke-dominerende hånd så du er fuldt fokuseret og mærker motivationen for det i alle kroppens celler.

4:

Under dit målsætningsområde skal du skrive, hvad du er taknemmelig for. Daglig taknemmelighed er noget, jeg selv har praktiseret gennem de sidste 10 år, og det er en fantastisk øvelse, da det øger din vibration med det samme. Sørg altid for at du virkelig føler, og derved kommer op i den højeste frekvens.

5:

Til højre for din taknemmelighed finder du "Mit magiske sind". Det er designet til, at du kan liste ideer og kreative koncepter fra DIT magiske sind. Når først du mærker din taknemmelighed strømme gennem dig, vil du være i stand til at forbinde dig med dit højere selv, hvorfra alle svar og indsigter kommer.

6, 7, 8:

Nedenfor skal du skrive én god ting, du gjorde for dig selv dagen før, samt én god ting, du gjorde for en anden, og sidst men ikke mindst: send kærlighed til nogen, der har brug for det. Det kan være en person, du har brug for at tilgive, eller en, du har brug for at slippe fra dit følelsesmæssige system. Det kan også være dig selv, det mangler lidt ekstra kærlighed.

9:

Til sidst skal du skrive 6 aktiviteter, som du i dag kan handle på for at bringe dig tættere på dit mål. Du kan med fordel udfylde dette område aftenen forinden, så du meget præcist ved hvad du i dag skal handle på for at bringe dit endnu tættere på dit mål.

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

Mit Mål:

/ /

Dagens fokus:

Jeg er taknemmelig for:

Mit Magiske Sind:

En god ting jeg gjorde for mig selv i går:

En god ting jeg gjorde for en anden i går:

Jeg sender kærlighed til:

6 Målopfyldende aktiviteter:

GØR DIT
UMMULIGE,
MULIGT!

www.AndersHansen.com