

**DEIN PERSÖNLICHES**

# **BRANDING JOURNAL**

VON STEFFI ZÄHRL

**STÄRKE DICH & DEINE MARKE  
MONAT FÜR MONAT – TAG FÜR TAG!**

# WAS IST JOURNALING?

## DEINE GEDANKEN BESTIMMEN DEINE REALITÄT

Alles, was wir in unserem Leben haben (und nicht haben) hat seinen Ursprung in unseren Gedanken. Wir sind die Schöpfer unserer Wirklichkeit. Das ist der Kreislauf, mit dem wir alle unsere Welt kreieren und erschaffen:

Gedanke – Gefühl – Entscheidung/Handlung – Ergebnis.

Wir können entscheiden, welche Gedanken wir denken. Unsere Gedanken sind Worte. Indem wir sie aufschreiben, machen wir sie uns bewusst. So erreichen wir unsere Ziele, lassen Träume wahr werden und bestimmen aktiv unsere Ergebnisse.

## WELCHE FRAU MÖCHTEST DU AM ENDE DES MONATS SEIN?

»Wer sein Ziel nicht kennt, für den ist kein Weg der richtige.«

Setze dir ein Ziel für diesen Monat.

To-Do-Listen abarbeiten ist das eine. Wenn wir unsere Ziele wirklich erreichen wollen, geht es immer darum, unsere Identität zu verändern. Mit jedem nächsten Schritt, den du setzt, mit jedem Ziel, das du für dich persönlich und in deinem Business erreichst, entsteht ein neues »Ich« von dir.

Mit diesem Branding-Journal gebe ich dir ein Tool an der Hand, mit dem du dir Monat für Monat deine starke Marke bewusst machen kannst. Du bist die Denkerin deiner Gedanken – erschaffe dir deine Markenwelt, wie sie dir gefällt!

Ich wünsche dir ganz viel Freude und Spaß dabei.

Deine Steffi



# FEEL YOUR ZIEL

Tu so, als ob du dein Ziel am Monatsende erreicht hättest.

Versetze dich in eine möglichst konkrete Situation, in der du auf die vergangenen 4 Wochen zurückschaust und stelle dir die Frage: Was hat sich seit dem Ersten des Monats verändert?

**UMGEBUNG** Wo bist du? Mit wem bist du hier? Was hörst, siehst, schmeckst, riechst du?

.....

.....

.....

.....

**VERHALTEN** Was hast du getan, um an dein Ziel zu kommen?

.....

.....

.....

.....

**FÄHIGKEITEN** Welche neuen Fähigkeiten hast du dir angeeignet, um dein Ziel zu erreichen?

.....

.....

.....

.....

**GLAUBEN & WERTE** Woran hast du geglaubt und was hat dich motiviert, um an dein Ziel zu kommen?

.....

.....

.....

.....

**IDENTITÄT** Welche Gedanken über dich selbst haben dir dabei geholfen, dein Ziel zu erreichen?

.....

.....

.....

.....

**ZUGEHÖRIGKEIT** Welchen Menschen, welchen Identitäten fühlst du dich jetzt mehr zugehörig?

.....

.....

.....

.....

# DAILY JOURNAL

DATUM \_\_\_\_\_

**TAGESZIEL** Das möchte ich heute erreichen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**DIESE FRAU BIN ICH HEUTE**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**FÜLLE** Das genieße ich heute besonders:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**DANKBARKEIT** Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**COMMITMENT** Heute verspreche ich mir:

.....

.....

.....

.....

.....

.....