

Leseprobe

The Greatest Self-Help Book is the one written by you

Dein tägliches Journal für mehr Selbstliebe, Achtsamkeit und persönliches Wachstum

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 28. Juni 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

VEX KING UND KAUSHAL

THE GREATEST SELF-HELP BOOK IS THE ONE WRITTEN BY YOU

Dein tägliches Journal für mehr
Selbstliebe, Achtsamkeit und
persönliches Wachstum

Aus dem Englischen von Sonja Hagemann


kailash

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *The Greatest Self-Help Book is the one written by you. A Daily Journal for Gratitude, Happiness, Reflection and Self-Love* bei Bluebird / Pan Macmillan, UK.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2023 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Penguin Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2022 Vex King and Kaushal

First published 2022 by Bluebird

an imprint of Pan Macmillan

The Smithson, 6 Briset Street, London EC1M 5NR

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner Editorial Design, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

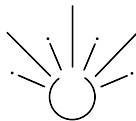
Printed in Germany

978-3-424-63247-7

www.kailash-verlag.de

Vex King ist ein Optimist, Visionär und Philanthrop aus London. Sein Vater starb, als er sechs Monate alt war, und seine Mutter zog ihn und seine Geschwister allein in einem traditionellen indischen Haushalt auf, mit immer wiederkehrenden Phasen der Obdachlosigkeit. Dies prägte sein Leben, ebenso wie der heftige Rassismus, den er immer wieder erfahren musste. Durch seinen erfolgreichen Instagram-Account @vexking, seine Community »The Rising Circle« sowie seine Lifestyle-Marke Bon Vita gilt er als eine wichtige Stimme auf dem Gebiet der persönlichen Entwicklung und spirituellen Weisheit.

Kaushal wirkt seit über 10 Jahren erfolgreich als Beauty- und Lifestyle-Content-Creator. Sie stand 2015 als erste indische Influencerin auf dem roten Teppich in Cannes. Zusammen mit Vex King gründete sie die Community »The Rising Circle«.



THE RISING CIRCLE

Wir sind eine Gemeinschaft für persönliche Weiterentwicklung, die dir bei deiner inneren Reise hilft, indem sie ein Leben mit Schwingungen auf hoher Frequenz fördert.

Wie ein Kreis hat auch unsere spirituelle Reise weder Anfang noch Ende.

Wir wachsen dabei ständig und entwickeln uns weiter. So wie jeden Tag die Sonne aufgeht, leuchtet auch unser inneres Licht – das Licht, das die Welt um uns erhellt.

Wir glauben daran, dass wir als Gemeinschaft zusammen über uns hinauswachsen und erstrahlen können, um mehr Verständnis füreinander zu erschaffen.

Kontakt:

hello@therisingcircle.com

Dieses Journal ist dir selbst gewidmet.

*Es ist Zeit, dich besser kennenzulernen,
deine Geschichte neu zu schreiben und
eine bessere Version von dir selbst zu werden.*

Das kriegst du hin!

Journaling ist dein Weg zu emotionaler Kompetenz.

*Es gibt kein besseres Selbsthilfebuch als das,
was du über dich selbst schreibst.*

VEX KING

Ich heiÙe



und das hier ist meine Geschichte.

EINE GANZ PERSÖNLICHE NACHRICHT FÜR DICH

Wir sind stolz auf dich, weil du diese Reise mit dem Journal antrittst. Es ist wirklich das beste Selbsthilfebuch, das du je finden wirst. Ich nutze Journaling seit fast zwei Jahrzehnten, es hat mich bei meiner persönlichen Weiterentwicklung begleitet und meinen Blick aufs Leben völlig verändert. Was ich heute bin und tue, verdanke ich zum großen Teil dieser täglichen Schreibübung.

Kaushal hingegen hatte beim Thema Journaling lange mit der Motivation zu kämpfen, hat damit oft aufgehört und wieder neu angefangen. Basierend auf meiner instinktiven Begeisterung für Introspektion und Journaling als Werkzeug für besseres Selbstverständnis und persönliches Wachstum, kombiniert mit ihren Erfahrungen und ihrer Kreativität, wollten wir Journaling neu erfinden. In diesem Buch haben wir eine perfekte Mischung aus Fragen, Aktivitäten und erprobten Techniken zusammengestellt, die dir zum für dich bestmöglichen Leben verhelfen sollen. Ich bin davon überzeugt, dass wir gemeinsam ein unkompliziertes und gleichzeitig spannendes Journal mit Elementen geschaffen haben, durch die du dein Potenzial voll ausschöpfen kannst.

Wir sind so glücklich darüber, unser Werk jetzt mit dir zu teilen, und hoffen, dass es dir genauso viel Freude bereiten wird wie uns.

Alles Liebe,
Vex

INHALT

Journaling für Anfänger	13
Warum Journaling?	
Wer?	
Wann?	
Wo?	
Wie benutzt man dieses Journal?	17
Heute ist	
Leitspruch	
Wie geht es mir heute?	
Das Rad der Gefühle	
Dankbarkeit vor!	
Introspektion	
Geist, Körper, Seele	
Aufschreiben und loslassen	
Mein 30-Tage-Lebensrad	
Achtsamkeitsaktivitäten	
Routine	25
Morgenroutine	
Abendroutine	
Ich habe einen Tag übersprungen	29
Mein Anti-Stress-Kit	31
Meine umgekehrte Bucketlist	35
Mein Journal	39
<i>Abschlussbetrachtungen</i>	280
<i>Notizen</i>	282
<i>Die Auflösungen</i>	287



JOURNALING FÜR ANFÄNGER

Alles, was du wissen musst

WARUM JOURNALING?

Einer Studie der Queen's University im kanadischen Ontario zufolge gehen einer durchschnittlichen Person am Tag über 6000 Gedanken durch den Kopf. Manchmal hältst du unbewusst an Gedanken fest, die dann deine Laune und deine Handlungen beeinflussen und die Art, wie du mit dir selbst und anderen sprichst. Häufig wiederkehrende Gedanken können auch Einfluss auf deine Überzeugungen haben, ebenso darauf, zu was für einem Menschen du dich entwickelst.

Journaling hilft dir dabei, *dich selbst* zu verstehen. Du kannst durch diese Technik beobachten, was in deinem Kopf vor sich geht. Vor allem geht es beim Journaling darum, sich besser kennenzulernen, und dabei sind Stift und Papier machtvolle Werkzeuge. Die Arbeit mit ihnen regt dich dazu an, über deine Gefühle und Beziehungen zu anderen nachzudenken, über deine Reaktionen auf gewisse Situationen und darüber, was in deinem Leben gut läuft oder vielleicht nicht so gut funktioniert. Regelmäßiges Journaling ermöglicht es dir, dich für positivere Reaktionen zu entscheiden – passend zu der Person, die du gern werden möchtest. Das hilft dir dabei, ein gesünderes Verhältnis zu dir selbst und anderen zu entwickeln. Gleichzeitig kannst du durch gute Entscheidungen, die dich stärker machen, dein Schicksal gestalten.

WER?

Journaling ist einfach für alle. (Im Ernst!) Ganz egal, wie dein Leben aussieht: Durch Journaling entwickelst du die Fähigkeit, deine Beziehung zu dir selbst zu verbessern. Es hilft dir dabei, deine Geschichte zu schreiben.

WANN?

Schreib, wenn du Lust darauf hast, zu jeder Zeit. Beim Journaling gibt es kein Richtig oder Falsch. Vielleicht füllst du manche Abschnitte lieber morgens aus und andere vor dem Schlafengehen. Mach dir dafür ruhig

etwas Warmes zu trinken, zünd eine Kerze an, lass im Hintergrund Meditationsmusik laufen, oder führ ein Ritual aus, durch das du völlig präsent bist. Denk immer daran: Wie du dein Journal nutzt, muss zu dir passen!

WO?

Journaling kann eine ziemlich beängstigende Aufgabe sein. Was, wenn jemand deine Worte liest? Wenn du damit jemanden verletzt oder meinst, bloßgestellt zu werden? Wir empfehlen dir, dein Journal an einem Ort auszufüllen, an dem du dich sicher und vom Umfeld unterstützt fühlst.

POSITIVE AUSWIRKUNGEN DES JOURNALING

Stärkt die Fähigkeit fürs Dankbarsein

Hilft, Gefühle einzuordnen und zu verarbeiten

Kann negative Einstellungen und Denkmuster zu einer positiven Einstellung verlagern

Ist Zeugnis des persönlichen Wachstums

Hilft dir, deine Stimme zu finden

Kann gegen innere Unruhe helfen

Zeigt auf, was dich triggert und wie du damit besser umgehen kannst

**Bietet dir und deinen Gedanken ein sicheres Umfeld,
in dem dich niemand verurteilt**

Verhilft zu mehr Selbstwertgefühl

Bietet dir Raum, um Gefühle zuzulassen

Kann Erlebnisse in wertvolle Lektionen fürs Leben verwandeln

Hilft dabei, eine Routine einzuhalten

Verbessert die emotionale Intelligenz

Ist ein Akt der Selbstliebe



WIE BENUTZT MAN DIESES JOURNAL?

Eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung

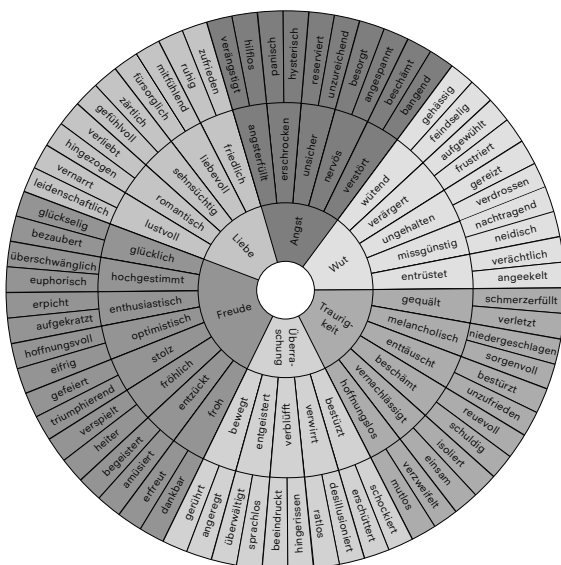
Horch als Nächstes in dich hinein und schreib auf, was du empfindest. Dir so deine Gefühle bewusst zu machen hilft dir dabei, eventuelle negative Empfindungen zu identifizieren, zu akzeptieren und ihnen weniger Raum zu geben. Statt sich ihnen zu widersetzen, sie zu ignorieren und beiseitezuschieben, wirst du in der Lage sein, mit ihnen Frieden zu schließen und sie dann ziehen zu lassen, damit sie dich nicht länger belasten.

DAS RAD DER GEFÜHLE

Dieses Rad der Gefühle, entwickelt vom Junto Institute, kann dir dabei helfen, die Gefühle des Tages zu identifizieren.

Wusstest du, dass es 34000 unterschiedliche Gefühle gibt? Der Psychologe Robert Plutchik hat das ursprüngliche Rad der Gefühle konzipiert, damit wir Emotionen genauer identifizieren und positiv darauf reagieren können.

Alles, was du in diesem Journal festhältst, ist dir zu eigen und heilig. Egal, was du hineinschreibst, egal, wie klein oder groß, deine Gedanken, Worte und Gefühle sind berechtigt und wertvoll.



DANKBARKEIT VOR!

In jedem Eintrag werden dir zwei Fragen gestellt. Die erste Anregung stellt Dankbarkeit in den Mittelpunkt. Hier kannst du deine Wertschätzung zum Ausdruck bringen und mehr Achtsamkeit für all das Gute in deinem Leben entwickeln. Je mehr Dankbarkeit wir zeigen, desto mehr wird uns geschenkt, wofür wir dankbar sein können. Und über positive Aspekte unseres Lebens zu schreiben hebt auch die Laune.

INTROSPEKTION

Der zweite Denkanstoß dient der Selbstbetrachtung, wobei du mehr in die Tiefe gehen und deinen Tag Revue passieren lassen sollst. Durch diese Frage kannst du dich selbst besser kennenlernen, deine Handlungen und Reaktionen analysieren. Sie ermutigt dich zu mehr Selbsterkenntnis und Achtsamkeit.

Etwas, wofür ich dankbar bin, ist ...

das morgendliche Kuscheln mit meinem Hund

Wem habe ich schon länger nicht mehr gesagt,
wie gern ich ihn hab?

Meiner besten Freundin, das sollte ich wirklich öfter machen

GEIST, KÖRPER, SEELE

Hast du dich heute um **Geist**, **Körper** und **Seele** gekümmert? Diese einfachen Kästchen zum Abhaken sollen dich dazu animieren, jeden Tag etwas für dich zu tun.

AUFSCHREIBEN UND LOSLASSEN

Zum Schluss kannst du dir – *last, but not least* – von der Seele schreiben, was dich zurzeit bewegt. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, Gefühle zu verarbeiten, die dich nicht weiterbringen. Ob es um etwas Kleines oder Großes, Gutes oder Schlechtes geht, hier darfst du in sicherer Umgebung alles rauslassen.

Aufschreiben und loslassen

Notier, was dir im Kopf herumgeht, und lass es ziehen

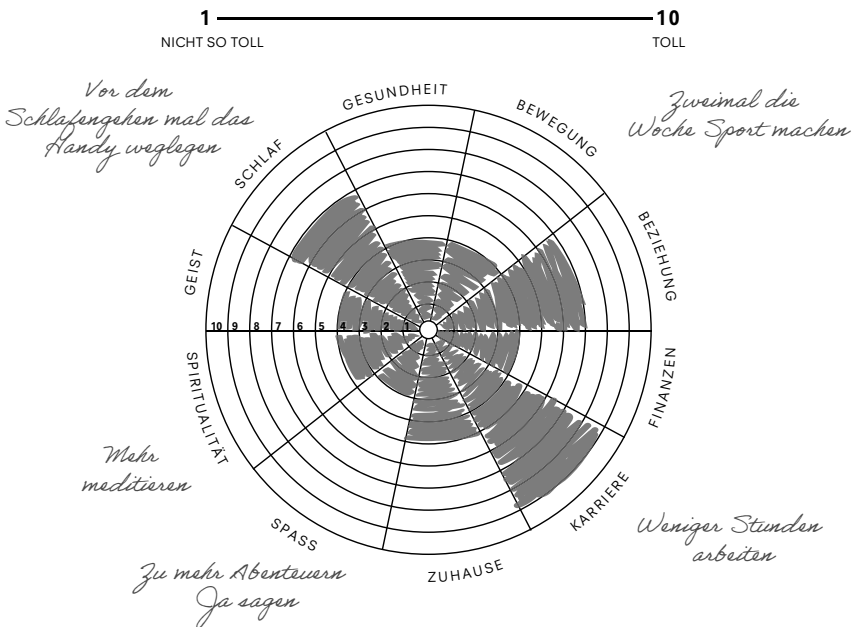
Bei der Arbeit hat mir jemand Kaffee übers Hemd geschüttet und mich damit vor allen blamiert. Aber ich kann verzeihen, weil ich weiß, dass es keine Absicht war.

MEIN 30-TAGE-LEBENSRAD

Du wirst am Beginn deiner Journaling-Reise und danach alle dreißig Tage ein Lebensrad-Diagramm ausfüllen. Dieses Konzept wurde ursprünglich von Paul J. Meyer entwickelt und ist ein fantastisches Instrument, um zu sehen, ob du dein Leben als ausgeglichen empfindest oder dich in manchen Aspekten verbessern könntest.

Das Diagramm ist in zehn unterschiedliche Lebensbereiche aufgeteilt und stellt eine Momentaufnahme deines Lebens dar, das du so auf einen Blick vor dir hast. Entscheidend ist hier, nicht zu lange nachzudenken, sondern das Ganze in einem Rutsch auszufüllen.

Nimm dir nach dem Ausmalen ein bisschen Zeit und überleg, ob du gewissen Bereichen deines Lebens zu viel oder zu wenig Aufmerksamkeit widmest. Wie geht es dir damit? Was kannst du besser machen? Notier rund um das Rad Ideen, wie du im Leben mehr Balance finden kannst. Zu diesem Lebensrad kannst du regelmäßig zurückkehren und es als Denkanstoß nutzen. Es ist eine bildliche Darstellung, die sich als wirklich nützlich erweisen wird!

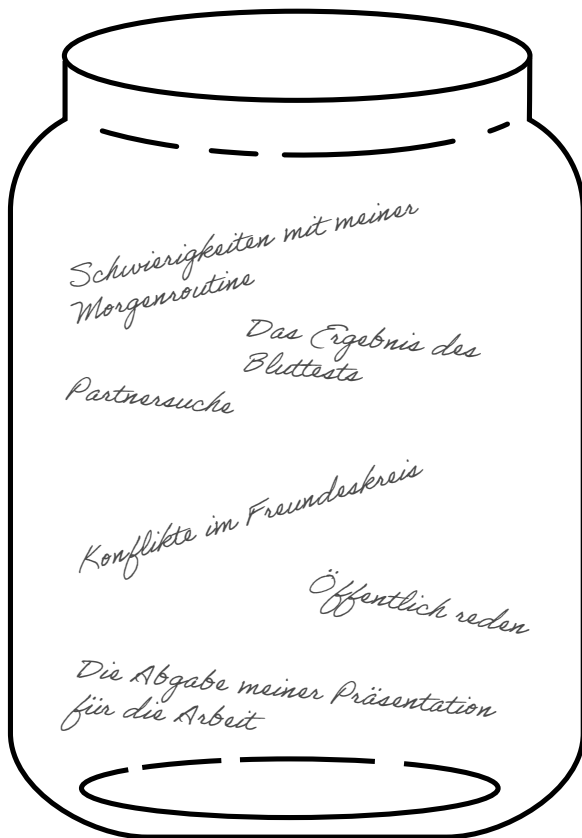


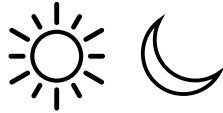
ACHTSAMKEITSAKTIVITÄTEN

Alle drei Tage findest du eine Achtsamkeitsaktivität. Sie bietet dir die Möglichkeit, kreativ zu werden, mehr in die Tiefe zu gehen und die Dinge etwas aufzumischen!

Auf diesen Aktivitätenseiten gibt es »Sorgengläser«, Achtsamkeitstechniken, kleine Dankbarkeits-Challenges und Ähnliches. Jede Übung wurde als Schritt zu mehr Wohlbefinden konzipiert.

Sei bitte nicht zu streng mit dir, wenn du mal einen Tag keine Zeit zum Schreiben hast. Das Tolle an diesem Journal ist ja, dass du wieder dazu zurückkehren kannst, wann immer du willst.





ROUTINE

Eine positive Alltagsstruktur, die für dich funktioniert

Routine dient uns Menschen als Anker und verleiht unserem Tag Struktur, wodurch wir uns fokussierter und produktiver fühlen. Sie hilft uns, positive tägliche Gewohnheiten einzuführen und durchzuhalten. Fang immer klein an und fühl dich nicht dazu verpflichtet, jeden Morgen oder Abend alles komplett zu durchlaufen.

Und sei auch nicht so streng mit dir, wenn du mal einen ganzen Tag überspringst. Das ist deine Routine, und du kannst sie so anpassen, dass sie zu dir passt. Deine Morgen- und deine Abendroutine helfen dir, dich auf den Tag vorzubereiten beziehungsweise mit Körper, Geist und Seele runterzukommen. Jetzt ist der Moment, um deine Routinen zu kreieren.



MORGENROUTINE

Sicher kennst du die Redewendung »mit dem linken Fuß aufgestanden sein«. Wie man den Tag beginnt, hat auf seinen späteren Verlauf großen Einfluss. Hier kommen ein paar Vorschläge, mit denen du ihn erfolgreich einläuten kannst. Such dir auf unserer Liste heraus, was zu dir passt. Versuch, nicht zu viele Ideen auf einmal einzuführen, aber probier öfter was Neues, damit dein Morgen spannend bleibt.

Die Schlummertaste lieber nicht nutzen

Morgens nicht als Erstes aufs Handy schauen

Einen Leitspruch sprechen oder Dankbarkeit zum Ausdruck bringen

Sich den anstehenden Tag vorstellen

Das Bett machen

Den Körper mit Frühsport oder Stretching wecken

Sich unter die Dusche stellen und für den Tag fertig machen

Journaling

Eine kurze (angeleitete) Meditation

Ein Morgenspaziergang an der frischen Luft

Morgenvitamine nehmen

Viel Wasser trinken

Lieblingspodcast oder Morgenplaylist

Warmes Getränk oder Saft

