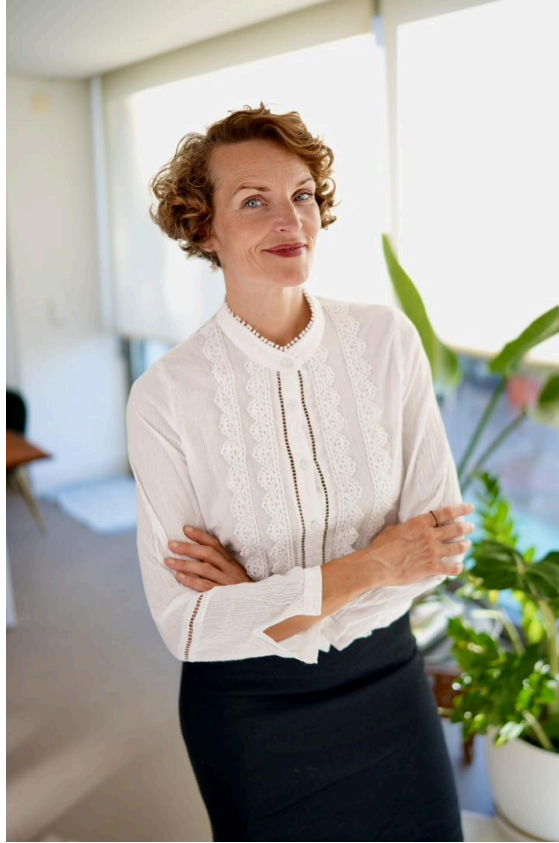


BUSINESS FLOW ACADEMY PROUDLY PRESENTS

Bonus zum Live-Teaching „The Electromagnetic Intuition Code“



The Intuition Journal

Dein Begleiter, um deine Signale zu lesen, zu prüfen und gezielt für dein Leben und Business zu nutzen

mit Stefanie Bruns — QuantumPsychologist

WILLKOMMEN

Deine Intuition hat längst gesprochen.

Du hast es heute gespürt: Dein Körper weiß Dinge, bevor dein Kopf sie begründen kann. Du bist kein Zellhaufen, du bist ein elektromagnetisches Feld. Und dieses Feld sendet dir jeden Tag Informationen.

Der Unterschied zwischen Menschen, die ihrer Intuition gelegentlich begegnen, und Menschen, die sie gezielt nutzen, liegt nicht im Talent. Er liegt in der Praxis. Genau dafür ist dieses Journal da.

Ab heute begleitest du deine Übungen professionell. Du hältst fest, was kommt, wie es sich anfühlt, was du entscheidest und was daraus entsteht. So wird aus einem flüchtigen Gefühl ein Instrument, auf das du dich verlassen kannst.

Ich freue mich darauf, was dein Feld dir in den nächsten Wochen zeigt.

Stefanie Bruns

QuantumPsychologist

Warum ein Journal deine Intuition treffsicher macht

Intuition lernt durch Feedback

Der Nobelpreisträger Daniel Kahneman und der Entscheidungsforscher Gary Klein kamen 2009 gemeinsam zu einem klaren Ergebnis: Intuition ist dort treffsicher, wo sie in einem Umfeld mit klarer Rückmeldung trainiert wurde. Ohne Rückmeldung bleibt sie ein Gefühl. Mit Rückmeldung wird sie Expertise.

Dein Körper rechnet schneller als dein Kopf

Im Iowa Gambling Task (Bechara, Damasio et al., 1997) reagierte die Hautleitfähigkeit auf riskante Entscheidungen, bevor die Versuchspersonen das Muster benennen konnten. Dein Journal hilft dir, genau diese frühen Körpersignale bewusst wahrzunehmen.

Feine Wahrnehmung zahlt sich aus

Trader in der Londoner City, die ihren eigenen Herzschlag genauer wahrnehmen konnten, erzielten höhere Gewinne und blieben länger im Markt (Kandasamy et al., 2016). Interozeption, die Wahrnehmung deines inneren Körpers, ist trainierbar.

Dein Journal ist dein Feedback-Kanal. Jeder Eintrag stimmt dein Instrument ein Stück feiner.

So nutzt du dein Journal

Zehn Minuten am Tag genügen. Keine Stunden-Rituale.

1 · Morgens: Ladung und Signal

Mach die Übung „Ladung optimieren“ und notiere, wie geladen du dich fühlst. Dann stellst du eine echte Frage aus deinem Business oder Leben und führst den Signal-Check durch.

2 · Im Laufe des Tages: Entscheidung

Halte fest, was du mit dem Signal gemacht hast. Bist du ihm gefolgt? Hast du anders entschieden? Beides ist wertvolle Information.

3 · Später: Ergebnis nachtragen

Das ist der entscheidende Schritt. Kehre zu deinem Eintrag zurück, sobald sich zeigt, was aus der Entscheidung geworden ist. Erst hier entsteht das Feedback, an dem deine Intuition wächst.

4 · Alle sieben Tage: Reflexion

Nach jeder Woche wartet eine Reflexionsseite auf dich. Dort erkennst du deine Muster: wann deine Signale am klarsten sind, wo Angst sich als Intuition tarnt, und wie hoch deine Trefferquote bereits ist.

Tipp: Leg dir einen festen Moment im Kalender fest, am besten direkt nach dem Aufstehen. Was einen festen Platz hat, wird gelebt.

Übungen auf einen Blick

Ladung optimieren · 90 Sekunden

1. Hand aufs Herz. Fünf Sekunden ein, fünf Sekunden aus.
2. Sechs Atemzüge pro Minute, neunzig Sekunden lang.
3. Spür nach: Wo wird es wärmer, weiter, klarer?

Kohärenz-Atmung, HRV-Forschung: Lehrer & Gevirtz (2014)

Dein Signal-Check · 2 Minuten

1. Stell eine echte Frage aus deinem Business oder Leben.
2. Scanne Bauch, Herz, Kehle: Wo antwortet dein Körper?
3. Benenne die Qualität: weit, eng oder hastig?
4. Fasse das Signal in einem Wort zusammen.

The Signal Code: Drei Stimmen. Eine ist deine.

	INTUITION	ANGST	WUNSCHDENKEN
Gefühl	ruhig, klar, weit	eng, laut, drängend	euphorisch, aufgeregt
Tempo	kommt einmal und bleibt	wiederholt sich, will sofort	hastig, will schnell
Bedarf	braucht keine Begründung	braucht Kontrolle	braucht Bestätigung von außen
Nach 90 Sek. Atmung	bleibt stabil	wird schwächer	verfliegt

Der Signal Code ist ein Wahrnehmungsraster aus meiner Praxis, keine Diagnose. Dein eigenes Muster entdeckst du mit diesem Journal.

Fragen, die dein System nach Beweisen suchen lassen

Eine Affirmation behauptet etwas, und dein System widerspricht oft. Eine Affirmation stellt eine Frage, die das Gewünschte bereits voraussetzt. Dein Unterbewusstsein beginnt, nach Beweisen dafür zu suchen.

Wähle jeden Tag eine Affirmation. Wiederhole sie dreimal still, auf dem Ausatem.

- 1 Warum fällt es mir inzwischen so leicht, meine Energie hoch und kohärent zu halten?*
- 2 Warum erkenne ich meine wahren Signale inzwischen so klar und mühelos?*
- 3 Warum vertraue ich meiner Intuition gerade in großen Entscheidungen immer selbstverständlicher?*
- 4 Warum spüre ich so schnell, was in einem Raum ungesagt bleibt?*
- 5 Warum treffe ich aus meiner Intuition heraus immer wieder Entscheidungen, die meinem Erfolg dienen?*
- 6 Warum ist es für mich inzwischen selbstverständlich, Angst und Intuition sicher zu unterscheiden?*
- 7 Warum fließen mir die richtigen Impulse genau dann zu, wenn ich sie brauche?*

Tag 1

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum fällt es mir inzwischen so leicht, meine Energie hoch und kohärent zu halten?*

Tag 2

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum erkenne ich meine wahren Signale inzwischen so klar und mühelos?*

Tag 3

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum vertraue ich meiner Intuition gerade in großen Entscheidungen immer selbstverständlicher?*

Tag 4

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum spüre ich so schnell, was in einem Raum ungesagt bleibt?*

Tag 5

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFORMATION *Warum treffe ich aus meiner Intuition heraus immer wieder Entscheidungen, die meinem Erfolg dienen?*

Tag 6

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum ist es für mich inzwischen selbstverständlich, Angst und Intuition sicher zu unterscheiden?*

Tag 7

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum fließen mir die richtigen Impulse genau dann zu, wenn ich sie brauche?*

Deine Muster erkennen

Wie viele meiner Signale haben sich diese Woche bestätigt?

Wann waren meine Signale am klarsten? (Tageszeit, Ort, Ladung)

Wo hat sich Angst oder Wunschdenken als Intuition getarnt? Woran erkenne ich das jetzt?

Welche Entscheidung kannte mein Körper, bevor mein Kopf sie fand?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Meine Trefferquote diese Woche: _____ von _____ Signalen

Tag 8

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum fällt es mir inzwischen so leicht, meine Energie hoch und kohärent zu halten?*

Tag 9

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum erkenne ich meine wahren Signale inzwischen so klar und mühelos?*

Tag 10

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum vertraue ich meiner Intuition gerade in großen Entscheidungen immer selbstverständlicher?*

Tag 11

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum spüre ich so schnell, was in einem Raum ungesagt bleibt?*

Tag 12

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum treffe ich aus meiner Intuition heraus immer wieder Entscheidungen, die meinem Erfolg dienen?*

Tag 13

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum ist es für mich inzwischen selbstverständlich, Angst und Intuition sicher zu unterscheiden?*

Tag 14

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum fließen mir die richtigen Impulse genau dann zu, wenn ich sie brauche?*

Deine Muster erkennen

Wie viele meiner Signale haben sich diese Woche bestätigt?

Wann waren meine Signale am klarsten? (Tageszeit, Ort, Ladung)

Wo hat sich Angst oder Wunschdenken als Intuition getarnt? Woran erkenne ich das jetzt?

Welche Entscheidung kannte mein Körper, bevor mein Kopf sie fand?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Meine Trefferquote diese Woche: _____ von _____ Signalen

Tag 15

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum fällt es mir inzwischen so leicht, meine Energie hoch und kohärent zu halten?*

Tag 16

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum erkenne ich meine wahren Signale inzwischen so klar und mühelos?*

Tag 17

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum vertraue ich meiner Intuition gerade in großen Entscheidungen immer selbstverständlicher?*

Tag 18

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum spüre ich so schnell, was in einem Raum ungesagt bleibt?*

Tag 19

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFORMATION *Warum treffe ich aus meiner Intuition heraus immer wieder Entscheidungen, die meinem Erfolg dienen?*

Tag 20

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum ist es für mich inzwischen selbstverständlich, Angst und Intuition sicher zu unterscheiden?*

Tag 21

LADUNG · MORGENS

Meine Ladung heute: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☐ Kohärenz-Atmung gemacht

SIGNAL-CHECK

Meine Frage:

Wo antwortet mein Körper?

☐ Bauch ☐ Herz ☐ Kehle ☐ anderswo: _____

Qualität:

☐ weit (Intuition) ☐ eng (Angst) ☐ hastig (Wunsch)

Das Signal in einem Wort: _____

ENTSCHEIDUNG

Was ich mit dem Signal gemacht habe:

ERGEBNIS · SPÄTER NACHTRAGEN

Was daraus entstanden ist:

Hat sich das Signal bestätigt?

☐ ja ☐ teilweise ☐ nein ☐ noch offen

AFFIRMATION *Warum fließen mir die richtigen Impulse genau dann zu, wenn ich sie brauche?*

Was dein Feld dir gezeigt hat

Wie viele meiner Signale haben sich diese Woche bestätigt?

Wann waren meine Signale am klarsten? (Tageszeit, Ort, Ladung)

Wo hat sich Angst oder Wunschdenken als Intuition getarnt? Woran erkenne ich das jetzt?

Welche Entscheidung kannte mein Körper, bevor mein Kopf sie fand?

Wer bin ich geworden, seit ich meine Intuition täglich lese?

Meine Trefferquote diese Woche: _____ von _____ Signalen

ÜBERSICHT

Mein Signal-Tracker

Für die großen Entscheidungen: Hier siehst du auf einen Blick, wie treffsicher dein Instrument geworden ist.

DATUM	SIGNAL	QUALITÄT	ENTSCHEIDUNG	BESTÄTIGT?

Wenn du deine Intuition auf Abruf führen willst

Mit diesem Journal liest du deine Signale. Im Intuition Flow Master lernst du, sie zu leiten: im Meeting, in der Beziehung, bei der nächsten großen Investition.

Lass Intuition Flow zu deinem QuantumSkillset werden für mehr Vitalität, Harmonie und den nächsten Schritt in deine Finanzielle Freiheit.

Drei Tage online. Field Reading, Interoception, Subconscious Hacking, Signature Writing und Gut Intelligence, damit Intuition zu deinem QuantumSkillset wird.

Intuition Flow Master >>> businessflowacademy.com/intuition-flow-master

Quellen

Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D. & Damasio, A. R. (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science*, 275, 1293–1295.

Kahneman, D. & Klein, G. (2009). Conditions for intuitive expertise: A failure to disagree. *American Psychologist*, 64(6), 515–526.

Kandasamy, N. et al. (2016). Interoceptive ability predicts survival on a London trading floor. *Scientific Reports*, 6, 32986.

Lehrer, P. M. & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5, 756.

Hinweis

Dieses Journal dient der Persönlichkeitsentwicklung und dem Training von Wahrnehmung und Entscheidungsfähigkeit. Energetische und psychologische Arbeit ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Diagnose oder Behandlung. Es werden keine Heilversprechen gegeben.

© Business Flow Academy · Stefanie Bruns · businessflowacademy.com