

The background is a vibrant watercolor wash in shades of blue, green, yellow, and orange. A large, hand-drawn purple circle is centered on the page, framing the main title. The text is in a clean, purple, sans-serif font.

# ERKENNTNIS TAGEBUCH

FEIER ALLE ERFOLGE  
UND FORTSCHRITTE

MARTINA HALLER



## Warum ein Erkenntnis-Tagebuch führen?

Eine wichtige Erkenntnis könnte für dich sein, aus den Herausforderungen deines Lebens zu lernen und das Wort „Fehler“ endgültig aus deinem Wortschatz zu streichen.

Es gibt dann nur noch Erfolge und Lern-Erkenntnisse, also **„Wins and Learnings“**.

Für mich ist bis heute der wichtigste Schritt **alles** zu feiern - wirklich alles:

- die kleinen Erfolge
- die großen Erfolge
- und natürlich auch die Erkenntnisse und Fortschritte

## Warum ist das so wichtig?

Ehrlich gesagt, habe ich das erst viele Jahre später verstanden, als ich auf einem Speaker Event in Zürich am liebsten weggelaufen wäre. Mir ging es auf einmal richtig schlecht und so bin ich erstmal an die frische Luft gegangen.

Mein volles Sabotageprogramm lief in meinem Kopf ab:

„Ich schaffe das nicht – ich bin nicht gut genug – die anderen sind viel genialer – ich habe noch nichts geleistet – usw.“

Nachdem ich einmal tief eingeatmet und mit dem Ausatmen losgelassen hatte, konnte ich **sofort** abrufen, was ich schon alles gelernt, umgesetzt und geleistet hatte. Nochmal tief eingeatmet und wieder aus und ich konnte voller Energie wieder zurück ins Seminar und weiter präsent teilnehmen.

Ich wertschätze, anerkenne und feiere meine kleinen Fortschritte „forward is forward“, Erfolge und Erkenntnisse nun schon seit vielen Jahren mit meiner Freundin Kacy, meinem Buddy, und kann das Ergebnis der **Harvard Studie** voll unterzeichnen:

***„Die kleinen täglichen Erfolge aufzuschreiben, lässt uns kontinuierlich Fortschritte erleben und stärkt uns. Das Gehirn erlebt dabei Belohnungen, der Neurotransmitter Dopamin wird ausgeschüttet. Es verändert sich. Mit der Zeit nimmt es Fortschritte immer besser wahr, schätzt sie mehr und ist motivierter dran zu bleiben und langfristig auch sehr große Ziele zu erreichen.“***

Überlege auch du, warum es für dich wichtig sein könnte, **alles zu feiern!**



## Meine 9 Tipps für ein erfülltes, erfolgreiches Leben:

1. Fang **jetzt** einfach an!
2. Schreibe jeden Tag deine Erfolge auf und feiere sie - **Celebrate all wins!**
3. Schreibe auch deine **kleinen Erfolge** auf.
4. Suche dir einen Buddy/Partner, mit dem du all deine Erfolge **feiern** kannst.
5. Rufe deine Buddy/Partner regelmäßig an und **teilt all eure Erfolge**.
6. Empfehle das Erkenntnis-Tagebuch weiter und feiert zusammen.
7. Drucke dir die **Seiten 3 und 5** aus und fülle sie regelmäßig aus.
8. It's **TiM®Time**: Dokumentiere deine Erfolge mit **TiM®** und feiere sie.

Wenn du TiM®Transformation in Minuten schon kennst und für dich anwendest, dann notiere dir deine Transformationssätze und schau, wie es dir mit deinem jeweiligen Thema auf einer Skala von 1-10 geht. Du wählst selbst, ob die 10 für dich schlecht oder super gut ist.

9. **Gib niemals auf! Never give up!**



Datum:

Was waren heute meine Erkenntnisse?

1.
2.
3.

Was werde ich nun anders machen?

1.
2.
3.

Was war heute mein größter Erfolg?

1.
----

Was waren heute meine kleinen Erfolge?

1.
2.
3.

Für wen oder was bin ich heute dankbar?

1.
2.
3.



## Wobei kann dir **TiM**® Transformation in Minuten helfen?

- hinderliche Glaubenssätze/Überzeugungen transformieren
- seelische Blockaden und Ängste auflösen
- von destruktiven Emotions- und Verhaltensmustern befreien
- Schock und traumatische Erlebnisse bis auf die Zellebene löschen
- Ablenkungsmanöver und Sabotageprogramme transformieren
- Symptome von Krankheiten verstehen
- Abhängigkeiten und Co-Abhängigkeiten auflösen
- weniger Kopfkino und Kopfschmerzen
- Zellregeneration und Verjüngung aktivieren
- mehr Zuversicht und Leichtigkeit
- schneller Entscheidungen treffen
- besser im Team zusammenarbeiten
- mehr Vertrauen und Mut
- Spaß und Lebensfreude
- Lebenskraft und Energie
- mehr Kreativität und Zuversicht
- Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstwert
- mehr Erfolg und Geldfluss
- Fokus behalten und mehr Ausdauer
- mehr Ruhe und Gelassenheit
- mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden
- Ziele erreichen und Träume verwirklichen
- dein volles Potenzial entfalten



## It's TiM®Time

Welche Transformationssätze habe ich heute benutzt oder was war mein Thema?

1.
2.
3.

Welche Extraportionen vom Wunderfülle-Büffet habe ich gewählt?

1.
2.
3.

Wo stand ich vor der Transformation mit TiM® auf einer Skala von 1-10?

1	_____	10
---	-------	----

Wo stehe ich nach der Transformation mit TiM® auf einer Skala von 1-10?

1	_____	10
---	-------	----

**Datum:**



## TiM<sup>®</sup> Transformation in Minuten bis auf die Zellebene

Was würde es für dich bedeuten, wenn du alte Denkmuster, Blockaden, Sorgen und Ängste in Minuten für immer auflösen könntest?

Was bedeutet Gesundheit für Leib und Seele für dich?

Was bedeutet Wohlstand - in allen Lebensbereichen „wohlstehen“ - für dich?

Heilung kann und darf möglich sein - oft auf ungeahnten Wegen.

Voraussetzung hierfür ist, dass wir Blockaden, Ängste und Krankheiten nicht als endgültig ansehen, sondern lediglich als momentanen, durchaus veränderbaren Zustand!

Jede Zelle strebt naturgemäß nach perfekter Gesundheit und jetzt ist die Zeit, das Bewusstsein der Zellen zur Selbstheilung zu nutzen!

Unsere Zellen sind hochintelligent, darüber berichtet der amerikanische Wissenschaftler und Forscher Bruce Lipton M.D., Begründer der Epigenetik:

**„Wir können die wunderbare, natürliche Weisheit des menschlichen Leibes nicht länger ignorieren.“**

Stellen wir uns unseren lebendigen Leib wie ein hoch entwickeltes Bio-Computer-System vor, das sämtliche Informationen auf der Zellebene speichert.

Auch Informationen, wie traumatische Erfahrungen der Vorfahren, Erfahrungen im Mutterleib oder in der frühen Kindheit werden auf der Zellebene gespeichert. Wir fühlen uns durch diese gespeicherten, negativen Informationen erschöpft, überfordert, kraftlos und ausgebrannt.

Positives Denken und die Arbeit mit Affirmationen helfen uns nicht mehr, da wir kaum noch Speicherplatz auf unserem Bio-Computer frei haben.

Mit **TiM<sup>®</sup>** Transformation in Minuten können wir uns gezielt von den alten Speicherungen und Sabotage-Programmen befreien, um dann unser System wieder mit kraftvollen „Ressourcen“ aufladen zu können. Auch gesundheitliche Beschwerden lassen sich **eigenverantwortlich** Schritt für Schritt lindern und oft sogar heilen.

**Selbstheilung ist möglich!**



## Was ist nun **TiM**®Transformation in Minuten?

**TiM**®Transformation in Minuten beruht auf der Erkenntnis der Quantenphysik: alles ist Energie und Information. Unser lebendiger Leib ist ein hoch entwickeltes Bio-System und speichert sämtliche Informationen im Zellgedächtnis.

**TiM**®Transformation in Minuten ist eine zeitgemäß einfache und innovative Methode, die jeder schnell und leicht erlernen und bei sich selbst anwenden kann.

**TiM**®Transformation in Minuten ist für tausende von Anwendern schon zur täglichen Lieblingsformel geworden. Es ist ein Werkzeug der Gegenwart: zurück in die Eigenverantwortung und in die Selbstermächtigung.

### **Nimm dein Leben wieder selbst in die Hand!**

## Warum habe ich **TiM**®Transformation in Minuten entwickelt?

Seit Jahrzehnten setzte ich mich aktiv für den Seelenfrieden und den Weltfrieden ein. Mein Weg dorthin ist möglichst viele Menschen zu Friedensstiftern zu verwandeln, die durch den achtsamen Umgang mit der Sprache zum eigenen Frieden und dann zum Frieden auf dieser Welt beitragen.

Ich glaube fest daran, dass mein hohes Ziel, der Weltfrieden, nur dann erreicht werden kann, wenn jeder einzelne seinen Teil dazu beiträgt.

Der letzte Satz aus meinem Lieblingszitat von Marianne Williamson lautet:

**„Sobald wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Anwesenheit automatisch auch andere.“** (siehe Seite 11)

Jetzt kommen wir auch zu meinem **WARUM**:

1. Es war enorm kostenintensiv und zeitaufwendig, mich selbst von meinen Themen, Enttäuschungen, Verletzungen, Ängsten, Glaubenssätzen, alten Schwüren, Gelübden und karmischen Mustern zu befreien.
2. Meine Anwesenheit, mein Strahlen konnte mein Umfeld nur kurzfristig erhellen.

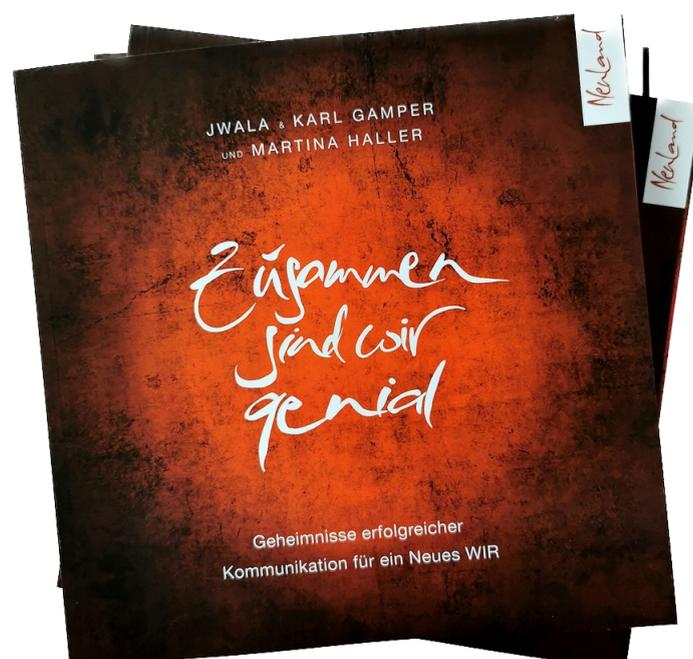


Ich wollte strahlen und anderen helfen, auch glücklich und befreit zu sein. Nachdem ich weit mehr als 100.000 € investiert hatte, wollte ich einfach nicht mehr so viel Geld ausgeben und deshalb habe ich nach einer einfachen und effektiven Möglichkeit gesucht, meine Blockaden, Glaubenssätze und Ängste selbst aufzulösen. Nachdem ich auf meiner Reise nichts Einfaches gefunden hatte, habe ich den inneren Ruf gespürt, **TiM**® Transformation in Minuten zu entwickeln.

Frei nach meinem Motto:

**“Verletzte Menschen verletzen,  
missbrauchte Menschen missbrauchen  
und  
befreite Menschen befreien”**

ermächte ich dich darin, dich selbst tiefer zu befreien und mit deinem Strahlen die Welt zum Leuchten zu bringen.





Mein weiterer Beitrag ist eine **Friedenssprache**; dabei gehe ich den Worten zutiefst auf den Grund und mache aufmerksam auf Gewalt und Krieg in unserer unbewussten Kommunikation. Der Weg zum Ziel fängt beim eigenen inneren Frieden an und geht dann über den Frieden in den Beziehungen, über den Frieden im Volk bis hin zum Frieden in der Welt.

Meine über die Jahrzehnte entwickelte Formel **TiM**® Transformation in Minuten ermächtigt Menschen darüber hinaus, alte Denkmuster, Blockaden, Sorgen und Ängste für immer aufzulösen.

Eine einfache Formel mit einer „Schritt für Schritt“ Anleitung zur Transformation.

Dank meinen zusätzlichen Ausbildungen als Trainerin und Sprecherin konnte ich meine größte Angst vor Publikum zu sprechen transformieren und in Freude verwandeln. Dadurch kann ich heute meine eigene Formel **TiM**® Transformation in Minuten leicht und verständlich lehren und neue **TiM**® **Trainer** weiterbilden und zertifizieren.

Jeder Mensch, der den Ruf nach innerem Frieden und mehr Frieden auf dieser Welt verspürt, hat in mir eine erfahrene Ansprechpartnerin, um selbst zu einem wirksamen und befreiten Friedensstifter zu werden.

Wenn Du Trainer, Coach oder Therapeut bist und **TiM**® beruflich nutzen möchtest, dann nimm bitte per E-Mail Kontakt auf:

[mail@transformation-in-minuten.de](mailto:mail@transformation-in-minuten.de)



Mein persönlicher Erfolg mit **TiM**®: Meine größte Angst vor Public Speaking in Freude verwandelt.



Keynote Speech „Transform fear into action“ beim Business Expertenforum in FFB –  
Veranstaltungsforum Fürstenfeldbruck/Bayern.



Moderatorin, Sprecherin und Partnerin

[www.thespeakersarena.com](http://www.thespeakersarena.com)

Martina Haller – Landgut Sindorf – 84072 Au in der Hallertau  
mail@transformation-in-minuten.de  
[www.transformation-in-minuten.de](http://www.transformation-in-minuten.de)



## Unsere größte Angst

Unsere größte Angst ist nicht, dass wir unfähig sind.  
Unsere größte Angst ist, daß wir überaus mächtig sind.

Es ist unser **Licht**, nicht unsere Dunkelheit,  
was wir am meisten fürchten.

Wir fragen uns: „Wer bin ich schon,  
dass ich **brillant**,  
**wunderschön**, **talentiert**  
und **großartig** sein soll?“

Aber, wer bist du, dies nicht zu sein.  
Du bist ein **Kind Gottes**.

Und der Welt ist nicht damit gedient,  
wenn Du Dein **Licht** unter den  
Scheffel stellst.

Es hat nichts Erleuchtendes, wenn wir  
uns klein machen,  
nur damit andere Menschen sich in  
unserer Gegenwart nicht unsicher fühlen.

Wir sind alle dazu bestimmt so  
zu **strahlen**, wie es die Kinder tun.

Wir wurden geboren, um die  
**Herrlichkeit Gottes**  
zu verwirklichen, die in uns ist.  
Diese ist nicht nur in einigen wenigen von uns, sondern in uns allen.

Und wenn wir unser **Licht** leuchten lassen,  
Dann geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, das gleiche zu tun.

Sobald wir von unserer eigenen Angst befreit sind,  
befreit unsere Anwesenheit automatisch auch andere.

Original von Marianne Williamson aus dem Buch „A Return to Love“

Frei übersetzt von Dr. Monika Lubitz und Martina Haller / Foto Copyright Martina Haller 2014



## Meine Angebote:

Reserviere dir hier dein kostenfreies Kennenlerngespräch:

<https://calendly.com/transformationinminuten/info>

Eine Session mit TiM®Transformation in Minuten

1:1 Session via Telefon, Zoom oder persönlich nach Absprache

<https://www.digistore24.com/product/264672>

Video Online Kurs zum inneren Frieden und Erfolg  
mit Karl Gamper und Martina Haller:

<https://www.digistore24.com/product/216653>

Ausbildung zum zertifizierten TiM®Trainer (Warteliste)

Buche dir zuerst dein Kennenlerngespräch

<https://calendly.com/transformationinminuten/info>

Wunderfülle Mastery

12 monatige Fülle Mastery, die dich in die Schwingung des Wohlstandes bringt.

<https://www.digistore24.com/product/468019>

©2023 Martina Haller, Au in der Hallertau

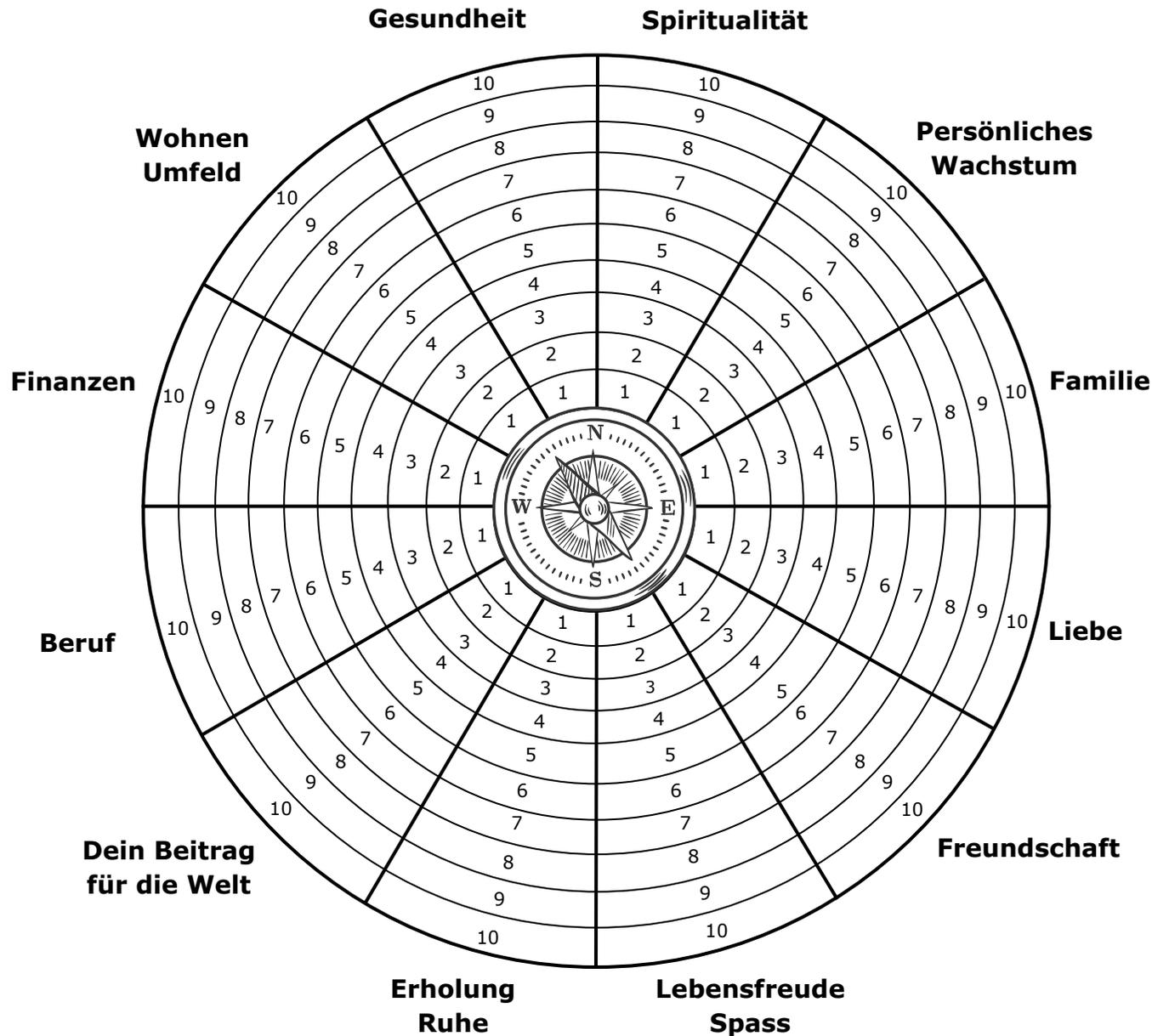
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verarbeitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Martina Haller reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder vervielfältigt werden.

# DAS LEBENSRAD

Bewerte die 12 Bereiche in deinem Leben anhand deiner Ziele & Träume:

1 = Du bist noch sehr weit davon entfernt und es gibt noch viel zu optimieren.

10 = Du bist 100% erfüllt und würdest nichts daran verändern.



- Beruf \_\_\_\_\_
- Dein Beitrag für die Welt \_\_\_\_\_
- Erholung, Ruhe \_\_\_\_\_
- Familie \_\_\_\_\_
- Finanzen \_\_\_\_\_
- Freundschaft \_\_\_\_\_
- Gesundheit \_\_\_\_\_
- Lebensfreude, Spass \_\_\_\_\_
- Liebe \_\_\_\_\_
- Persönliches Wachstum \_\_\_\_\_
- Spiritualität \_\_\_\_\_
- Wohnen Umfeld \_\_\_\_\_
- SUMME \_\_\_\_\_

