

Ziele erreichen leicht gemacht

Deine Vision – Dein Leben



Anleitung:

1. Nimm Dir ca. 4 Stunden ungestörte Zeit

Es ist wichtig genügend Zeit einzurechnen. Es macht Sinn, diese Übung in einem Schwung zu machen. Du wirst sehen, es entsteht ein Flow-Gefühl und dies wollen wir nutzen.

2. Besorge Dir 5-10 Zeitschriften aus allen möglichen Gebieten (Business, Life-Style, Wohnen, Essen, Deinen Hobbys...)

Falls Du keine Zeitschriften hast, frage z. B. Deinen Arzt (im Wartezimmer hat es meistens einige), Deine Frisörin oder stöbere in einem Zeitschriftenkiosk und kaufe Dir welche. Oder stöbere im Internet nach passenden Bildern z. B. bei www.pixabay.com, drucke sie dann *farbig* aus.

3. Richte folgendes Material: Schere, Kleber und eine Poster-Grundlage

Du kannst ein Blatt eines großen Malblocks verwenden, eine Leinwand oder einen Bilderrahmen nehmen und die Grundplatte bekleben... nimm, was Dir gefällt und vor allem Spaß macht.

4. Starte mit einer kleinen Zentrierungsübung: 4/7/8 Atmung

Atme mindestens 10 Atemzüge auf folgende Weise: zähle beim Einatmen auf 4, halte dann den Atem an und zähle auf 7, dann atme ganz aus und zähle dabei auf 8. Wiederhole diese Atmung mindestens noch 9mal.

Setze die klare Absicht nun ein Visions-Bild zu erschaffen, das Deine Arbeit, Deine Träume und Dein Leben zeigt, das Dich motiviert und Dir ein tolles Gefühl gibt. Lade Dein Höheres Selbst, Deine Entelechie dazu ein und starte.

Ziele erreichen leicht gemacht

5. Blättere in Ruhe durch die Zeitschriften

Schneide Wörter und Bilder aus, die Dich ansprechen. Stelle Deine Wünsche, Bedürfnisse oder Träume nicht in Frage! Nicht urteilen, einfach ausschneiden ☺ und sammeln.

6. Mach eine kurze Pause

Trink Wasser oder Tee, streck Dich durch, iss ein paar Früchte oder Nüsse...

7. Unterteile Dein Bild in folgende 6 Segmente

Finanzielle Freiheit	Familie/Freunde/Gesundheit
Arbeitswelt/Business-Vision	Freizeit/Hobbies/Reisen/Interessen
Sichtbarkeit/Anerkennung	Persönliche/spirituelle Entwicklung

8. Wähle aus den ausgewählten Bildern und Wörtern aus

Nimm Dir Zeit, die Ausschnitte so zu ordnen, dass sie Dir gefallen und ein stimmiges Bild ergeben – das kann locker 60-90 Minuten dauern. Klebe nun aus den Bildern und Wörtern den Themen entsprechend alle 6 Segmente voll.

9. Hänge Dein Visions-Bild auf

Wähle einen Platz, an dem es oft siehst. Verwende jeden Tag ein bisschen Zeit, um es anzuschauen und Dich damit zu verbinden. Wenn Du später noch ergänzende Bilder findest, kannst Du jederzeit noch etwas dazu kleben. Entwicklung erlaubt ☺.