

VISIONEN UND ZIELE



Visionen, Ziele und Träume bringen uns weiter im Leben, weil sie uns eine Richtung, einen Fokus und Vorfreude bringen und wir dadurch die Dinge manifestieren, die wir in unserem Leben haben möchten. Der erste Schritt ist es, deine Träume wieder zuzulassen. Es folgt eine Anleitung zu mehr Klarheit, Liebe und Lebensfreude:

1. Schritt: Erlaube dir zu Träumen – gross zu Träumen

Wenn man kleine Kinder fragt, was sie einmal werden möchten, wenn sie gross sind, kommen die besten Antworten wie Astronautin, Tänzer, Bäuerin oder Sänger. Doch wie viele von uns, tun wirklich das, was wir lieben?

Wir sind nicht auf die Welt gekommen, um zu leiden, um auf unseren Tod zu warten und dazwischen Geld zu verdienen. Wir sind auf diesem Planeten mit einer Mission, einer Berufung, einem Traum. Diesen zu verwirklichen erfüllt uns mit Freude, Liebe, Kraft und purem Leben.

Es wird Zeit, dass wir das tun, was wir lieben und unserem Herzen folgen. Der Rest wird sich ergeben. Also nimm dir Zeit zu träumen. Am Abend vor dem Schlafengehen, beim Warten auf den Bus oder jetzt. Egal wie verrückt andere dich dafür halten, lass es zu. Teile deine Träume mit denen, die dich unterstützen. Du kannst alles erreichen...

Oscar Wilde sagte dazu, dass Träume so gross sein sollten, dass man sie nicht aus den Augen verlieren kann... Lass deiner Fantasie freien Lauf!

2. Schritt: Schreib deine Visionen und Ziele auf

Wenn du voller Ideen, Intuitivität und Inspiration bist, dann ist es Zeit, das Ganze auf Papier zu bringen. In der folgenden Übung geht es darum, deine Visionen und Ziele klar zu formulieren. Wenn alles möglich ist, wie sieht dein Leben in einem, in fünf und in zehn Jahren aus? Diese Aufgabe braucht etwas Zeit, ist es aber wert. Denn dadurch hast du etwas Handfestes und nicht nur «Seifenblasen und Luftschlösser».



VISIONEN UND ZIELE

Wichtig ist, diese Übung alleine für dich zu machen, damit deine Visionen nicht von Einflüssen anderer beeinflusst werden. Wenn du dazu bereit bist, kannst du nachdem du fertig bist mit der Übung mit dir wichtigen Personen darüber sprechen.

Hier sind Stichworte und Fragen, die dir helfen können, deine Visionen zu finden:

- *Gesundheit & Ernährung:*

Wie fühlt sich dein Körper an? Wie fühlst du dich in deinem Körper? Was möchtest du mit deinem Körper machen? Was isst du?

- *Liebe:*

Wie sieht deine Beziehung aus – zu dir selbst und zu einem Partner oder einer Partnerin? Wie möchtest du behandelt werden?

- *Familie & Freunde:*

Wie sieht deine Beziehung zu deinen Freunden und deiner Familie aus? Was möchtest du mit ihnen machen?

- *Berufung*

Was ist dein Alltag? Womit verdienst du deinen Lebensunterhalt? Was macht dir am meisten Spass?

- *Wohnsituation*

Wie möchtest du wohnen? Wo und mit wem willst du wohnen?

- *Ausbildung*

Welches Wissen hast du und welche Ausbildungen möchtest du noch machen?

- *Reisen*

In welche Kulturen möchtest du eintauchen? Welche Orte und Sprachen willst du kennenlernen?

- ...

3. Schritt: Glaub an dich und träum weiter

Visualisiere deine Visionen und Ziele. Stell dir vor, dass all das was du auf deinem Handout hast, schon Realität ist. Fühl, wie sich das anfühlt und das Gesetz der Anziehung wird den Rest übernehmen...



VISIONEN UND ZIELE

Hier ist Platz zum Träumen. Wo sehe ich mich in einem, in fünf und in zehn Jahren?

Meine Visionen und Ziele in:

1 Jahr

-
-
-
-
-
-
-
-

5 Jahren

-
-
-
-
-
-
-
-

10 Jahren

-
-
-
-
-
-
-
-

Datum: _____