



LEKTION 44

In dieser Woche wollen wir aus dem, was Du in den letzten Wochen an vorbereitenden Aufgaben durchgeführt hast, DEINE Lebensvision erschaffen:

Deine perfekte, verrückte, ungewöhnliche, ganz und gar DIR entsprechende VISION VON DEINEM PERSÖNLICHEN TRAUMLEBEN!

Von einem Leben, das DICH jeden Tag strahlen lässt. Das DICH ganz erfüllt!

Das Dir tiefe Freude schenkt. Das Dein Herz berührt. Das Dich mit Liebe erfüllt. Das Dich vor Begeisterung lachen lässt. Das Dich von innen fest hält.

Das Dich am Morgen bereits auf den Tag freuen lässt.

Das einfach DIR entspricht.

Eine Vision, die Dich zu Dir nachhause bringt....





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Lies Dir bitte Deine Notizen zu den Aufgaben der letzten beiden Wochen noch einmal vollständig durch.

Aufgabe 2:

Nimm Dir ein oder zwei Stunden Zeit, mache es Dir gemütlich und lege wieder inspirierende Musik auf, die Du wirklich liebst, und die Dich beflügelt...

Nimm Dir dann ein neues, leeres Blatt Papier zur Hand und notiere darauf in großen Buchstaben die Überschrift:

DAS LEBEN, DAS WIRKLICH ZU MIR (!) PASST:

Und dann notiere darunter Antworten auf die folgenden Fragen:

Ich treffe jetzt eine mutige Entscheidung:

Ich mache... X... ab jetzt zur wichtigsten Sache in meinem Leben. Ich weiß noch nicht für wie lange. Vielleicht für den Rest meines Lebens. Vielleicht nur für einige Zeit. Aber JETZT ist mir ...XXX... wichtiger als alles andere... Für ...X... gebe ich alles. Ihr widme ich mein Leben. An ihr richte ich mein Leben aus. Alles Andere muss sich ab jetzt ...X... unterordnen.

Ich bin stark! Und ich werde jeden Tag stärker. Deshalb kann ich radikale und mutige Entscheidungen für mein Leben treffen! Und ich kann sie selbst treffen. Egal, was die Anderen sagen.

ICH bestimme über mein Leben!

ICH wähle den Sinn meines Lebens. Das Zentrum, um das mein Leben kreisen soll.

Und ich wähle... X...





Ab jetzt wird mein Leben von ...X... erfüllt sein!

Und wenn ich einmal alt bin, dann werde ich über mein Leben sagen können, dass ICH gewählt habe. Dass ich es gelebt habe wie ich wollte. Und ich werde sagen können, dass mein Leben von ...X... erfüllt war, weil ich das entschieden habe!

Ich verpflichte mich ab heute ...X...

Aufgabe 3:

Erschaffe nun im zweiten Schritt schriftlich auf einem neuen Blatt Papier Deine Vision von Deinem neuen, perfekten Alltag, den Du ab jetzt leben wirst.

Mache Dir auch hier zunächst einmal keine Gedanken darüber, ob das so für Dich überhaupt realistisch und erreichbar ist, sondern gehe davon aus, dass es für Dich möglich ist.

Du musst Dir selbst diese Freiheit im Denken erlauben, damit sich Deine WAHREN Träume aus Deinem Unterbewusstsein den Weg in Dein Bewusstsein bahnen und sich vor Deinem geistigen Auge entfalten können.

Wie sieht Dein perfekter Tag, Deine perfekte Woche, Dein perfektes Jahr aus?

Was tust Du?

Wie lebst Du? (Gönne Dir wirklich alles, wonach Dein Herz sich sehnt!)

Mit wem lebst Du?

Wie genießt Du das Leben?

Von welchen Belastungen hast Du Dich ein für allemal befreit?

Was wirst Du Dir nie wieder zumuten?

Was wirst Du nie wieder tun?

Welche Geschenke des Lebens nimmst Du jetzt mit offenen Armen an?

Was lässt Dich jetzt jeden Tag strahlen?

Was lässt Dich jeden Tag Liebe empfinden?





Wofür bist Du jetzt jeden Tag dankbar?

Wie lässt Du Dich vom Leben verwöhnen?

Welche Fülle strömt ab jetzt in Dein Leben?

Achte bei der Formulierung Deiner Vision darauf, dass Du eine möglichst konkrete Beschreibung Deines perfekten Lebens erschaffst, die Du in der Gegenwart formulierst (Ich habe jetzt....) und in der Du nur positive Formulierungen verwendest.

Verzichte auf Negativ-Formulierungen (ich habe nicht mehr... X...), denn Dein Gehirn kann das Wort „nicht“ nicht visualisieren und stellt sich sonst beim Durchlesen automatisch weiter das vor, was Du eigentlich NICHT mehr willst.

Schreibe stattdessen auf, was Du stattdessen willst und widme dem, von dem Du Dich verabschieden willst, einfach keine weitere Aufmerksamkeit mehr. Wichtig ist immer, dass etwas Neues an die Stelle des Alten tritt. Überlege Dir also immer genau, was Du stattdessen willst, und beschreibe es positiv und in leuchtenden Farben...

Aufgabe 4:

Sieh Dir mit mindestens 2 Tagen Abstand Deine Aufzeichnungen zu den Aufgaben 2 und 3 noch einmal an und lies sie Dir mit offenem Geist noch einmal durch.

Wie fühlst Du Dich beim Lesen? Wie stark wirken diese beiden Visionen auf Dich? Gibt es Stellen, die Du noch anders formulieren, oder noch etwas verändern würdest? Fallen Dir noch wichtige Punkte ein, die Du ebenfalls ergänzen möchtest?

Lasse Deiner Phantasie freien Lauf und feile ruhig noch etwas an Deinen beiden großen Visionen. Sie sind fertig, wenn Dich jeder einzelne Satz darin bewegt und Dich beim Lesen bereits glücklich macht. Wenn sie Dich magisch anziehen und Du total Lust hast, sie Dir immer wieder durchzulesen. Und wenn sie Dir beim Lesen bereits Kraft geben.

Bis Du das erreicht hast, darfst Du sie ruhig beide noch einige Male ganz entspannt überarbeiten.





Nutze für Deine beiden Visionen möglichst viele Worte, die in Dir starke Freude auslösen, und die für Dich ganz persönlich mit stark positiven Emotionen besetzt sind und Dich im Herzen berühren.

Du musst nicht auf Anhieb den perfekten Text formulieren...

Setze Dich einfach immer wieder daran (auch in Zukunft immer wieder), und verbessere und verschönere Deine beiden Visionen jedes Mal ein kleines Stückchen weiter....

