

Sein – Tun – Haben: meine Vision

Diese Übung hilft dir, dich für deine Wünsche zu öffnen. Alles ist möglich. Sei dir bewusst, dass du deine Welt so gestalten kannst, wie du sie haben möchtest.

Nimm dir etwas Zeit, lass dich nicht stören und arbeite an deiner «Tun – Sein – Haben-Vision». Es spielt keine Rolle, ob du das auf einmal tust oder in kleinen Stücken. Setze dich dabei nicht unter Druck. Es geht einfach darum zu schreiben.

Setze dich für 5 Minuten an einen ruhigen Ort bevor du mit Schreiben beginnst. Sitze einfach da und entspanne dich. Was du jetzt tust soll Freude machen und auf tun.

Schreibe, in keiner bestimmten Reihenfolge, auf die folgenden Seiten:

Wer oder was ich SEIN möchte. Dies beinhaltet, wie du dich jeden Tag fühlst, deine Lebensaufgabe, wie du dich zeigst im Leben, deine stärksten Seiten, die Art von Elternteil oder Partnerin, die du bist, usw. Wenn es Eigenschaften gibt, die du an dir magst, schreibe auch diese auf. Schreibe alles als «Ich bin-Statement». Je detaillierter umso besser.

Was ich TUN möchte beinhaltet Reisen, ein Geschäft eröffnen, ein neues Projekt in deiner momentanen Arbeitswelt anfangen, eine Sprache lernen, Heirat, Kinder, Klavier spielen usw. Schreibe es wie eine Liste. Entdecke die Möglichkeiten. Beschränke dich in keiner Weise.

Was ich HABEN möchte: Das kann alles sein, von einem Haus am Strand bis zu Freizeit, einem Yogastudio, einer tollen Garderobe zu drei Kindern usw. Träume gross. Viele werden nervös, wenn es darum geht zu besitzen. Es fühlt sich nicht nobel an. Öffne dich diesen Haben-Wünschen. Vielleicht führen sie dich an diejenigen Orte, an denen du Widerstände hast oder einem eigenen Erfolg im Wege stehst. Es können aber auch immaterielle Werte sein. Glück und Freude haben, einen blühenden Garten ...

SEIN

TUN

HABEN