Neue Gedanken - für (D)eine neue Zukunft

Wäre es nicht wundervoll, wenn... ?

Wenn es bei dir einen Lebensbereich gibt, in dem gerade Handlungsbedarf besteht, indem du dir Veränderung wünscht, dann brauchst du neue Vorstellungsbilder, neue Ideen in deinem Kopf. Und zwar speziell für diesen Lebensbereich.

Ohne ein klares Bild einer erwünschten Zukunft kann sich diese Zukunft nicht entwickeln. Deine Vorstellungsbilder von deinem idealen Leben dienen dir als Navigationssystem. Nur mit klaren Vorstellungsbildern kann dein Verstand dich in die richtige Richtung führen. Wenn du deinem Verstand keine klaren Bilder gibst, wohin soll er dich dann führen?

Es ist so wichtig, ab und an zu träumen, um zu erkennen, was gut und richtig für dich ist. Um herauszufinden, wie dein ideales Leben aussehen könnte. Es ist wie ein **Zukunftstest in Gedanken**. Und du spürst bei diesen kleinen Test`s, was für dich passt, was richtig ist und was nicht. Gleichzeitig entwirfst du dir nach und nach ein neues Vorstellungsbild, was mit jedem mal *Tagträumen* oder jedem wiederholten *Denken* klarer wird. Das ist der Beginn von Klarheit. Klarheit ist machtvoll und führt dein Leben in Richtung deiner Vorstellungsbilder.

Mental Training *Wäre es nicht wunderbar, wenn...*

Stelle dir in allen Einzelheiten dein perfektes Leben in 2 Jahren vor.

Schaffe ein ideales Bild deines Lebens in deiner Vorstellung, für jeden wichtigen Lebensbereich.

Mit jedem Mal *Vorstellen* wird dein Bild klarer sein. Einige Vorstellungen werden sich besser anfühlen als andere. Du wirst spüren, was gut und richtig für dich ist. Und das, was Richtig ist, beschreibe in der folgenden Aufgäbe:

Schritt 1 **Beschreibe deine Vorstellung von einem perfekten Leben.**

OHNE zu beurteilen OHNE zu bewerten. Ganz spontan. Denke gross, sei ein Kind. Gib dir selbst die Erlaubnis zum Träumen.

© MEG Media 2022

Nimm Blatt 1 ***Mein Körper / Gesundheit*** und schreibe deine Wünsche und Ideen auf, die Du zum Thema *Körper / Gesundheit* hast.

Dann:

Nimm Blatt 2 ***Mein Zuhause*** und schreibe deine Wünsche und Ideen auf, die Du zum Thema *Mein Zuhause* hast.

Dann:

Nimm Blatt 3 ***Meine Beziehungen*** und schreibe deine Wünsche und Ideen auf, die Du zum Thema *Beziehungen* hast.

Dann:

Nimm Blatt 4 ***Mein Job / Karriere / Unternehmen*** und schreibe deine Wünsche und Ideen auf, die Du zum Thema *Job / Karriere / Unternehmen* hast.

Dann:

Nimm Blatt 5 ***Meine Finanzen / materielle Wünsche*** und schreibe deine Wünsche und Ideen auf, die Du zum Thema *Meine Finanzen / materielle Wünsche* hast.

Dann:

Nimm Blatt 6 ***Meine persönliche Entwicklung / Spiritualität*** und schreibe deine Wünsche und Ideen auf, die Du zum Thema * persönliche Entwicklung / Spiritualität* hast.

—-

Beginne mit dem Lebensbereich, in dem derzeit der akuteste Handlungsbedarf besteht. Danach fahre ganz in Ruhe mit den restlichen Lebensbereichen fort.

Beginne mit der Formulierung: **Wäre es nicht wundervoll, wenn…** und dann beginne zu träumen. Sei kreativ und nutze viele emotionale Wörter und bildliche Formulierungen.

> Bsp. Wäre es nicht wundervoll, wenn ich jetzt mit meiner Familie in unserem wundervollen Haus am Meer auf der Terrasse sitze und auf das türkisfarbene Meer schaue. … Wäre es nicht wunderbar, wenn meine Familie und ich jetzt die Weltreise zusammen erleben, die wir uns schon so lange gewünscht hatten.

© MEG Media 2022

Blatt 1 *__Mein Körper / Gesundheit__* Meine Wünsche, Träume, Ideen:

- Wie gesund und energiegeladen möchtest Du sein? Wie stellst du dir deinen idealen Körper vor?

Wäre es nicht wundervoll, wenn… .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© MEG Media 2022

Blatt 2 ***Mein Zuhause*** Meine Wünsche, Träume, Ideen:

• Wie stellst du dir dein ideales Zuhause vor? Ein Apartment? Ein Haus mit Garten? Wo würdest du leben? Mit wem würdest du leben? Mt wem nicht?

Wäre es nicht wundervoll, wenn… .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© MEG Media 2022

Blatt 3 ***Meine Beziehungen*** Meine Wünsche, Träume, Ideen:

• Wie wäre dein Verhältnis zu deinem Partner / deiner Partnerin, zu deinen Kindern, zur Familie, Freunden, Kollegen, Bekannten?

Wäre es nicht wundervoll, wenn… .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© MEG Media 2022

Blatt 4 ***Mein Job, Karriere, Unternehmen*** Meine Wünsche, Ziele, Ideen:

• Was würdest Du am liebsten tun? Wie könntest Du deinen Mitmenschen am besten Nutzen bieten, dienen? Mit welchen Menschen / Kunden würdest du am liebsten arbeiten?

Wäre es nicht wundervoll, wenn… .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© MEG Media 2022

Blatt 5 ***Meine Finanzen / materielle Wünsche*** Meine Wünsche, Ziele, Ideen:

• Was würdest Du erleben, erreichen, besitzen? Was sind deine sehnlichsten Wünsche?

Wäre es nicht wundervoll, wenn… .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© MEG Media 2022

Blatt 6 ***Meine persönliche Entwicklung / Spiritualität*** Meine Wünsche, Ziele, Ideen:

• Was für ein Mensch möchtest Du sein? Welche Emotionen möchtest du vorwiegend fühlen? Was möchtest du lernen, praktizieren?

Wäre es nicht wundervoll, wenn… .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

© MEG Media 2022