

VISION BOOST

Finde Dein WARUM

Für die folgende Übung benötigst Du Deine Notizen von gestern.

1. Bringe Deine Vision auf den Punkt, indem Du aus dem was sich Dir zu jedem Lebensbereich gezeigt hat, positive Affirmationen bildest.
2. Frage Dich nach jeder Affirmation „Warum“ möchte ich das?
Frage so lange, bis Du bei Deinem essenziellen WARUM angekommen bist.

Positive Affirmationen

Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, den wir uns selbst immer wieder sagen, um unsere Gedanken positiv umzuprogrammieren.

Aus den Erkenntnissen deiner VISION kannst du dir nun positive Affirmationen kreieren, die du so oft wie möglich nutzt um deinen Fokus auf dieses Ziel einzuschwingen. Wichtig ist, dass du dich mit diesen Affirmationen gut fühlst und sie nicht gleichzeitig in Frage stellst: (Das kann ja nicht funktionieren, wie soll das denn möglich sein, das ist ja quatsch, das ist eh unerreichbar...)

Du musst nicht wissen wie oder wann du deine Vision erreichst. Es geht darum, in das Gefühl „Ich leben meine Vision“ einzutauchen, damit sich dein System auf dieses positive Gefühl ausrichtet. Affirmationen können dich dabei unterstützen, dich immer mal wieder – wenn dich etwas runterzieht, oder dich der Alltag zu überwältigen droht – mit dem Gefühl DEINER Vision zu verbinden und daraus Kraft zu schöpfen.

VISION BOOST

Finde Dein WARUM

*Die einzigen Grenzen sind die,
die wir uns selbst auferlegen!*

Nun aber zurück zu den positiven Affirmationen:

Beispiel: In deiner Vision warst du in einem großen, lichtdurchfluteten Haus mit wunderschönem Garten. Die Affirmation wäre z.B.:

Ich lebe mit meiner Familie in einem großen, lichtdurchfluteten Haus mit einem wunderschönen Garten.

Warum: (z.B.) Weil ich dieses Gefühl von Helligkeit und Weite liebe. Spüre ich Dich hinein und frage weiter...

Warum: (z.B.) Weil ich mich dann reich und frei und leicht fühle.

Warum möchtest Du Dich so fühlen:

(z.B.) Weil mich das glücklich macht!

VISION BOOST

Finde Dein WARUM

Beispiel: In deiner Vision hast Du in Deiner Freizeit am Meer gestanden und gemalt. Die Affirmation wäre z.B.:

Ich habe so viel Freizeit wie mir gut tut und ich gestalte sie so, dass ich entspannen, ganz bei mir und im flow sein kann. (Je nachdem mit welchen Gefühlen, Du das Malen verbindest...)

Warum: Weil mir diese Entspannung gut tut. Ich genieße die Ruhe und die Weite und das Rauschen des Meeres. Spüre ich Dich hinein und frage weiter...

Warum: Weil ich mich dann inneren Frieden spüre und im Einklang mit mir bin.

Warum möchtest Du Dich so fühlen:

Weil mich das glücklich macht!

Ich empfehle Dir, wirklich alle Bereiche durchzugehen – Du wirst wertvolles über Dich und Deine Bedürfnisse erfahren!!!

Notiere Dir Deine Affirmationen in Deinem Tagebuch und lies sie Dir möglichst oft durch. Am besten integrierst Du sie in Deine Morgenroutine!

VISION BOOST

Finde Dein WARUM