

GEFÜHRTE VISUALISIERUNG



ÍNDICE



01 Vorbereitung

02 Dauer:

Widme 5 bis 10 Minuten, um diese Übung durchzuführen.

03 Schritt 1

Verbindung zu deinen tiefsten

04 Schritt 2

Visualisierung des Geldbereichs

05 Schritt 3

Visualisierung des Bereichs Liebe

06 Schritt 4

Visualisierung des Gesundheitsbereichs

07 Schritt 5

Visualisierung des Glücksbereichs

08 Schritt 6

Die Visualisierung in deinem Inneren verankern





VORBEREITUNG



01. Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich ohne Unterbrechungen konzentrieren kannst.

02. Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.

03. Wenn du möchtest, kannst du Hintergrundmusik spielen oder jedes andere Element verwenden, das dir ein angenehmes Gefühl gibt.



Dauer:

Widme 5 bis 10 Minuten, um diese Übung durchzuführen.



SCHRITT 1: VERBINDUNG ZU DEINEN TIEFSTEN



Wünschen Stelle dir vor, dass du am Anfang eines Weges zu deiner besten Version und deinem idealen Leben stehst. Visualisiere dich selbst stehend in einem weiten und klaren Raum, umgeben von Licht und Ruhe. Erlaube dir, Sicherheit, Frieden und das Gefühl zu empfinden, am richtigen Ort zu sein, um eine Verbindung zu deinen Träumen und Wünschen herzustellen.

Mache eine Pause und frage dich: **Wie möchte ich, dass mein Leben aussieht?** Konzentriere dich darauf, die Antwort jenseits der Worte zu fühlen, indem du zulässt, dass Bilder, Emotionen und Empfindungen aufkommen. Dies ist der erste Schritt dafür, dass die Visualisierung dich zu dem führt, was du wirklich möchtest.



SCHRITT 2: VISUALISIERUNG DES GELDBEREICHS



Nun richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich deines Lebens, der mit Wohlstand und Geld zu tun hat.

- Stelle dir vor, dass du die wirtschaftliche Stabilität und den finanziellen Erfolg erreicht hast, den du dir wünschst. Visualisiere dich in einer Umgebung, die für dich Fülle repräsentiert: Es könnte dein Zuhause, dein Arbeitsplatz oder ein besonderer Ort sein.
- Beachte die Details um dich herum, von den Objekten bis zur Atmosphäre. Fühle die Ruhe, zu wissen, dass deine Bedürfnisse gedeckt sind und dass du die Erfahrungen und Güter genießen kannst, die du möchtest.
- Verbinde dich mit dem Gefühl der Sicherheit und Dankbarkeit und spüre, wie der Überfluss frei in deinem Leben fließt, was es dir ermöglicht, ohne finanzielle Sorgen zu leben.

Wiederhole leise eine Affirmation wie:
„Reichtum und Wohlstand fließen mühelos zu mir.“ Fühle, wie sich diese Aussage in deinem Inneren verankert.



SCHRITT 3: VISUALISIERUNG DES BEREICHS LIEBE



Jetzt konzentriere dich auf die Visualisierung deines Lebens im Bereich der Liebe und Beziehungen.

- Stelle dir eine tiefgehende und bedeutungsvolle Beziehung vor. Dies kann eine Partnerschaft oder wichtige Beziehungen mit Freunden und Familienmitgliedern umfassen.
- Visualisiere eine Szene, in der du dich geliebt, verstanden und wertgeschätzt fühlst. Stelle dir Gespräche, Momente des Lachens und der Nähe sowie eine aufrichtige Verbindung vor.
- Spüre die Wärme dieser emotionalen Bindungen und erlaube, dass bedingungslose Liebe zwischen dir und den anderen fließt.

Wiederhole für dich: **„Ich bin von Liebe umgeben, und meine Beziehungen sind tief, ehrlich und bereichernd.“** Lasse diese Affirmation dein Herz erfüllen.



SCHRITT 4: VISUALISIERUNG DES GESUNDHEITSBEREICHS



Richte nun deine Aufmerksamkeit auf den Bereich deiner Gesundheit und deines körperlichen Wohlbefindens.

- Visualisiere dich in deinem idealen Gesundheitszustand, voller Vitalität, Energie und Gleichgewicht. Spüre, wie sich dein Körper stark, gesund und in Harmonie anfühlt.
- Stelle dir vor, dass du deine täglichen Aktivitäten mit Begeisterung und Leichtigkeit genießt, ohne Schmerzen oder Einschränkungen. Spüre, wie jede Zelle deines Körpers mit positiver Energie erfüllt ist und wie die Gesundheit durch jede deiner Körperpartien fließt.
- Verbinde dich mit einer tiefen Dankbarkeit gegenüber deinem Körper und danke ihm für all seine Funktionen und die Kraft, die es dir ermöglicht, voll und ganz zu leben und zu genießen.

Wiederhole für dich: „Mein Körper ist gesund, stark und voller Vitalität.“
Lasse dieses Gefühl in jeder Zelle deines Körpers verankern.



SCHRITT 5: VISUALISIERUNG DES GLÜCKSBEREICHS



Zum Schluss konzentriere dich auf den Bereich des Glücks und der persönlichen Erfüllung.

- Stelle dir einen perfekten Tag vor, an dem du dich vollkommen erfüllt und in Frieden fühlst. Visualisiere dich dabei, wie du das tust, was du liebst, jeden Moment genießt und dich voll und ganz zufrieden und erfüllt fühlst.
- Achte auf die Details dessen, was du tust: Widmest du dich deiner Leidenschaft, genießt du deine freie Zeit, erkundest du einen neuen Ort oder feierst du einen persönlichen Erfolg? Spüre die Freude, im Einklang mit deinem Zweck zu leben.
- Erlebe das Glück als eine warme und lebendige Energie, die deinen Körper durchströmt. Erlaube, dass Frieden, Begeisterung und Lebensfreude präsent werden.

Wiederhole für dich: **„Das Glück fließt durch mich und erfüllt mich vollständig.“** Lasse dieses Gefühl des Glücks in deinem Herzen verweilen.





SCHRITT 6: DIE VISUALISIERUNG IN DEINEM INNEREN VERANKER



Nun vereine all diese Bilder und Empfindungen in einem einzigen Moment. Stelle dir vor, dass all diese erfüllten Wünsche in dir sind und eine Energie bilden, die in deinem Inneren leuchtet und wächst. Spüre, dass sich diese Wünsche bereits manifestieren und dass dein ideales Leben auf dem Weg zu dir ist.

Nimm dir einen Moment, um dir selbst zu danken, dass du dir erlaubst hast, dein ideales Leben zu visualisieren und dich mit diesen Träumen zu verbinden. Spüre die Gewissheit, dass jeder dieser Wünsche näher daran ist, Wirklichkeit zu werden.

Bewahre die Bilder in deinem Geist auf:

- Am Ende erschaffe ein mentales Bild, in dem sich diese Lebensbereiche vereinen, um deine ideale Version zu formen. Du kannst es dir wie eine mentale Collage von Momenten vorstellen, die dein Traumleben repräsentieren.

Integriere die Visualisierung in deinen Alltag:

- Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um dieses Bild deines idealen Lebens in Erinnerung zu rufen und die gerade erlebten Empfindungen erneut zu spüren. Dieses Bild im Kopf zu behalten wird dir helfen, diese Wünsche anzuziehen und daran zu arbeiten, sie zu verwirklichen.