

M11 – Deine Vision in allen Lebensbereichen

Einige Gründe für deine Vision

Warum ist es so wichtig eine Vision zu haben und sich die Zeit für ein persönliches Vision Board zu nehmen?

1. Weil Ziele viel schneller erreicht werden und du sie dir immer besser vorstellen kannst.
2. Mit der besseren Vorstellung fallen dir automatisch weitere Möglichkeiten ein, wie du dein Ziel erreichen kannst. Du bekommst mehr Inputs und du nimmst Inspiration und Ideen bewusster wahr.
3. Deshalb wird auch die Zielerreichung viel leichter vorstellbar, du kommst also deinem Ziel mit jeder durchgeführten Vision näher.
4. Deine Schwingung erhöht sich, weil du vom Ziel aus inspiriert wirst.
5. Es ist dir leichter möglich, deinen Weg zum Ziel flexibel an Veränderungen anzupassen.

Eine Anleitung für eine kraftvolle 6-Phasen-Meditation

Führe diese bitte morgens oder abends durch. Regelmäßigkeit bringt den Erfolg!

Allgemeine Anleitung:

1. Verbindung zu einer höheren „Macht“ aufnehmen (Seele, Gott, Liebe) – hier geht es um Hingabe, die Kontrolle abgeben, loslassen und Vertrauen haben
2. Rege deine Chakren an
3. Herz-Öffnung
4. Dankbarkeit üben: sich bewusst machen, wie großartig mein Leben schon ist
5. Meine Vision visualisieren und damit ins Leben rufen, sehen, spüren, hören, riechen und schmecken, einen kleinen Film, wo du die Hauptperson bist, mit ein bisschen Übung kannst du deine Vision einfach wie einen Film vor deinem geistigen Auge ablaufen lassen
6. In die Stille gehen und damit alle Wünsche und Sehnsüchte loslassen

Ein Beispiel dazu – wie die 6-Phasen-Meditation von Margeaux aussieht:

1. Höhere Macht:

Ich bitte um die Kraft des Reiki¹, ich bitte um Schutz und Führung.

2. Chakrenausgleich:

Beide Hände aufs Herz legen:

Rosa oder grün visualisieren und folgende Affirmationen sagen:

Ich liebe mich.

Ich vergebe mir selbst. Ich erlaube mir zu vergeben.

Ich lasse alles los, was nicht mehr zu mir gehört.

Eine Hand auf den **Hals** legen, **die andere** auf den **Solarplexus**:

Ich bin ausgeglichen, glücklich und in Frieden.

Eine Hand auf die **Stirn** und das **Sakralchakra**:

Ich nehme mich an so wie ich bin mit meinen Gedanken und Gefühlen.

Eine Hand auf den **Scheitel** und **die andere** auf das **Basis-Chakra**:

Ich bin mit mir selbst im Reinen und fühle mein Einssein mit Gott².

3. Rosa Wolke & vereinigt Chakra erzeugen:

Lasse bedingungslose Liebe aus deinem Herzen in deine Aura strömen (kleine rosa Wolken) und visualisiere eine riesige rosa Wolke³ um dich herum. Du bist verbunden über den Scheitel mit deiner Seele und über die Füße mit Mutter Erde.

¹ Alternativ dazu für jene, die Reiki nicht kennen: Ich bitte um die Kraft des Lebens.

² Ich bin mit mir selbst im Reinen und fühle mein Einssein mit der Natur.

³ Wenn du mit der rosa Wolke keine angenehmen Gefühle verbindest, kannst du dir auch eine andere Farbe vorstellen, es sollte aber eine hell strahlende Farbe sein – orange, hellgrün, sonnengelb, weiß, gold, ...

4. Dankbarkeit in allen 4 Kategorien:

Gesundheit, Wohlstand, Liebe und Selbstverwirklichung

Gesundheit: Ich danke von ganzem Herzen für mein jugendliches Aussehen, meine vor Kraft und Gesundheit strotzenden gesunden und schlanken Körper. Ich danke für meine gesunde und schmackhafte Ernährung, die ich mir täglich gönne. Ich danke für die tägliche Bewegung und die regelmäßigen Dehnungsübungen, die ich so gerne praktiziere.

Wohlstand: Ich danke für finanzielle Freiheit und Geld im Überfluss und die Bezahlung unseres Kredits mit Leichtigkeit. Danke, dass wir schon einen großen Teil zurückzahlen konnten.

Liebe: Ich danke für die Liebe meines Lebens, für meinen gütigen, liebevollen und geistig hochschwingenden Mann, der mich aus ganzem Herzen liebt und mich täglich verwöhnt. Ich danke für meine drei wundervollen Kinder, die mir so viel Freude bereiten. Ich danke für meine Eltern und meine großartige Kindheit und die vielen Möglichkeiten, die ich erhalten habe und die ich täglich erhalte.

Selbstverwirklichung: in Beruf oder Hobby: Ich danke aus ganzem Herzen für meinen Beruf und dass ich meine Berufung leben darf. Ich danke für die vielen wundervollen und inspirierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer an meinen Seminaren, bei meinen Coachings und unserem Online-Kurse Shift Your Mindset.

5. Meine Vision:

Ich visualisiere mein renoviertes Haus im Burgenland und einen wunderschönen Garten mit Seerosenteich und einer Yoga-Plattform, wo Reiki, Yoga und energetische Ausbildungen in der Natur stattfinden.

Ich visualisiere die Vermietung unseres Hauses in Lichtenwörth an eine nette Familie.

Ich visualisiere die Rückzahlung unseres Kredites und wie mein Mann und ich im Urlaub darauf anstoßen, wir freuen uns so sehr über unsere finanzielle Freiheit!

Ich visualisiere 10.000 Teilnehmerinnen an unserem Online-Kurs Shift Your Mindset und wie Waltraud und ich uns freuen und miteinander eine Radltour machen und fein essen gehen.

6. Meditation auf den Frieden und die Stille:

Einatmen – Frieden

Ausatmen – Frieden

20 Runden ein- und ausatmen, das innere Licht visualisieren, loslassen und mich in die Stille begeben.

Aufgabe 1

Entwickle deine eigene 6-Phasen-Meditation inklusive einer ausführlichen Vision. Führe diese einige Tage lang durch und dann beginne sie zu optimieren.