

M11 – Vision

Einige Gründe für deine Vision in allen Lebensbereichen

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:

Schritt 1 - Höhere Macht

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

Schritt 2: Chakren - Chakren ausgleichen

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.

Schritt 3: Rosa Wolke & vereinigtes 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, ...

Schritt 4: Dankbarkeit in den Kategorien Gesundheit, finanzielle Freiheit und Berufung (siehe auch M2 – Ziele):

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 frisch zubereite. Ich danke für die tägliche Bewegung und die regelmäßigen Dehnungsübungen, die ich so gerne praktiziere.

Ich danke für **finanzielle Freiheit** und Geld im Überfluss, ich kann gut mit Geld umgehen und bezahle meine Rechnungen gerne. Ich danke für unser Haus im Südburgenland und für die Mieteinnahmen in Lichtenwörth, ich freue mich sehr, dass wir eine nette Familie gefunden haben. Ich bin von ganzem Herzen dankbar für unser Gold und Silber und unsere Fonds.

Ich danke aus ganzem Herzen für meinen Beruf als Trainerin bei spiritual life und dass ich meine Berufung leben darf. Ich danke für die vielen wundervollen und inspirierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer in meinen Seminaren, bei meinen Coachings und unserem Online-Kurse **Shift Your Mindset**. Ich bin dankbar für meine Bücher und Kartensets und freue mich täglich über meine Kreativität und dass ich bei **Bücher mit Herz** meine Kolleginnen unterstützen darf.

Schritt 5: Meine Vision:

Ich visualisiere mein renoviertes Haus im Burgenland und einen wunderschönen Garten mit Seerosenteich und einem großen Yoga-Raum, indem Reiki, Yoga und energetische Ausbildungen in der Natur stattfinden. Ich danke für das Tinyhouse und die Vermietung. Wir sind so glücklich auf diesem Flecken Erde.

Ich visualisiere einen wunderbaren Urlaub mit meiner Familie in Holland zur Tulpenblüte, wo wir Radtouren durch die Niederlande machen.

Schritt 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 zu M11 – Vision:

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

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

Hier zur Wiederholung nochmals **die 6 Lebensbereiche** aus M2 – Ziele

Betrachte in jedem Lebensbereich deinen Ist-Zustand:

Spiritualität & Sinn

Wer bist du?

Worin liegt deine Einzigartigkeit?

Wie kannst du deinen Beitrag für die Welt leisten?

Wie kannst du das herausfinden?

(ein Tipp: Lass dich von der Freude führen! Liste dir alles auf, was dir Freude macht, wo es dich hinzieht, was dir Spaß macht, deine Hobbies.)

Gesundheit & Körper

Fitness, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit

Gewicht, Aussehen

Ernährung

Liebe & Beziehungen

deine Beziehung zu dir selbst
zu deinem Partner
zu deinen Kindern
zu deinen Eltern
zu deinen Freunden
zu deinen Geschäftspartnern und Arbeitskollegen
zu den Nachbarn

Beruf & Karriere

Betrachte deinen Ist-Zustand:
Macht dir dein Job Spaß?
Kannst du deine besonderen Fähigkeiten zum Ausdruck bringen?
Verdienst du das, was du dir vorstellst?
Wovon träumst du?
Was würdest du gerne beruflich machen?
Wärst du lieber angestellt oder selbstständig?

Finanzen & Vermögen

Monatliches Einkommen?
Vermögen?
Kannst du regelmäßig sparen, dir etwas dauerhaft aufbauen oder rinnt dir das Geld durch die Finger?
Was möchtest du verdienen?
Wie ist dein Lebensstandard? Bist du damit glücklich?

Wohnen

Bist du mit deiner derzeitigen Wohnsituation zufrieden?
Ist das deine Traumwohnung? Dein Traumhaus?
Wo möchtest du leben? Mit wem?
Wo ist deine Heimat? Wo fühlst du dich zu Hause?
Wo fühlst du dich verwurzelt?