



## LEKTION 2 | VISION

---

### WIND UNTER DEN FLÜGELN DEINES GEISTES

Meine lieben Weggefährtin,

in dieser Woche lade ich Dich ein, Visionen für Deine Heldinnenreise zu empfangen.

Ich vergleiche eine Vision gern mit einer wunderschönen Projektion am Horizont Deines Geistes, welche Dir etwas über Deine Möglichkeiten verrät. Diese Projektion kann, muss aber noch keine konkreten Ziele enthalten. Es sollte vor allem Freude und geistige Aufrichtung auslösen. Also das Gefühl „Ja, da will ich unbedingt hin!“ Eine Vision inspiriert. Sie bewegt. Sie gibt Hoffnung. Sie stellt das, was Du tust, in einen größeren Kontext, denn sie zeigt, wofür Du es tust. Eine gute Vision beschenkt dich mehrfach:

1. Sie setzt ungeahnte Kräfte in Dir frei, denn sie steht in starker Resonanz mit der nächsten Stufe deiner Evolution - die nur darauf wartet, von Dir gelebt zu werden.
2. Sie erinnert Dich an Deine wahre Größe. Sie erzählt Dir etwas über Deine Bestimmung, über eine freiere Version Deines Selbst.
3. Sie motiviert Dich, kurzfristig „Opfer“ zu bringen, um langfristig besser und freier zu leben.

4. Sie hilft Dir, schneller und effektiver zu unterscheiden, mit was und wem Du Deine kostbare Zeit verbringen möchtest.
5. Sie zieht Verbündete an, die von ähnlichen Visionen bewegt werden.
6. Sie löst immer wieder neu Begeisterung in Dir aus, mal wild und mal leise. Das bedeutet, dein Gehirn schüttet jedes Mal Dopamin aus, die Droge der Vorfreude 😊

### **Worum geht es in der Vision in Deiner Heldinnenreise?**

Zu empfangen, zu erspüren, wer Du sein und wie Du leben kannst, wenn Du dich nicht mehr zurückhältst, sondern Deine ganze Kraft entfaltest.

### **Was ist eine gute Vision?**

Ganz einfach: Eine, die Dich berührt. Eine Vision kann spektakulär sein, muss es aber nicht. Sie muss nicht zwangsläufig aus Bildern bestehen. Manche Menschen können bestimmte Situationen aus der Zukunft leichter fühlen, andere hören sie, wiederum andere spüren ihren Körper, wie er sich in den neuen Situationen bewegen wird. Meistens ist es ein Mix aus allem. Um eine Vision zu empfangen, die Dich wirklich inspiriert, ist es wichtig, Deinen eher sachlich-rationalen Alltagsgeist zu entspannen. Im Video verrate ich Dir drei Möglichkeiten, dies zu tun.

Ich wünsche uns allen wundervolle Bilder am Horizont.

*Ariane*

## VISION

### Impuls 1

Lausche der Meditation „Seelenberg“ und schreibe danach deine Empfindungen auf.

### Impuls 2

Welcher Platz in der Natur (in deiner Nähe) tut Dir gut und öffnet Deinen Geist? Mach einen Ausflug, fahre dort „Deine Antennen“ aus und geh dort auf Empfang.

### Impuls 3

Stell Dir eine Liste mit Deiner „Lieblings – abhott“ - Musik zusammen (ca.20–30min) und tanze zuhause (siehe Erklärung im Video), um eine Vision zu empfangen. Notiere auch hier Deine Eingebungen.

### Impuls 4

Formuliere Deine Vision. Wenn Du den ersten drei Impulsen eine Chance gegeben hast, ist Dein Geist gut gedehnt und erwärmt. Nimm Dir ein Blatt Papier (oder Dein Tagebuch) und öffne Dich für folgende Frage:

*Wenn in meinem Leben noch viel, viel mehr möglich ist, als ich bisher erfahren habe, wenn ich mir erlaube, wirklich groß und frei zu denken, welches Herzensziel möchte ich in diesem Jahr auf die Erde bringen?*

### Wichtig!

An dieser Stelle Deiner Heldinnenreise brauchst Du noch keine Informationen über das „WIE“ zu haben. Du kennst jetzt zwar das Ziel Deiner Reise, doch wie Du dorthin reist, und was Du erleben wirst, ist im Moment noch nicht wichtig. **Du kannst es auch noch gar nicht wissen, denn sonst wären es wieder nur alte Wege in bekannten Ländern.** Geh in eine innere Haltung von "Alles ist möglich! Der Weg wird sich zeigen". Lass deine Seele fliegen. Träume groß und „verrückend“. Beschreibe Deine Vision in allen Bereichen so frei und farbenfroh wie möglich. Lass Dir Zeit dabei. Das muss nicht alles an einem Tag passieren. Mache es Dir dabei gemütlich. Erzeuge eine spielerische, verträumte, kühne Atmosphäre. Leg Dir eine inspirierende Musik auf. Was auch immer Dir hilft, ins Weite und Offene einzutauchen, nutze es! Wenn Du heute Deine Vision formulierst, tue dies mit dem inneren Frohlocken, in einigen Monaten auf diesen Tag zurückschauen und sagen zu können: "Damals fing alles an!"

## DREAMLAND | ERLAUBE DIR GROß ZU TRÄUMEN

- Formuliere eine farbenprächtige Wunschvision deines Herzensziels und schreib sie in der **Zeitform der Gegenwart** nieder:

*Beispiel: "Im Dezember 2021 bin ich in einer lebendigen Liebesbeziehung mit einem wundervollen Mann. Wir erleben..."*

- Verwende Worte, die Dich wirklich berühren. Male Dir Deine Vision so ausführlich aus, wie Du möchtest. Schmücke sie mit Details aus, die Dir wichtig sind. Nimm Dir Zeit dafür.

- Achte darauf, dass sie **alle drei Ebenen** Deines Seins beschreibt:

1. **Haben-** Was hast Du, oder besitzt Du in Deiner Vision? Wer ist mit Dir zusammen?
2. **Tun-** Was tust Du? Wie handelst Du?
3. **Sein-** Welche Qualitäten erlebst Du? Wie bist Du?

- Geh richtig in die Vollen. Dies ist nicht der richtige Zeitpunkt für Mittelmaß oder Bescheidenheit (und der kommt hoffentlich auch nie wieder). Der wichtigste Parameter ist, dass Du ein Kribbeln in Dir verspürst und Dein Herz beginnt zu hüpfen, wenn Du an Deine Vision denkst.

