



LEKTION 2 | DIE ZUKUNFT VERANKERN

Diese Lektion enthält eines der wesentlichen Schlüsselemente für einen echten Shift und einen nachhaltigen Wandel in Deinem Leben. Egal in welchem Bereich Deines Lebens.

Du kannst Deiner Heldinnenreise nur dann dauerhaft eine neue Richtung geben, wenn die Koordinaten Deines Herzenszieles tief und fest in Deinem Unterbewusstsein verankert sind.

Eine sehr effektive Methode besteht darin, Deinem Geist (möglichst täglich) die neuen Bilder als REAL anzubieten. Das ist schöpferische Macht! Denn Dein Gehirn kann nicht zwischen „vorgestellt“ und „tatsächlich passiert“ unterscheiden. Hat es erstmal ein inneres Bild akzeptiert, passt es Deine äußere Wirklichkeit an.

VORBEREITUNG:

Notiere kurz drei bis fünf Schlüsselsituationen, die Du so oder so ähnlich erleben wirst, wenn Du Dein Herzensprojekt auf die Erde gebracht hast.

Beispiel:

Mal angenommen, es handelt sich um ein berufliches Projekt.

- In einer Situation könntest Du Dich mit einem Klienten oder Kunden erleben.
- In einer anderen, wie Du mit Deinen Liebsten einen beruflichen Meilenstein feierst.
- Eine weitere, wie Du anderen Menschen auf einer Bühne oder in einem Interview erklärst, wie Du dahin gekommen bist.

Wichtig: Es sollten alle Situationen sein, die Dich berühren. Wähle lieber weniger bombastische, dafür welche, die Du richtig fühlen kannst. Beschreibe jede einzelne von ihnen schriftlich in drei bis fünf Sätzen in Deinem Buch.

DIE VISIONSTECHNIK INSTALLIEREN:

1. Schritt: Sitzt Du jeden Morgen einige Minuten in Stille? Das wäre sehr unterstützend.
2. Schritt: Bleib nach der Stille noch einen Moment sitzen. Schreibe Deine Vision, Dein Herzenthema, Dein Seelenruf kurz auf eine Karteikarte. Zum Beispiel in folgender Form: „Ich,...Name...,bin so glücklich, weil ich...Ziel...erreicht habe.“
3. Schritt: Schließe nun kurz Deine Augen. Wähle eine von den Schlüsselsituationen (s.o.) aus und stelle sie Dir innerlich vor. Tauche, so gut es Dir möglich ist, in sie ein. Fühle sie. Höre. Sprich, bewege Dich in dem inneren Bild. Das braucht nur 2-3 Minuten. Bis Du Dich „drin“ fühlst.
4. Schritt: Schließe die Visualisierung mit der bewussten Wahl „So sei es!“ ab.
5. Schritt: Lausche nun kurz nach innen und frage Dein Unterbewusstsein: „Mein hochintelligentes Unterbewusstsein, hast du eine Inspiration für mich? Was kann ich heute für mein Herzenswunsch tun?“
6. Schritt: Schreibe auf, was aufsteigt. Egal, ob es eine Frage, ein Impuls, eine Handlung ist.
7. Schritt: Wenn Du die Verwirklichung Deines Wunsches intensiv boosten möchtest, dann nimm die Karteikarte mit in Deinen Tag. Schließe mittags und abends (vor dem Schlafengehen) noch einmal für eine Minute die Augen. Tauche ein, lass los.

Und hier noch mal die ultimative Formel für Verankerung



Ich wünsche Dir eine wundervolle Woche.

Ariane