



LEKTION 7 | DIALOG MIT DEINEM UNTERBEWUSSTSEIN

Erstelle Dir in dieser Woche ein Vision Board! Sehr wirksam ist es, Deine Vision nicht nur in Worten, sondern auch in Bildern auszudrücken. Ein Vision Board ist eine der stärksten Methoden, um mit Deinem Unterbewusstsein zu kommunizieren und es auf Deine Vision neugierig zu machen.

Wenn Du kurz die Augen schließt, wirst Du feststellen, dass durch Deinen Verstand permanent Worte, Fragen und Bilder blitzen. Sie kommen nicht geordnet. Mal von unten, dann von oben, hinten, rechts, links... Am anregendsten wirken meistens innere Bilder, denn sie enthalten wesentlich mehr Informationen als Worte.

Solange es noch keine einfachen 3d-Hologramme für zuhause gibt, kommt das Vision Board einer externen Projektion dieses komplexen inneren Dialogs noch am nächsten. Hast Du Deine Vision in den letzten Wochen bereits niedergeschrieben? Hast Du sie mit Handlungen verstärkt? Dann verleihe ihr nun Farbe und Tiefe! Let's go!

1. Zuerst musst Du Dich entscheiden, welche Erscheinungsform Dein Vision Board haben soll. Manche Menschen verwenden auch ein Fotoalbum. Das hat den Vorteil, dass Du es überallhin mitnehmen kannst. Der Nachteil ist, dass Du Deine Vision auf mehrere Seiten verteilen müssen wirst. Wenn Dich das nicht stört, ist dies eine gute Wahl. Ich selbst bevorzuge eine große Fläche, auf die alles passt und die mir auf einen Blick die gesamte Vision präsentiert. Solltest Du diese Variante wählen, überlege Dir, wo Du in Deiner Wohnung eine große freie Fläche zur Verfügung hast. Du kannst aber auch einen großen, stabilen Bogen Papier verwenden. Oder Du machst es wie eine meiner Klientinnen. Sie verwandelte eine Fensterfront in ein Kunstwerk.

2. Ein guter Platz für Dein Vision Board ist Dein Schlafzimmer. Und zwar aus zwei Gründen. Erstens kannst Du direkt vor dem Einschlafen und nach dem Erwachen auf dein Vision Board schauen. Das beides sind Zeiten, in denen Dein Unterbewusstsein sehr offen ist. Zweitens wirst Du auf dem Board sehr intime Sachen festhalten. Vielleicht willst Du nicht, dass es alle sehen. Das Schlafzimmer ist bei den meisten von uns der privateste Raum.
3. Lies Dir Deine schriftliche Vision noch einmal durch. Finde nun Bilder, die ausdrücken, was du erreichen möchtest. Das können konkrete Bilder sein, von Gegenständen, die Du besitzen möchtest (Auto, Haus, Garten) oder von Vorbildern, die Dich inspirieren. Es können aber auch Bilder sein, die bestimmte Emotionen in dir auslösen (ein Sonnenuntergang, ein Liebespaar, ein Adler hoch über den Wolken). Nutze Magazine und das Internet, um die richtigen Bilder zu finden. Oder Du malst sie selbst. Auch einzelne Kraftworte, sehr groß geschrieben (Freiheit, Liebe, Gelassenheit) wirken sehr gut. Wenn Deine Vision konkrete Zahlenziele enthält (finanziell, Körpergewicht...) gehören die natürlich auch ganz groß auf die Wand. Wenn Geld ein Thema ist, gehören auch Geldscheine auf Dein Vision Board.



Alles klar?

Das kann viel Freude bereiten. Deiner Fantasie und Spielfreude sind keine Grenzen gesetzt. Selbst wenn Basteln nicht dein Ding ist, kann ein Vision Board sehr viel Spaß machen und wird eine enorme Wirkung zeigen. Probiere dich aus. Wechsle die Bilder, sooft Du willst. Bis Dein Herz vor Freude hüpfet, wenn Du darauf schaust. Achte darauf, dass es nicht zu überbordend wird. Es sollte Freude und Klarheit in Dir erwecken und nicht den Eindruck von Chaos.

Und dann?

Investiere zweimal am Tag fünf Minuten Zeit – am besten kurz vor dem Einschlafen und direkt nach dem Wachwerden – um Dein Vision Board zu betrachten. Lass es auf Dich wirken. Tauche in seine Bilderwelten ein; werde ein Teil dieser Welt. Zum Schluss atme ein paar Mal tief ein und aus und stell Dir dabei vor, wie Du die Bilder über Deine Augen und Dein Herz in Dich hineinziehst. Spüre, wie sie sich in Dir verankern und von dort aus weiterwirken. Nach den fünf Minuten lässt Du los und widmest Dich wieder Deiner Gegenwart.

Lass Dich überraschen, was passiert.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem Vision Board!

Ariane