



*Zeit der Wandlung*  
KERSTIN WILKE | COACHING

Gestalte dir „deinen perfekten TAG“.

Neugierig geworden, dann nimm dir etwas **ZEIT für dich** und mach diese wundervolle, mentale Übung.

Diese Übung wird dir Freude machen und du wirst merken, wie sich in dir ein Lächeln ausbreitet. Diese Übung lockt deine Kreativität hervor und vielleicht bemerkst du während der Übung auch ein Lächeln auf deinem Gesicht.

Um „deinen perfekten TAG“ zu gestalten, sei kreativ, alles ist möglich in deiner Vision.



**Wie geht diese Übung? Was brauchst du dafür?**

Du brauchst ein weißes Blatt Papier, einen Stift und einen schönen Rückzugsort, an dem deine Gedanken ungestört fließen können.

Dann fängst du an, nur für dich aufzuschreiben, wie dein perfekter Tag aussieht.

Gestalte einen Tag in deinem Leben, an dem alles möglich ist, an dem du dir alles vorstellen kannst. Beschreib diesen Tag von Anfang bis Ende ganz ausführlich. So detailreich und emotional es geht.

Lass nichts aus, ganz egal, was dir in den Kopf kommt. Egal wie unrealistisch und seltsam es sein mag. In deiner Vision ist alles möglich.

Gib dir und deinem inneren Herzenswunsch die Möglichkeit, sich frei zu entfalten, egal was dir gerade einfällt, du dir wünschst, was auch immer es ist. Lass ihn völlig wertfrei entstehen, deinen perfekten Tag.

Vielleicht helfen dir die **folgenden Fragen**, sie könnten eine **Starthilfe** sein, wenn du sie nicht brauchst, lass sie einfach weg.

**Wie** beginnt dein perfekter Tag?

**Wo** genau bist du an deinem perfekten Tag?

**Wie** fühlst du dich dort, wo du an deinem perfekten Tag bist?

**Begleiten** dich Menschen an deinem perfekten Tag?

**Wen** triffst du?

**Was** für Kleidung trägst du?

**Was** tust du, was dir von Herzen guttut?

**Welche** Ideen hast du?

**Welche** Speisen nimmst du zu dir, was isst du an deinem perfekten Tag?

**Hörst** du Musik an diesem Tag, wenn ja, welche?

**Welchen** Interessen gehst du an diesem Tag nach?

**Was** ist das Besondere an diesem Tag?

**Wie** lässt du den Tag ausklingen?

**Was ist Sinn dieser Übung?**

Wenn du dich wirklich auf die Übung einlässt und deinen perfekten Tag ohne Regeln und Begrenzungen gestaltest, wirst du eine unglaubliche Energie spüren. Es geht nicht darum, diesen Tag genauso umzusetzen, wie du ihn dir ausgemalt hast, es geht darum, deine Herzenswünsche offenzulegen und dir hinterher entschlossen zu überlegen, wie du in kleinen Schritten in diese Richtung gelangst. Also erlaube dir unbedingt, deinen perfekten Tag völlig frei zu gestalten und lass dich von dieser wunderschönen Vision in deinen jetzigen Alltag leiten.

Ich wünsche dir viel Freude dabei, herzlich Kerstin Wilke