



WOCHE 1: WO STEHE ICH? WO WILL ICH HIN?

RITUALE ZUR ZIELFINDUNG

ZIELE VISUALISIEREN

Um dir über deine Ziele klarzuwerden, musst du zunächst darüber nachdenken:

- Du brauchst eine Vision, die dich antreibt.
- Stelle nun eine Bilder-Collage zusammen.
- Stelle sie mit Bildern zusammen, die deinen Wunschzielen entsprechen.
- Hänge sie da auf, wo du sie jeden Tag sehen kannst.
- Stelle dir nun deine Ziele für dein neues Leben so genau wie möglich vor:
 - Du muss es mit allen 5 Sinnen spüren.
 - Nimm es so real wie möglich wahr.
 - Dein Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen Realität und Vorstellung.

KARTEIKARTE EINFÜHREN MIT WUNSCH

Wenn dein Wunsch ein Geldbetrag wäre:

- Nimm eine Karteikarte und schreibe die Summe darauf, die du gerne besitzen oder verdienen möchtest.
- Trage diese immer bei dir.
- Deine Gedanken werden sich automatisch nur noch darum drehen, wie du diese Summe erreichen kannst. So programmierst du dein Unterbewusstsein um.

Dieser Vorgang kann mit jedem beliebigen Wunsch durchgeführt werden.

NEGATIVE GEDANKEN VERARBEITEN

Solltest du einmal negative Gedanken haben, kannst du folgendes Ritual durchführen:

- Nimm deine Hände zusammen als würdest du Wasser schöpfen.
- Umfasse die Gedanken und beobachte sie in deinen Händen.
- Übergib sie deinem Herzen mit den Worten: „Hiermit übergebe ich diese Gedanken in Liebe an mein Herz und lasse es sich verbinden.“