

# Modul 1: Definiere deinen Traum

Was brauchst du heute?

Ein paar Utensilien! Du brauchst einen Notizblock und bunte Stifte, denn der schriftliche, kreative Akt ist wichtig, um Klarheit zu bekommen und die Dinge schwarz auf weiß zu sehen. Gedanken, die schriftlich festgehalten werden, haben eine unglaubliche Power im Vergleich zu Gedanken, die nur im Kopf existieren. Darüber wurde bereits eine Studie über mehrere Jahrzehnte gemacht. Also mache es schriftlich! Natürlich kannst du deiner Kreativität *zusätzlich* freien Lauf lassen und deinen eigenen Inspirationen folgen, z.B. ein Bild malen, eine Collage oder Visionstafel machen oder anderes. Dies ist ein lebendiger, sehr dynamischer Prozess, der viel Freude bringt ... schließlich geht es um dich und deine Glückseligkeit! :-)

Fühle dich frei und sei grenzenlos. Die göttliche Intelligenz ist ein Designer. Und mithilfe dieser Kraft, die zu dir fließt und durch dich wirkt und soviel größer ist, als alle Probleme dieser Welt, besitzt du die Fähigkeit, dir ein Leben zu designen, das du liebst.

Also starten wir! Vorab ...

Es gibt zwei schwerwiegende Fehler, die Menschen machen können, wenn sie Herzenswünsche und Träume verwirklichen wollen:

1. Sie fangen gar nicht erst an
2. Sie bringen das Begonnene nicht zu Ende

Für viele ist eine große Herausforderung sich den Raum und die Zeit dafür zu nehmen und folgende Fragen zu beantworten: Was würde ich lieben? Wonach sehne ich mich wirklich? Wie möchte ich in Zukunft MEIN Leben leben?

Das sind die Fragen, die wir im ersten Modul ausarbeiten werden, um genau hinzusehen, was in dir lebt und gelebt werden will.

Viel zu oft noch wird das Herz ignoriert und geht im Alltagstrott und -stress unter. Deshalb erschaffe dir einen heiligen Platz in den kommenden 6 Wochen unserer gemeinsamen Zeit, um den Fokus auf deine Herzenswünsche, Träume oder sogar Visionen zu richten.

Denn sie sind dein „WARUM“ und schenken dir den „göttlichen Drive“, um durchzuhalten, dranzubleiben und einfach weiterzumachen, wenn die alten Programme - aus dem Eisberg-Prinzip - anspringen, um dich wieder zu sabotieren oder abzulenken, damit du in deiner begrenzten Welt gefangen bleibst. Stell dich darauf ein, sie werden kommen. Dafür gebe ich dir eine Garantie.

Denn nur, wenn du weißt, was du wirklich wirklich wirklich willst, dafür in deinem Herzen brennst, wirst du auch dranbleiben und dir ein Leben erschaffen, das du liebst. Das ist ein Akt in Selbstliebe und wird dich wahrhaftig erfüllen.

Sei es dir wert! Du bist eine wundervolle Göttin. Mache es dir schön, kaufe dir ein Sträußchen Blumen, zünde Kerzen an, koche dir eine gute Tasse Kaffee oder einen duftenden Tee. So mache ich es - ladylike. ;-)

Vincent van Gogh sagte einmal: *„Ich erträume mir mein Bild und dann male ich meinen Traum.“*

Wir erschaffen unsere Kreationen zweimal, erst im Innen, dann im Aussen!

Gleich geht es los, spitze schon mal deine Buntstifte ...

... und hab wirklich Freude dabei! Go all in :-)

Deine Träume, Wünsche und Sehnsüchte signalisieren dir ebenso wie deine Unzufriedenheit, Unruhe und Ungeduld, dass du für so viel mehr „gedacht“ bist ... Grüße vom Schöpfer selbst!



Gebe dir vorher noch ein Commitment. Was möchtest du in den kommenden 6 Wochen bewirken? Meine Intention im Onlinekurs „Breakthrough Thinking“ ist ...

---

---

---

---

Ohne deinem Geist eine neue Vorlage und Richtung zu geben, wird er genau das Gleiche kreieren, was er immer kreiert hat.

Schau dir nun folgende Lebensbereiche an und bewerte diese Lebensbereiche auf einer Skala von 1-10 (1 schlecht - 10 top).

1. Beziehungen (Partner, Familie, Kollegen, Freunde etc.)
2. Gesundheit
3. Business/Berufung
4. zeitliche Freiheit
5. finanzielle Freiheit
6. Spiritualität/Wachstum/Persönlichkeitsentwicklung

Jetzt weißt du, wo du stehst. Ich hoffe, du bist ehrlich zu dir selbst gewesen. Dadurch übernimmst du die Verantwortung für deine jetzige Situation und dein Leben. Das bedeutet, du holst dir die Macht zurück. Denn du bist der Creator und kannst dich selbst und dein Leben neu erschaffen.

Misserfolg ist Erfolg im Werden.

*„Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.“*

Albert Einstein



Schieb den Ratio jetzt mal beiseite und stell dir vor, du hast meinen Zauberstab ;-)) und lebst ohne Denkgrenzen. Über das „wie?“ brauchst du dir derzeit keine Gedanken machen. Stell dir einfach vor, du lebst jetzt dein Traumleben und all deine Sehnsüchte, Wünsche und Träume sind wahr geworden. Was macht dich so richtig lebendig, was liebst du zu sein, zu tun, zu haben?

Schreib im

1. Präsenz - dein Wunsch ist bereits erfüllt
2. Benutze Metaphern, schreibe bildhaft, male es dir aus
3. Schreibe in dem Gefühl: Yes, I love this life!
4. Schreibe spezifisch - z.B. „ganz viel Geld“ oder „mein Auto“ ist zu unspezifisch, sage stattdessen, wieviel du hast z.B. 30.000 Euro im Monat ... oder ich fahre mit meinem nagelneuen, sportlichen, knallroten Mazda nach ...

Bring alle Sinne mit ins Spiel, sei lebendig (schmecke, fühle, sehe, höre, rieche) und schreib einen neuen Movie für dein Leben. Ein Leben, dass DU liebst, fühle: *„Das Leben ist sooo gut ....I love my life!“*

Gehe durch all deine Lebensbereiche und schreibe es jetzt auf, so viele Seiten, wie du magst, zwei DIN 4 Seiten oder zehn, geh mit dem Flow und träume heute mal richtig groß. Bei dieser Übung ist eines super wichtig: Entspannung und Zeit. Mache es dir gemütlich - wie auch immer dein „ladylike“ aussieht.



Schreib alles in dein Traumbuch. Nehme Buntstifte und verschönere alles drumherum, wenn du magst. Lass den Traum immer lebendiger in dir werden.

Viel Spaß! Hab Freude und bleib dran, täglich für ein paar Minuten ist besser, als einmal in der Woche für 2 Stunden.

Dies ist erst der Beginn.

*Was immer du tun kannst  
oder erträumst zu können,  
beginne es!*

*Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.*

Johann Wolfgang von Goethe