

Lebens-Orientierung

Wirf jetzt einen Blick darauf, wie Dein Leben ist und wie es aussehen könnte.
Überlege, wie Dein Leben völlig und radikal anders sein kann - wenn Du das willst.
Sei zu 100 % authentisch, ehrlich und transparent zu Dir selbst.
Nimm also bitte ein Notizbuch oder einen Block und erledige die folgenden Aufgaben:

SCHRITT 1 – Deine Werte

Definiere Deine (derzeitigen) Wertvorstellungen

Abenteuer	Effizienz	Großzügigkeit	Mitgefühl	Sparsamkeit
Achtsamkeit	Ehrlichkeit	Harmonie	Mut/Tapferkeit	Spiritualität
Akzeptanz	Empathie	Hilfsbereitschaft	Nachhaltigkeit	Spontaneität
Anerkennung	Engagement	Höflichkeit	Neugier	Teamgeist
Ansehen	Erfolg	Humor	Natürlichkeit	Toleranz
Anstand	Familiensinn	Kontrolle	Optimismus	Tradition
Ausgewogenheit	Fleiß	Kreativität	Ordnung	Transparenz
Aussehen	Flexibilität	Individualität	Pflichtgefühl	Überlegenheit
Balance	Freiheit	Innovation	Qualität	Verantwortung
Beharrlichkeit	Frieden	Lebensfreude	Reichtum	Verlässlichkeit
Beliebtheit	Gelassenheit	Lebenssinn	Rücksichtnahme	Vertrauen
Bescheidenheit	Gerechtigkeit	Leidenschaft	Ruhm	Weisheit
Dankbarkeit	Gesundheit	Liebe	Sauberkeit	Würde
Demut	Glaubwürdigkeit	Loyalität/Treue	Sicherheit	Zielstrebigkeit

SCHRITT 2 – Deine Lebensbereiche

Schreibe die unten aufgeführten Wörter auf und lass unter jedem Wort Platz für einen Absatz:

- KÖRPER
- GESUNDHEIT
- GESCHÄFT
- GELD & REICHTUM
- BEZIEHUNGEN
- SPIRITUALITÄT
- GESAMTES LEBEN
- DIE WELT IN DER ICH LEBE

Falls es für Dich einen Lebensbereich gibt, auf den keiner dieser 8 Bereiche passt, dann schreibe diesen noch hinzu.

SCHRITT 3 – Dein Ist-Zustand

Schreibe nun pro Thema genau auf, wo Du derzeit in jedem dieser Bereiche stehst. Sei ganz ehrlich, was den genauen Stand jedes dieser Aspekte angeht.

Es kann auch hilfreich sein, den Stand der Dinge in jeder Kategorie zu bewerten.

Auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 für "kompletter Fehlschlag" steht und 10 für absolut fantastisch - wie bewertest Du jeden Aspekt Deines Lebens?

Notiere auch alles andere, was Du zum Status der einzelnen Kategorien hinzufügen möchtest. Es ist wichtig dass Du so radikal ehrlich wie möglich bist.

Bitte nimm Dir JETZT ein paar Minuten Zeit dafür.

Dann lehne Dich einen Moment zurück und schau Dir Deine ehrliche erste Einschätzung Deines Lebens genau an.

Wie fühlst Du Dich?

SCHRITT 4 – Wer bist Du?

Schreibe nun zu jedem Aspekt, wer Du in Bezug auf diesen Lebensbereich bist.

Es geht darum, wie Du Dich fühlst!

Beispiel: Im Bereich Beziehungen kannst Du der sexy oder langweilige Partner, die Mutter/der Vater, die Tochter/der Sohn, usw. sein.

SCHRITT 5 – Wie könnte meine Zukunft aussehen?

Wenn Du Dein Leben in genau das verwandeln willst, was Du anstrebst, musst Du als Nächstes darauf eingehen, wohin Dich Dein derzeitiger Zustand führt.

Du hast bereits Zeit, Geld und Energie aufgewendet. Du hast viel investiert, um diese wichtigen Teile Deines Lebens in die Richtung zu lenken, die Du Dir wünschst.

Und dennoch / deshalb sind sie so, wie sie sind.

Nimm Dir einen Moment Zeit und stelle Dir vor, wie es in genau 90 Tagen sein wird, wenn Du genau so weitermachst.

Gehe nun ein Jahr weiter auf diesem Weg, auf dem Du Dich befindest, in die Richtung, in die Du derzeit gehst, und betrachte mit absoluter Präsenz und Ehrlichkeit gegenüber Dir selbst.

Drehe das Ganze nun um. Stelle Dir diese Frage:

Wenn es einen Weg gäbe, dass Du die vollständige Kontrolle über jede dieser aktuellen Situationen erlangt hättest, und zwar so weit, dass Du buchstäblich wie durch ein Wunder jeden dieser Bereiche Deines Lebens so lenkst, dass er genau so wird, wie Du es Dir wünschst, wie würdest Du Dich fühlen?

Bringe diesen Gefühlszustand hervor.

”

Wie fühle ich mich, wenn ich das ideale Leben meiner Schöpfung lebe?“

SCHRITT 6 – Deine ideale Situation

Schreibe wieder die unten aufgeführten Wörter auf und lass unter jedem Wort Platz:

- KÖRPER
- GESUNDHEIT
- GESCHÄFT
- GELD & REICHTUM
- BEZIEHUNGEN
- SPIRITUALITÄT
- GESAMTES LEBEN
- DIE WELT IN DER ICH LEBE

Schreibe unter jeden Bereich Deines Lebens zwei oder drei Sätze (oder mehr) die Deine ideale Situation in diesem Bereich in 90 Tagen beschreibt.

- Wie sieht Dein Körper aus?

- Wie steht es idealerweise um Deine Gesundheit?

Sei intuitiv, sei poetisch, schreibe diese Gefühle auf und fühle diese Gefühle beim Schreiben auch tatsächlich.

- Wie sehen Deine Beziehungen aus?
- Wie ist es, mit Deinen Kindern, Deiner Familie, Deinen Freunden in völliger Harmonie zu leben? Mit Deiner Partnerin oder Deinem Partner?
- Wie ist es, wenn Du den idealen Partner angezogen und in Dein Leben geholt hast, und wenn Du diese tiefe Intimität und Verbindung spürst?
- Und wie ist es, zu wissen, dass Du Dein Leben grundlegend verändert und diese Veränderung ermöglicht hast?
- Wie ist es, in dieser Welt zu leben, wie Du sie Dir selbst vorstellst?
- Nimm an dass Du in unendlichen Möglichkeiten lebst. Wie sieht dann Deine ideale Welt aus?
 - Wie sind die Menschen in dieser Welt?
 - Wie sehen die Beziehungen aus?

SCHRITT 7 – Deine idealen Emotionen

Nimm Dir jetzt ein paar Minuten Zeit, um Dich in jede dieser Visionen hineinzusetzen und bade in den ekstatischen Gefühlen, die diese Ziele in Dir auslösen.

Dies ist eines der zentralen Dinge, die einen deutlichen Unterschied für Dich machen werden.

Schreibe es also auf, fühle es, schreibe es dann noch einmal ordentlich auf und behalte es in den nächsten Tagen bei Dir.

Du kannst es immer wieder einmal durchlesen. Es ist wichtig, das Gefühl Deiner idealen Zukunft immer wieder hervorzurufen. Es ist eines der stärksten Dinge, die Du tun kannst, um sie zu erreichen.