



Visualisierung deiner Zukunft



In einer Welt, die ständig im Wandel begriffen ist, wird die Fähigkeit, die eigene Zukunft zu visualisieren, zu einem kraftvollen Werkzeug. Egal, ob wir uns beruflich weiterentwickeln, persönliche Beziehungen aufbauen oder einfach nur nach innerem Frieden streben – die Kunst, sich seine Zukunft vorzustellen, kann den entscheidenden Unterschied ausmachen. Möglicherweise gibt es dabei Hindernisse, die in Form von inneren Glaubenssätzen auftreten.

Diese Zweifel und Ängste können uns davon abhalten, neue Wege mit voller Freude und Zuversicht zu beschreiten.

In den folgenden Zeilen laden wir dich ein, einen Moment innezuhalten und darüber nachzudenken, welches Ziel du in deinem Leben verfolgst. Welche Träume möchtest du realisieren? Welche Veränderungen möchtest du in deiner Zukunft sehen?

Um Neues in unser Leben einzulassen, spielt nicht nur unser Verstand eine entscheidende Rolle, sondern auch unser Unterbewusstsein, das einen Einfluss auf jede Zelle unseres Körpers hat. Unsere Gedanken fungieren als die Sprache des Geistes, während unsere Erfahrungen – also Emotionen und Gefühle – die Sprache unseres Körpers darstellen. Wenn du dir beispielsweise vorstellst, wie du erfolgreich in deinem zukünftigen Beruf agierst, erfährt dein Körper bereits in diesem Moment die Auswirkungen deiner positiven Vorstellung. Da Erlebtes die Sprache des Körpers und somit der Zellen ist, übermittelst du deinen Zellen die Information, dass du bereits in dieser potenziellen Zukunft lebst.

Das bedeutet, dass unsere Zellen sich an die neuen Gefühle und Emotionen sowie die damit verbundenen Botenstoffe gewöhnen und aufhören, an vergangenen Erfahrungen festzuhalten. Jedes Mal, wenn du visualisierst und diesen Zustand erlebst, arbeitet dein Körper daran, dich auf dem Weg in diese potenzielle Zukunft zu unterstützen. Er gewöhnt sich nämlich zunehmend an die Botenstoffe, die du regelmäßig freisetzt.



Daher ist es wichtig, dass du deine Wünsche nicht nur in Gedanken formulierst, sondern sie auch für dein Unterbewusstsein und jede Zelle deines Körpers erlebbar machst. Auf diese Weise bringst du deinen zukünftigen Zustand in deine gegenwärtige Realität.

Das heißt also für dich:

Jeder Gedanke und jedes Gefühl beeinflusst deine Zellen. Daher ist es besonders bedeutsam, sicherzustellen, dass jede Zelle in deinem Körper sich auf kommende Erfahrungen freut und bereit ist, Neues in sich aufzunehmen.

Nicht nur dein rationales Denken, sondern auch dein Körper, jede Zelle und dein Unterbewusstsein sind involviert. Was geschieht, wenn du die Kraft deiner Vorstellung, die visionäre Fähigkeit deines Körpers, nutzt, um eine positive Zukunft zu visualisieren? In diesem Fall vermittelst du jeder einzelnen Zelle das Gefühl, dass alles, was du dir wünschst, bereits Realität ist. Dadurch werden neue Botenstoffe an deine Zellen gesendet, und dein Körper macht eine frische Erfahrung.

Du bringst deine Zukunft in die Gegenwart und machst sie auf diese Weise für dein Unterbewusstsein und deinen Körper erlebbar.

Stell dir vor, welche Auswirkungen dies auf deine Gedanken, deine Zellen und deine Gefühle hat, und wie es sich auf die mögliche Veränderung deines Lebens auswirken kann. Mit der folgenden Übung zeigst du deinem Körper, jeder einzelnen Zelle, dass du bereits positive Veränderungen durchlaufen hast. Du integrierst das erworbene Wissen bereits in deinen Alltag. Durch regelmäßige Durchführung dieser Übung werden deine Gehirnzellen förmlich danach verlangen, das Gelernte tief in sich aufzunehmen und neuronale Verbindungen zu schaffen.

Visualisierung ist ein äußerst wirkungsvolles Werkzeug. Durch regelmäßige Anwendung eröffnen wir unserem Unterbewusstsein die Möglichkeit, den gewünschten Zustand zu manifestieren. Das Unterbewusstsein und der Körper sind nämlich nicht in der Lage, zwischen Vorstellung und Realität zu unterscheiden.

Durchführung:

Nimm dir für diese Übung etwa 45 Minuten Zeit. Stelle sicher, dass du nicht gestört wirst. Suche dir einen Ort, an dem du dich wohl fühlst, und versuche, dich von äußeren Einflüssen abzuschotten. Am besten schalte während der Übung dein Smartphone komplett aus. Nun nimm dir Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten. Schreibe die Antwort auf jeden Zettel separat.

1. Welche Gefühle möchtest du während und nach dem Erreichen deiner zukünftigen Ziele erleben? Welche Emotionen möchtest du bewusst wahrnehmen und in deinem Leben verankern?

2. Welche Überzeugungen möchtest du über dich selbst entwickeln oder welche Gedanken möchtest du über dich hegen, während und nachdem du deine zukünftigen Ziele erreicht hast? (Beispielsweise: "Ich vertraue mir selbst", "Ich bin erfolgreich", "Ich bin gelassen und zuversichtlich.")

3. Wie siehst du dich als Mensch nach Abschluss deiner persönlichen Entwicklungsreise? (Beispielsweise: "Ich bin eine Quelle der Kraft für andere" oder "Ich bin inspirierend für mein Umfeld.")

4. Was möchtest du mit den Zielen, die du für deine Zukunft festgelegt hast, der Welt geben?

Nimm dir Zeit, um deine zuvor geschriebenen Antworten bewusst zu durchdenken. Finde einen ruhigen Raum, in dem du allein bist. Ordne jetzt die Zettel nach der numerischen Reihenfolge. Setz dich bequem und aufrecht auf einen Stuhl oder auf den Boden.

Schreibe deine Erkenntnisse entweder hier im PDF nieder oder auf einem Blatt Papier und bewahre sie zusammen mit deinen Unterlagen auf. Es könnte hilfreich sein, von Zeit zu Zeit auf diese Notizen zurückzukommen.