

Was dein Herz wirklich will

Nimm dir Zeit. Stelle sicher, dass du ungestört bist. Zünde Kerzen und/oder Räucherstäbchen an und lege dir einen Stift und Papier bereit. Mache es dir gemütlich, atme ganz entspannt. Wenn du möchtest, lade deine geistigen Begleiter, Engel oder Krafttiere ein, dich bei dieser Übung zu unterstützen.

Und dann frage dich: »Wo stehe ich momentan? Gefällt mir, was ich tue, wo ich bin, wer ich bin?«. Nimm den Stift zur Hand und schreibe auf, was kommt, was dir einfällt, was du dabei fühlst.

Mach dann eine kurze Pause, trinke vielleicht einen heißen Tee und beginne dann mit dem zweiten Teil der Übung. Atme wieder ganz bewusst und entspannt, lass den Atem einfach fließen. Vielleicht kannst du dir vorstellen, wie der Atem durch dein Herz strömt. Wenn du möchtest, lege deine Hand auf dein Herz und stelle die Frage: »Was will mein Herz wirklich? Was lässt mein Herz singen?« Schreibe mindestens 5 Dinge auf, die dir spontan einfallen und die sich wirklich gut anfühlen. Ohne Bewertung. Das können ganz einfache Dinge sein, wie »Musik hören«, »im Garten arbeiten« oder auch »eine Weltreise unternehmen« oder »mein Hobby zum Beruf machen«...

Deine drei Herzenswünsche

Lass diese Liste dann ruhen und nimm sie am nächsten Tag nochmals in entspannter Atmosphäre zur Hand. Kennzeichne deine drei wichtigsten Herzenswünsche mit einem Sternchen und überlege dir dann für jeden Wunsch einen ersten Schritt, wie du der Verwirklichung des Wunsches näherkommen kannst. Und dann träume deinen Wunsch: „Was wäre, wenn mein Wunsch schon in Erfüllung gegangen wäre? Wie würde ich mich dann fühlen? Wer & wo würde ich sein?“