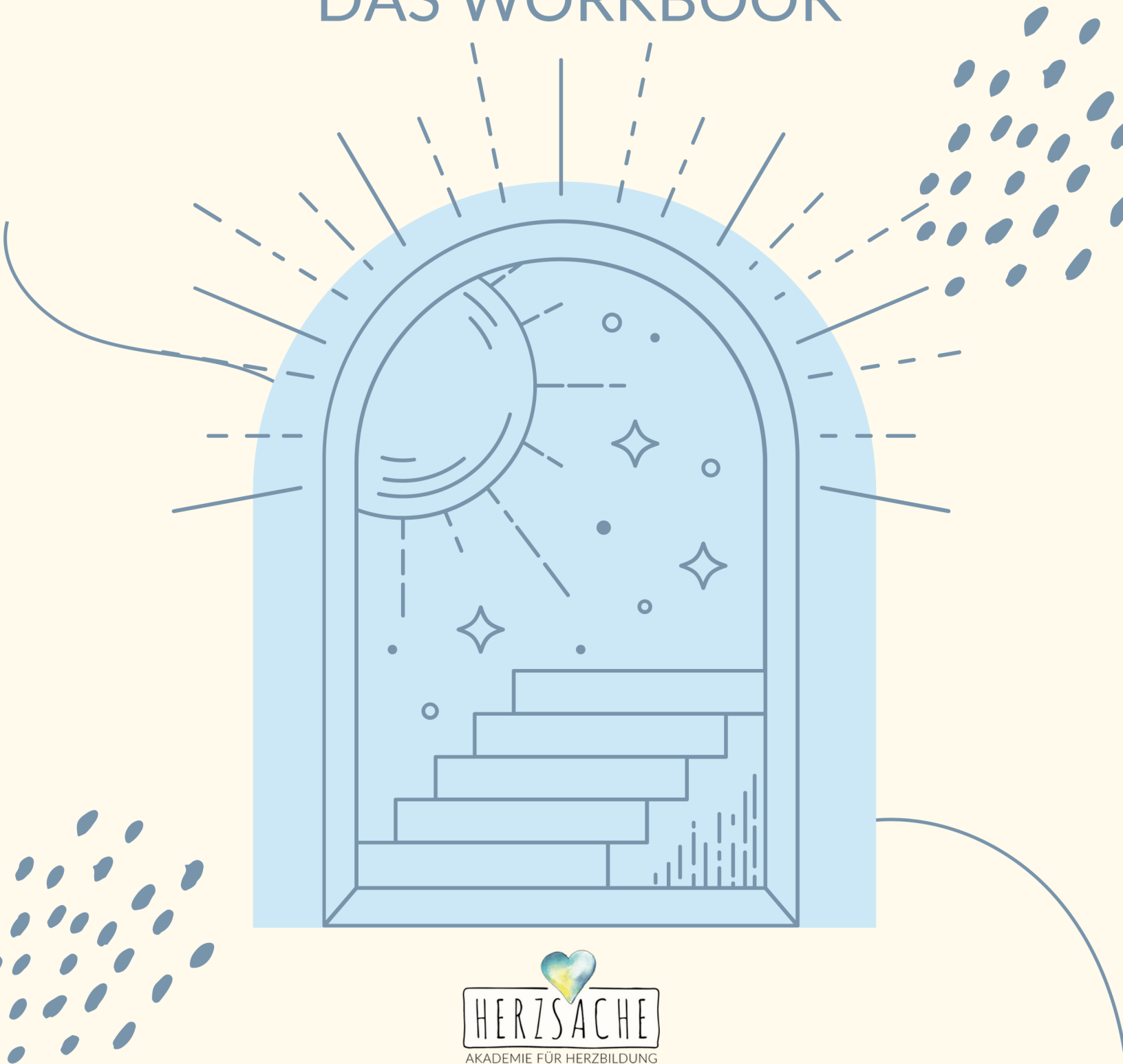


# MEIN WUNDERBARES, NEUES JAHR

# 2022

## DAS WORKBOOK



HERZSACHE

AKADEMIE FÜR HERZBILDUNG



„FÜR EINEN  
DER NICHT WEIß, WELCHEN  
HAFEN ER ANSTEUERN SOLL,  
GIBT ES KEINEN GÜNSTIGEN  
WIND“

SENECA



# HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich freue mich, dass du dabei bist. Mein Name ist Tina Richter und ich bin die Gründerin von Herzsache. Gemeinsam werden wir uns heute auf eine Reise begeben.

## **Eine Reise in dein bestes Jahr 2022.**



Mache dir dein Leben zur Herzsache, denn nur dann wirst du dein ganzes Potenzial wirklich leben können. Wir werden deine Wünsche, deine Ziele, deine Visionen für dieses Jahr rausarbeiten und du wirst sie spielerisch manifestieren.

## **Worauf du dich freuen kannst?**

### SCHRITT 1: DAS LEBENS RAD

Wir beginnen mit einer Bestandsaufnahme. Mit dem Lebensrad. Wie rund oder unrund läuft dein Leben? Das erkennst du wunderbar an deinem Lebensrad.

### SCHRITT 2: MEIN JAHRESMOTTO

Dein Motto für das Jahr 2022 findest du in einer Meditation heraus und dafür musst du vorher noch nie meditiert haben.


### SCHRITT 3: DIE VISIONSREISE

Das Herzstück unseres Kurses ist eine geführte Visionsreise. Hier wirst du eintauchen in das Leben, das du dir wünschst.

### SCHRITT 4: MEIN VISIONBOARD

Deine persönliche Visionscollage wird dann sichtbar machen, was du tun, sein und in deinem Leben haben möchtest.

Und jetzt gönne dir Zeit mit dem wichtigsten Menschen in deinem Leben. **Nämlich mit dir.**



Der Gegenwart wollen wir uns bewusst werden  
und die Zukunft gestalten.

Wir werden Träumen Raum geben  
und unser Herz beschenken.  
Um unser Leben glücklich leben zu können.

Schritt für Schritt.  
Ich lade dich herzlich dazu ein,  
deinen nächsten Schritt heute zu gehen.  
Und ein Schritt kann manchmal  
wie eine ganze Reise sein.  
Lass uns los gehen!

HER MIT DEM SCHÖNEN LEBEN!



# DAS LEBENSRAD

Viele von uns haben nur eine wage Vorstellung davon, wie sie ihr Leben leben möchten. Meistens bleiben es nur flüchtige Ideen. Wenn du dir aber die richtigen Fragen stellst und auf die Antworten lauschst, dann ist vieles möglich. Ich weiß nicht, was für dich das Beste ist, aber ich möchte dich mit unserer Reise begleiten, das selber heraus zu finden.

Dafür starten wir mit einer Bestandsaufnahme deines Jahres 2021.

Suche dir einen Ort an dem du für eine Viertelstunde ganz für dich sein kannst.

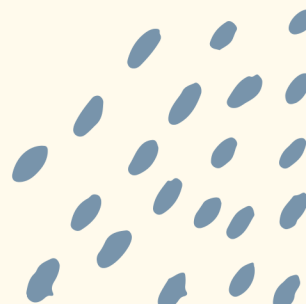


## Was brauchst du um dich wohl zu fühlen?

Vielleicht kochst du dir eine schöne Tasse Tee oder zündest eine Kerze an, legst deine Lieblingsmusik auf. Es ist wichtig, dass du gut für dich sorgst, schließlich geht es hier um dein Leben. Und starte mit Freude. Starte mit Freude in dein Bestes 2022.

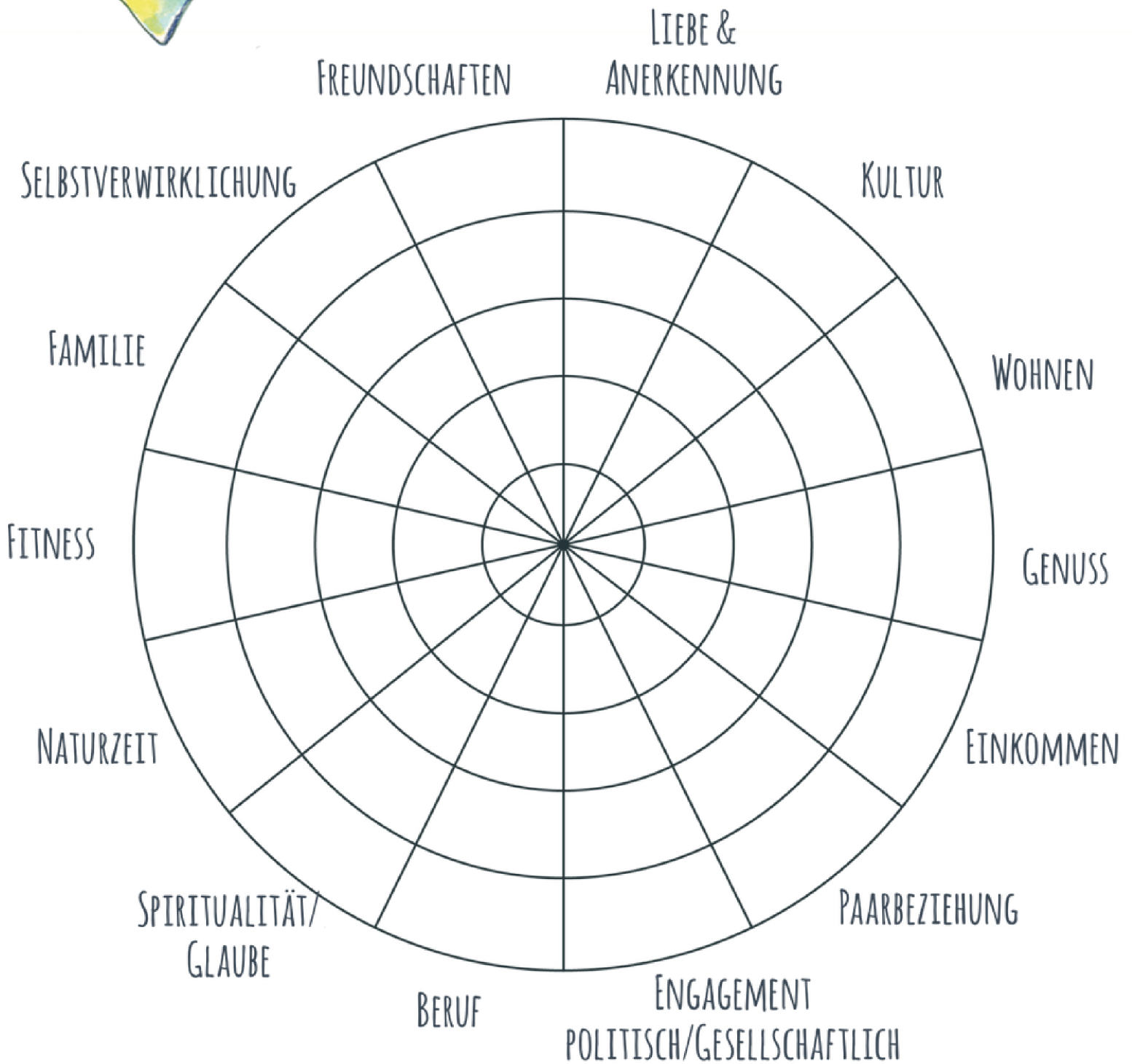
Und starte genau hier, in deinem  Von hier gehen wir jetzt los.

Also, komm mit!





# MEIN LEBENSRAD



Wie rund oder unrund läuft mein Leben?



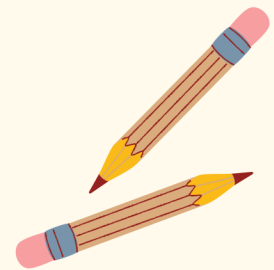
# DAS LEBENSRAD

Das Lebensrad ist ein einfaches aber sehr hilfreiches Instrument um deine aktuelle Lebenssituation grafisch darzustellen.

Male – von innen nach außen – wie „ausgefüllt“ du dein Leben in den verschiedenen Bereichen empfindest. (je mehr Felder du ausmalst hast, desto erfüllter ist dein Leben in diesem Bereich).

Falls du andere Bereiche als die gewählten für dich wichtiger findest, tausche sie aus. Das ist dein Lebensrad, mit deinen wichtigen Themen!

## HIER NOCH EIN PAAR TYPISCHE THEMEN



Erfolg                      Freizeit  
Erholung                  Selbstwertschätzung  
Arbeit                      Selbstbewusstsein                  wichtige Aufgaben  
Gesundheit              Lebensfreude                      Karriere  
persönliche Entwicklung                      Lernen  
Kinderwunsch              Entspannung



# DAS LEBENSRAD

Welche Bereiche in deinem Leben lebst du bereits erfüllt und zufrieden?

Welche Bereiche fallen dir positiv auf?

Damit bin ich  
zufrieden

Welche Bereiche fühlen sich eher belastend an? In welchen Bereichen möchtest du in Zukunft mehr Felder ausmalen können?

Hieran möchte ich  
arbeiten

Siehst du an deinem Lebensrad, das vielleicht die Liebe etwas zu kurz gekommen ist im letzten Jahr? Dann darfst du sie im Jahr 2022 voller kreieren. Wir gestalten unsere Zukunft, in dem wir eine Vorstellung entwickeln, was wir uns wünschen und was wir für möglich halten. Dafür müssen wir aber wissen, was wir uns wünschen. Und um einen Überblick dafür zu bekommen, haben wir jetzt unser Lebensrad.

# MEIN JAHRESMOTTO 2022

Jeder einzelne Mensch bringt etwas mit in diese Welt, das gelebt werden will.

Wenn du den Mut aufbringst, dir das anzuschauen und der Weisheit deines Herzens zu folgen, dann wirst du herausfinden, was es bei dir ist. Und du wirst staunen und überrascht werden vom Leben, was es dann alles für dich bereithält. Im Alltag und wenn wir gefangen sind in unserem Hamsterrad vergessen wir das manchmal, wirklich hinzuschauen und hinzuspüren, was wir brauchen und wer wir sind und wo wir eigentlich hinmöchten.

Aber jetzt und hier nehmen wir uns die Zeit um genau hinzuschauen. Nutze den Blick auf dein Jahr 2022 und höre deinen Gedanken aufmerksam zu. Beobachte mit Neugier, wohin dich deine Überlegungen tragen und sei dir immer gewiss, alles ist richtig genauso wie es jetzt gerade ist. Genieße die Zeit mit dem wichtigsten Menschen in deinem Leben: mit dir.

IST DAS DEINE ERSTE MEDITATION? MEIN TIPP: ENTSPANN DICH!

Du brauchst nichts zu tun. Nichts kontrollieren.

Einfach loslassen. Etwas in dir weiß ganz genau wie loslassen geht.

Nimm den Moment wahr und lausche in dich hinein. Du kannst

nichts falsch machen. Sei neugierig was da kommt und wenn du

abschweifst, komme einfach wieder zurück zu deinem Atem oder

zu meiner Stimme - ohne es zu bewerten.



# EXKURS: SITZHALTUNG FÜR DEINE MEDITATION

**Der Fersensitz (Vajrasana)** ist der Klassiker, wenn man mit Meditation beginnt. Hier ist eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule garantiert. Setze Dich hierzu auf Deine Fersen, wobei beide Knie und beide Füße parallel ausgerichtet sind. Verlängere Dich über Deine Wirbelsäule nach oben Richtung Himmel und bleibe ganz verbunden mit der Wahrnehmung der Basis Deines Sitzes. Sollte der jetzige Fersensitz noch unangenehm für Dich sein, kannst Du anstatt auf den Fersen zu sitzen, eine zusammengefaltete Decke oder ein Kissen zwischen Fersen und Po platzieren.

**Den Schneidersitz (Sukhasana)** solltest Du sitzend mit ausgestreckten Beinen beginnen. Dann werden nacheinander die Beine gekreuzt, wobei der linke Fuß das rechte Knie stützt und der rechte Fuß das linke Knie. Richte Deinen Oberkörper auf, nimm die Schultern zurück, so dass der Brustkorb sich sanft öffnen darf. Um noch mehr Länge in Deiner Wirbelsäule zu kreieren, hebe die Arme über den Kopf, strecke den Körper hoch Richtung Himmel und dann senke die Arme entspannt zurück aber behalte die Aufrichtung im Oberkörper bei. Sollte der Sitz unangenehm sein, probiere Dein Gesäß auf eine gefaltete Decke oder auf ein Meditationskissen zu setzen.

- + Das Becken sinkt schwer nach unten
- + Die Wirbelsäule ist lang und aufrecht
- + Die Bauchdecke ist entspannt, um frei zu atmen
- + Die Schultern sind entspannt und weg von den Ohren
- + Die Hände liegen ruhig auf den Knien oder Oberschenkeln
- + Dein Gesicht ist vollkommen gelöst



Virasana



Sukhasana



Virasana

# MEIN JAHRESMOTTO 2022

Und jetzt bitte ich dich: Schließe deine Augen und höre gut zu!

MEDITATION ABSPIELEN

Wenn du soweit bist, kannst du dir hier dein Jahresmotto für 2022 notieren:

.....

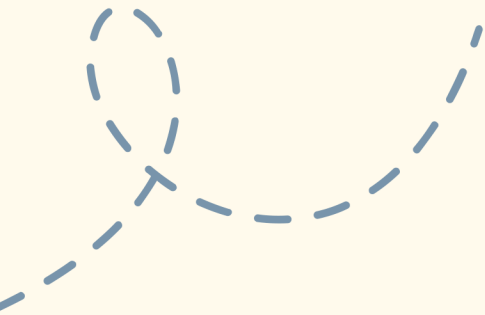
.....

.....

.....

.....





# VISIONSREISE

in mein wunderbares Jahr 2022

Jetzt kommen wir zum Herzstück unseres Workshops:

die Reise in dein wunderbares neues Jahr 2022. Die Reise in deine beste Zukunft. In deine besten 12 Monate. Natürlich kann niemand die Zukunft vorhersehen. Was wir aber können, ist die Zukunft zu gestalten.

## **Und wie können wir das?**

In dem wir uns eine Vorstellung davon machen, was möglich ist und was wahrscheinlich ist. Da gibt es natürlich verschieden Varianten, eine Vorstellung von einer pessimistischen Zukunft in der ich im Zweifel bin oder aber die Vorstellung von einer optimistischen Zukunft in der alles glatt und gut läuft.

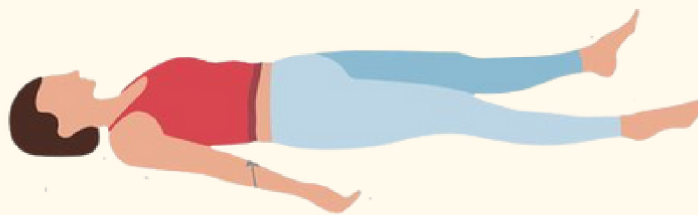
Heute konzentrieren wir uns auf die beste aller Zukunft und dafür möchte ich dich bitten, dir einen schönen Platz zu suchen, vielleicht nimmst du dir eine Decke und ein Kissen, legst dich bequem auf deinen Rücken, die Arme neben deinen Körper, die Handflächen nach oben, deine Beine ungefähr schulterbreit auseinander, so dass deine Füße ganz entspannt zur Seite klappen können. Falls du Probleme mit dem Rücken hast, leg dir ruhig noch ein Kissen unter deine Kniekehlen und richte dich so ein, dass du ungefähr eine gute halbe Stunde gut liegen kannst. Falls es sich für dich nicht mehr gut anfühlt, bewegst du dich natürlich. Wichtig ist, dass du dich ganz auf das einlässt, was jetzt hier passiert und nicht dagegen ankämpfst, dass es gerade irgendwo zwickt oder zwackt.



# EXKURS: MEDITATION IM LIEGEN

Meditieren können wir auch **im Liegen (Shavasana)**. Allerdings funktioniert das nur, solange wir dabei nicht träge werden oder einschlafen.

Leg dich auf den Rücken. Füße liegen etwa hüftbreit auseinander bzw. jeweils rechts und links am Mattenrand. Im optimalen Fall berühren die Oberschenkel einander nicht. Wichtig ist aber, dass sich der Abstand für dich angenehm anfühlt. Dann entspanne die Füße und lasse die Zehen links und rechts nach außen fallen. Lege deine Arme mit nach oben geöffneten Handflächen so ab, dass Luft an die Achseln kommt. Nun beginnt das eigentlich Shavasana, nämlich das absolute Nichtstun.



- + Die Schultern sind auf dem Boden, die Wirbelsäule gerade
- + Die Füße hüftbreit auseinander und locker nach außen
- + Der untere Rücken ist entspannt
- + Die Handflächen zeigen nach oben
- + Der Nacken ist lang und das Kinn leicht zur Brust geneigt

# VISIONSREISE

in mein wunderbares Jahr 2022

Dann lege dich jetzt hin, richte dich ein, mach es dir bequem, so bequem wie möglich und drücke auf PLAY

## VISIONSREISE ABSPIELEN

Jetzt kannst du das Erlebte in einigen Stichworten aufschreiben, die wirst du nachher für dein Visionboard brauchen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

ZELT NR. 1 - LIEBE, FAMILIE, PARTNERSCHAFT, FREUNDE

.....

.....

.....

.....

# VISIONSREISE

in mein wunderbares Jahr 2022

## ZELT NR. 2 - BERUF

.....

.....

.....

.....

## ZELT NR. 3 - KÖRPER, SPAß, VERGNÜGEN, GENUSS

.....

.....

.....

.....

# VISIONSREISE

in mein wunderbares Jahr 2022

ZELT NR. 4 - SINN, ERFÜLLUNG

.....

.....

.....

.....

ZELT NR. 5 - ÜBERRASCHUNG, TRÄUME, SEHNSÜCHTE

.....

.....

.....



WAS AUCH IMMER DICH ERFÜLLT,  
ES WARTET DARAUF, VON DIR ENTDECKT ZU WERDEN.

# DEIN VISIONBOARD

Eine Collage von deinen Wünschen, Träumen,  
Zielen und Visionen für das Jahr 2022.



Eine Visionscollage ist das sichtbar machen von all dem was du sein, tun und in deinem Leben haben möchtest. Und die ist äußerst kraftvoll. Du kannst sie dir zu Hause aufhängen und damit richtest du deine Aufmerksamkeit täglich auf das, wohin deine Energie fließen soll. Du manifestiert sozusagen das was du dir wünschst, in dein Leben. Das ist wunderbar.

Es geht um deine wahren Wünsche, deine wahren Träume. Um das, was für dich als Nächstes ansteht. Was deine Seele für dich vorgesehen hat, damit du den nächsten Schritt in Richtung deines authentischen Lebens machen kannst.

## DAS BRAUCHST DU DAFÜR:



LEIM



SCHERE



GROßES STÜCK PAPPE



MAGAZINE, KATALOGE, ZEITSCHRIFTEN



STIFTE



BUNTES PAPIER



# DEIN VISIONBOARD



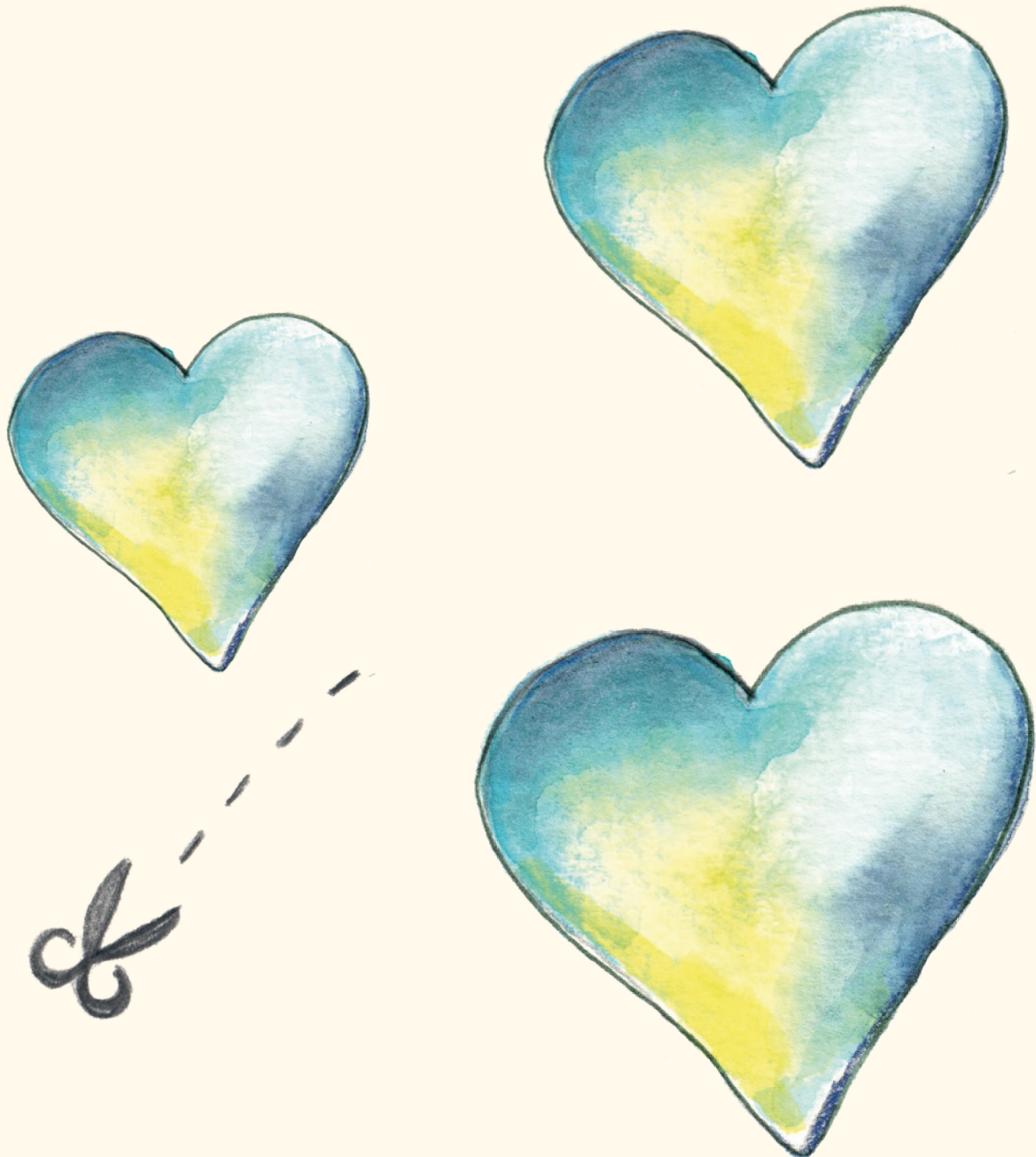
Wähle nur solche Bilder aus, die das ausdrücken was du erreichen möchtest. Du musst aber aufpassen, denn dein Unterbewusstsein kennt zum Beispiel das Wort „Nicht“ nicht. Wenn du also keine Schokolade mehr essen möchtest, dann solltest du keine Schokolade aufkleben, die du durchstreichst, sondern stattdessen suchst du dir ein Bild, das dem entspricht wie du aussehen möchtest oder wie du dich ernähren möchtest, schneidest es aus und klebst dieses Bild auf.

Wenn du also deine Visionscollage jeden Tag anschaut wird dein Unterbewusstsein sich darauf ausrichten, genau das in dein Leben zu bringen, was du aufgeklebt hast. So arbeitet es.

Also, nimm dir genug Zeit und Muße genau die Bilder herauszusuchen, die dem entsprechen, was du in dein Leben ziehen möchtest. Nutze dazu die Aufzeichnungen, die du von der Visionsreise gemacht hast. Nimm das was sich gut für dich anfühlt. Blättere durch und schaue: *„Ah, dieses Bild entspricht genau diesem Gefühl, dass ich eben in dieser Reise hatte.“* Oder *„Das passt genau zum dem Wunsch, den ich habe von meinem Leben. Diese Leichtigkeit soll Einzug in mein Leben halten.“*

# DEIN VISIONBOARD

Für dein Visionboard zum Ausschneiden



# DEIN VISIONBOARD

Für dein Visionboard zum Ausschneiden

*Her mit dem  
schönen Leben*

MEIN WUNDERBARES, NEUES JAHR

2022



# DEIN VISIONBOARD

Du kannst auch Fotos nehmen, kleine Bildchen, Aufkleber, Postkarten, was auch immer dem entspricht, was du gerne in dein Leben ziehen möchtest. Denke groß!

## **Denn in dir steckt viel mehr, als du dir vorstellen kannst.**

Das Leben hat Gutes mit dir vor. Vertraue auch darauf. Wenn du dann irgendwann mit deiner Collage glücklich bist, dann suche dir einen Platz in deiner Wohnung in der du jeden Tag einen Blick darauf werfen kannst. Entweder in deinem Schlafzimmer, dass du morgens als erstes, wenn du aufwachst mit diesen positiven Gedankenbildern losmarschierst, oder aber vielleicht auf der Toilette, dass du dort die Zeit nutzt dich immer wieder zu verbinden mit deinen Wünschen und deinen Zielen, oder nimm sie je den Abend kurz zur Hand und die Bilder mit in deine Träume. Dann kann das Unterbewusstsein sogar noch im Schlaf aktiv werden und dich bei der Erreichung deiner Ziele unterstützen.

Nutze die motivierende Kraft deines Visionboards.

Diese Dinge werden beginnen, sich tatsächlich in deinem Leben zu verwirklichen. Denn: Aufmerksamkeit ist kraftvoll! Und egal wohin deine Aufmerksamkeit gerichtet ist, fließt auch deine Energie. Du beginnst das Leben anzuziehen, dass du dir wünschst.

**Deine Visionboard bist DU! Die beste Version deiner selbst, die darauf wartet gelebt zu werden**

Ich danke dir, dass du dabei warst und wünsche dir  
ein wunderbares neues Jahr 2022!

Und denke immer daran:

TRÄUME KÖNNEN  
WAHR WERDEN!



Deine  
Tina ♡