



Einen wunderschönen guten Sönnchen-Montag! :-) Yippieh!! :-) Die neue Woche hat angefangen und das Leben ist überall zu spüren! Und wie! ;-)

Mehr Zeit im Leben haben... wäre das nicht toll?! Einfach mehr Zeit haben...

Vielleicht kennst Du das ja auch: Du liebst es in dieser Informationsgesellschaft zu leben. Da, wo alles jederzeit verfügbar ist. Jede Richtung. Jede Information ist auf Abruf verfügbar. Wir haben neue Technologien, die uns so viel erleichtern... und doch... doch bleibt häufig so wenig Zeit.

Aus all den Informationen, die tagtäglich auf uns einprasseln wissen wir gar nicht mehr: Welche soll ich denn jetzt wählen? Was ist denn jetzt wichtig? Wo geht's lang? Die unendlichen Wahlmöglichkeiten stellen uns auch vor große Herausforderungen.

Genau so wie die Technik, die uns alles schenkt, aber bestimmt nicht mehr Zeit... auch wenn sie uns das oft verspricht... ;-) Denn wenn es danach ginge, müssten wir heute mehr Zeit haben, als jemals zuvor... doch irgendwie hat das nicht funktioniert, oder?!

Ich liebe Technik! Ich bin ein riesiger Fan von neuen Entwicklungen und Du weißt ja auch wie sehr ich das neue Medium Internet liebe. Einfach, weil es so viele fantastische Möglichkeiten eröffnet, weil man so viele wunderschöne Sachen damit anstellen kann. Momo verschicken zum Beispiel! ;-) Ich liebe die Technik wirklich und vielleicht geht es Dir ähnlich. Doch wir dürfen nicht der Illusion aufsitzen, sie würde uns mehr Zeit verschaffen! ;-) Wenn wir die Technik als Werkzeug sehen, dass uns so viel erleichtert, uns so viel Spaß bringt, dann ist sie ein wundervoller Diener. Doch sie kann uns nicht mehr Zeit verschaffen...

Vielleicht ist Dir beim Lesen auch schon eingefallen: "Es ist gar nicht möglich mehr Zeit zu schaffen. Wir alle haben doch die selben 24 Stunden am Tag!" Genau so ist es. Wir können gar nicht mehr Zeit schaffen. Was wollen wir also dann, wenn wir sagen, wir wollen mehr Zeit?!

In Wirklichkeit möchten wir mehr Zeit mit den Dingen verbringen, die uns



wichtig sind. Mit den Dingen, die uns wirklich am Herzen liegen. Menschen, die uns wichtig sind. Mit den Dingen, die in uns sind - und die sich so sehr danach sehnen, verwirklicht zu werden. Wir wollen nicht mehr Zeit - wir wollen unsere Zeit anders erleben! Wir möchten mehr Zeit mit den Dingen verbringen, die uns wirklich wichtig sind.

Wir wollen uns öfter gut fühlen! :-)) Vielleicht kennst Du das ja auch, wenn Du das Gefühl hast, die Zeit fliegt nur so vorbei... wenn Du Dich richtig gut fühlst... wenn Du glücklich bist... vielleicht bist Du ja sogar verliebt und weißt genau, wo von ich spreche?! ;-)) Wie es ist, wenn man mit dem geliebten Menschen zusammen ist... Die Zeit scheint vorbei zu fliegen... und doch ist sie so intensiv... Du erlebst alles so bunt... Die Welt ist so lebendig... alles duftet viel intensiver... die Menschen sind noch freundlicher als ohnehin schon... Du hast das Gefühl, Du könntest wirklich die ganze Welt umarmen.. Jaaaaaa!! :-)) Einfach aller Welt erzählen, wie wunderschön das Leben ist... was für ein exorbitant wunderschöner Tag heute ist!!! Yippieh!!! :-))

Und dann gibt es natürlich auch die Zeiten, in denen Du Dir wünschst, der Zeiger würde doch endlich schneller laufen... damit diese Zeit endlich vorbei ist...

Das bedeutet, in Wirklichkeit wollen wir mehr von dem guten Gefühl, das wir haben, wenn es gut geht, mehr von dieser Leichtigkeit, mehr Lebendigkeit... einfach mehr Sein!!

Und das bekommen wir natürlich hin! ;-)) Auch wenn wir unserem Tag, unserem Leben, keine einzige Stunde hinzufügen können - wir können unserem Tag, jeder Stunde, eine Menge Leben hinzufügen!! :-)) Denn das ist es, worum es geht: Unseren Stunden mit mehr Leben zu erfüllen - nicht dem Tag noch irgendwo eine Stunde abzugewinnen...

Du merkst schon, das ganze geht tiefer... (Mist, schon wieder! ;-)))

Denn Du hast jeden Tag die Wahl, wie viel Leben Du Deinen Stunden hinzufügst - wie "wach" Du bist - ob Du das genießt, wo Du jetzt bist... oder ob Du Dich innerlich dagegen wehrst und Dir Stress erschaffst. Ja, ich sage ganz bewusst, Stress erschaffst. Denn aller Stress ist selbst erschaffen. Ehrlich! ;-)) Jeder! ;-)) Denn Stress entsteht ganz einfach daraus, dass Du im Moment zwar hier bist - in Deinem Kopf aber lieber



(schon) an einem anderen Ort wärst. Vielleicht schon beim nächsten Termin. Oder beim Einkaufen. Oder schon zu Hause. Du bist aber jetzt hier. Das ist ja Fakt. Du bist hier. In Deinem Kopf wärst Du gerne wo anders. Das bedeutet, Dein Kopf, Deine Gedanken sind nicht hier. Aus dieser Spannung entsteht Stress. Ganz easy... ;-)

Du kannst das mal selbst an Dir beobachten: Schau mal, wenn Du Dich so richtig wohl fühlst, wenn Du präsent bist, wenn Du einfach nur da sein kannst, wo Du jetzt bist... dann fühlst Du Dich ziemlich entspannt, oder?! ;-)

Komm mach mal mit, wir machen jetzt direkt mal das Experiment...

Stell Dir mal vor, wie es wäre... und nicht nur lesen, mitmachen! Das hier ist Mitmach-Momo! ;-)

- wenn Du Dich jetzt einfach völlig entspannen könntest... Du könntest Deine Schultern sinken lassen... merken, wie Du alles loslassen kannst... einfach immer leichter werden kannst, denn Du kannst fühlen... tief in Dir, an dieser einen bestimmten Stelle... wie gut es ist, jetzt hier zu sein... Dir einfach die Zeit für Dich zu nehmen... diese Momo zu lesen... einfach nur hier zu sein... zu wissen, dieser Moment ist genau so, wie er sein soll.. alles ist genau richtig... stell Dir einfach mal vor, wie es wäre, wenn Du zu diesem Moment einfach JA! sagen könntest... (oder Yippieh!! ;-))) .. einfach JA! zu Dir... zu dem, was Du jetzt in diesem Moment bist... stell Dir das einfach mal vor... wie fühlt es sich, wenn Du einfach JA! sagen kannst, zu Dir, zu diesem Augenblick... zu allem, was Du um Dich herum wahrnehmen kannst... einfach nur JA! sagen... denn Du weißt, alles ist jetzt genau so, wie es sein soll...

... und Du merkst, wie Du noch tiefer gehen kannst, und Dir klar wird, dass ja eigentlich immer alles genau so ist, wie es sein soll... na klar gibt es Dinge, die Du noch verbessern, noch tun kannst... doch Du merkst, wie viel Sinn es macht, erst einmal JA! zu den Dingen zu sagen, bevor Du sie verändern willst. Ja, das macht wirklich Sinn!! ... Denn Du kannst Dir ganz einfach immer die folgende Geschichte ins Gedächtnis rufen, wenn Du mal wieder den Moment ablehnst, wenn Du Dir wünscht, alles wäre anders...

Stell Dir mal vor, Du bist mit einem Jeep unterwegs, wildes Schlamm Gelände - Yippieh!! :-)

Du hast einen riesigen Spaß mit Deinem Jeep durch den Matsch zu fahren, zu merken, wie Du vorwärts kommst... dann kommt plötzlich ein grosses Schlammloch und Du bleibst stecken. Der Motor säuft Dir ab... Jetzt hast Du 2 Möglichkeiten, wie Du Dich verhalten



kannst... 1. Du schimpfst wie ein Rohrspatz: "Das kann ja alles gar nicht sein. Oh Schei-benkleister, wie konnte das nur passieren. Ich bin ja so ein Idiot!! Wie ich hier wieder gefahren bin!! So eine Dreckskarre, dass die auch bei so einem kleinen Loch hier stecken bleibt. So ein Mist!!" Und Du trittst gegen das Auto und setzt Dich frustriert hin. Ergebnis: Nichts ist passiert. Das Auto steckt immer noch im Schlamm - und Du fühlst Dich obendrein noch mies.

Möglichkeit 2: Du sagst Dir, okay, das ist passiert. Ich stecke wirklich im Schlamm fest. Dann steigst Du aus und gehst hoch zur Straße, schaust Dir die Situation von oben an... hast vielleicht sogar schon eine Idee, wie Du den Jeep wieder aus dem Dreck bekommst... denn Du weißt tief in Dir drin, Du bist bis jetzt aus jedem Schlammloch wieder rausgekommen... und meistens war es noch viel einfacher als Du dachtest... Du musstest die Situation nur erst einmal annehmen und Dich dann auf die Lösung fokussieren... Und wenn Du keine Idee hast, wie Du den Jeep wieder rausbekommst, dann schaust Du die Straße runter und hältst Ausschau nach jemandem, der Dir helfen kann...

Ergebnis: Das Auto ist viel schneller aus dem Schlamm wieder raus - und Du hast Dir eine Menge Stress erspart. Einfach, weil Du die Situation so sein lassen konntest, wie sie ist. Um dann etwas zu unternehmen.

Vielleicht denkst Du jetzt, na logo, André - das ist doch klar, das Schimpfen macht doch keinen Sinn - wo ist der Punkt!?!? Der Punkt liegt - wie immer - in der praktischen Umsetzung... ;-) Wie oft kannst Du wirklich JA! sagen zu dem, was ist. Ohne zu fliehen vor dem Augenblick... vielleicht in eine Zukunft, wo dann alles besser ist... einfach nur JA! sagen... wirklich akzeptieren, was IST... einfach nur im Augenblick sein. Deinem Leben mehr Qualität hinzufügen. Deinen Stunden mehr Leben geben?! JA! sagen zu dem, was ist?! Oder vielleicht sogar Yippieh!! :-)) Einfach zu wissen, alles ist hier, weil Du es Dir erschaffen hast... und sich dagegen zu wehren, macht gleich doppelt keinen Sinn... ;-)) Einfach hier zu sein...

Das Gefühl wieder zu verstärken... wie schön es sein kann, einfach hier im Moment zu sein... das Leben in Dir pulsieren zu fühlen... den Baum vor Deinem Fenster wirklich wahrzunehmen... zu sehen, wie die Blätter sich bewegen, wie das Leben Dir auf einmal wunderschöne bunte Einzelheiten bieten kann... Dinge, die schon immer da waren, doch die Du jetzt viel intensiver wahrnehmen kannst... einfach weil Du Deinen



Geist zurückgeholt hast. Zurück ins Jetzt und Hier. Einfach nur hier sein.
Wissen, Du bist so viel mehr... Wissen, in diesem Leben ist so viel mehr...
so viel mehr für Dich... so viel mehr Leben in diesem Augenblick...

Das Wiedererwachen
der Sinne
ein kurzer Augenblick
der Ewigkeit
in dem alles klar ist
die Liebe tief in meinem Herz
von dem grauen Schleier der Illusion befreit
die Perfektion jeder einzelnen Bewegung
jeder Handlung erfüllt von Leben
spüre es in jeder Vene, jeder Ader, jedem Atemzug
die Klarheit kehrt zurück
das nichts das in allem steckt
das kleine große Alles
das große Paradox
ganz schön schelmisch
- auch
erst wenn Du aufhörst
es zu suchen
findest Du es
es ist schon immer hier
suche nichts
und finde alles
sei still
und lasse Dein Herz
ganz von selbst sprechen
das Ende der Flucht vor dem Augenblick
Die Rückkehr zu mir
Die Reinheit des Herzens
die Unschuld der einen Liebe
die alles umfaßt
alles versöhnt
und immer ein Lächeln auf den Lippen hat
unwiderstehlich
den Frieden in alle Herzen tragend

All das ist jetzt hier für Dich - und vielleicht merkst Du, wie es Dir immer
leichter fallen kann, in den gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.



Einfach zu dem, was ist. Einfach JA! zu sagen!!! Yippieh!! :-))

Aaaaaalrighty, doch das war noch nicht alles!! :-)) Denn es gibt noch einen zweiten ganz wichtigen Schritt, wie Du mehr Zeit in Dein Leben bringen kannst. Wie Du mehr Zeit mit den Dingen verbringen kannst, die Dir wichtig sind. Wie Du Deine Zeit so erleben kannst, wie Du es willst!! Yippieh!! :-))

Dafür gehen wir noch ein bisschen tiefer, bzw. höher hinauf... denn wir haben jetzt hier eine Leiter stehen. Stell Dir mal vor, die Leiter wäre der Weg, den Du in Deinem Leben gehst... immer eine Stufe nach der anderen... und unterwegs lernst Du eine Menge. Vielleicht lernst Du sogar, wie Du die Stufen viel einfacher nehmen kannst... ;-) Wie Du den Stress beim Stufen steigen reduzieren kannst... JAAA!!! ;-)) Vielleicht lernst Du auch effektive Zeitmanagement-Systeme, mit denen Du mehr erledigt bekommst... Und so steigst Du die Leiter immer weiter hinauf... Dein ganzes Leben lang...

Doch was wäre, wenn Du oben ankommst und stellst fest, die Leiter lehnt an der völlig falschen Mauer?! Was wäre, wenn Du so viele Techniken für das tägliche "Stufensteigen" gelernt hast, dass Du darüber ganz vergessen hast, was der eigentliche Sinn der ganzen Kletterei ist... Wo willst Du hin mit Deiner Leiter?! Wo willst Du hin mit Deinem Leben!? Ist das Deine Mauer, an der Deine Leiter steht?! Oder ist es die, von der Dir Deine Eltern gesagt haben, dass es die richtige ist?! Oder die Mauer, an der alle hochklettern?! Oder ist es die Mauer, von der Dein Partner / Deine Partnerin erwartet, dass Du an Ihr hochkletterst?! Ist es Deine Mauer, an der Deine Leiter steht?! Ist es das, wo Du wirklich hinwillst in Deinem Leben!?

Oh je, ich weiss, seeeeeehr unangenehme Fragen. Doch ganz ehrlich, wenn Du sie Dir jetzt nicht stellst, dann wirst Du sie Dir stellen, wenn Du oben angekommen bist, vielleicht wenn Dein Leben vorbei ist... und glaub mir... dieses Bedauern, das falsche Leben gelebt zu haben ist viel viel viel grösser und schmerzhafter als sich diese Fragen jetzt zu stellen.

Ich weiß, wie unangenehm das ist.. Ich habe mir diese Frage vor ein paar Jahren auch gestellt - und gemerkt, dass die Mauer, an der ich meine Leiter stehen hatte, zwar ein paar von meinen Steinen hatte... doch in



Wirklichkeit die Mauer war, von der alle erwarteten, dass ich da hochklettere... kein einfacher Blick in den Spiegel, kann ich Dir sagen... auch im ersten Moment nicht witzig... Doch die Freiheit, die dann daraus entsteht... die Freiheit zu sagen: Yeah! Ich kann mir meine Mauer ja aussuchen!! :-)) Ich kann meine Leiter ja da hin stellen, wo ich sie hinstellen will!!! Ich kann mir die Mauer aussuchen, wo oben wirklich das auf mich wartet, wo von ich tief in meinem Herzen träume... das, was ich wirklich erreichen will in meinem Leben... diese Freiheit, die auf den Blick in den Spiegel folgt, ist einfach unglaublich!! :-)) Es lohnt sich also!! :-))

Und hey, es ist auch gar nicht schlimm, wenn Du jetzt erkennst, oh je, da lehn ich ja an der völlig falschen Wand... denn wenn Du das erkennst, dann kannst Du auch etwas tun... doch wenn Du die Augen davor verschliesst, dann läufst Du einfach immer weiter hoch, nur um dann am Ende wo anders rauszukommen als da, wo Du eigentlich hinwolltest. Wenn Du jedoch das Wissen hast, dann kannst Du handeln. Und mit dieser Handlung wirklich etwas verändern in Deinem Leben. Deine ganz eigene Wand finden... ;-)) Die in Deinen wunderschönen Farben gestrichen ist... mit vielen Fenstern drin... mit viel Ausblick... Deine Wand, die so gestaltet ist, dass Dir Dein Weg nach oben riesenviel Spaß macht!! Yippieh!!! :-))

Und deswegen möchte ich Dir heute 4 Fragen mit auf den Weg geben. Wirklich, es sind nur 4... doch Ihre Beantwortung wird Dich weiter bringen, als Du vielleicht jetzt noch glaubst, dass Du kommen kannst. Wahrscheinlich wirst Du die Fragen nach einiger Zeit auch noch einmal völlig neu für Dich beantworten... einfach weil sich so viel verändert hat... doch jetzt ist wichtig, dass wir erst einmal schauen, allrighty, an welcher Wand lehn wir eigentlich?!?!

Deswegen hole Dir einen Stift (oder wenn Du das hier am Bildschirm liest, noch ein Blatt Papier dazu... ;-))) und beantworte diese Fragen. Das hier ist für Dich! Du tust das nicht für mich... ;-)) nicht für Deinen Partner oder Deine Partnerin, nicht für Deine Eltern, nicht für Deine Freunde und auch nicht für Deine Kollegen. Das hier ist nur für Dich. Denn hier geht es um Dein Leben. Damit Du Dir sicher sein kannst "Ja, ich bin auf dem richtigen Weg!" Nimm Dir ein bisschen Zeit, um die Fragen zu beantworten... und wenn Du unterwegs mal hängen bleibst, dann schreib einfach so lange das letzte Wort auf, das dir eingefallen ist, bis diese kleine Denkblockade vorbei ist.



Du kannst aus dieser Übung eine Menge herausbekommen. Wenn Du viel hineingibst... ;-) Wenn Du ehrlich mit Dir selbst bist. Ohne falschen Stolz. Ohne Masken. Einfach nur 100% ehrlich. Denn wenn Du es nicht bist - wer sollte es dann mit Dir sein!? ;-)

Allrighty, jetzt geht es los. ;-) Diese 4 Fragen haben mein Leben wirklich grundlegend verändert und verbessert und sie haben die Power, für Dich genau das selbe zu tun. Nutze die Chance und finde heraus, wessen Leben Du lebst. Ob es Dein eigenes ist - oder das von jemand anderem...

Frage 1: Wer bin ich?!

Lass einfach alle Antworten aufsteigen, die da kommen... auch wenn sie im ersten Moment komisch klingen...

Frage 2: Was ist mein Traum?!

Wenn es keine Limits gäbe, keine räumlichen, zeitlichen, finanziellen, gesundheitlichen oder beziehungstechnischen Einschränkungen.... was wäre dann Dein Traum... nimm Dir Zeit für diese Frage... es lohnt sich... ;-)

Frage 3: Was ist wahr?!

Was ist wirklich wahr in Deinem Leben?! Und was ist vielleicht nur wahr, weil Du Deine Aufmerksamkeit zu lange darauf gelenkt hast?! Weil Du vielleicht viele Referenzen für etwas gesucht hast... vielleicht auch aus Bequemlichkeit... Was ist wirklich wahr in Deinem Leben!?

Frage 4: Was ist wichtig?!

Was ist wirklich wichtig in Deinem Leben?! Was ist wichtig für Dich!? Was ist mit Deinen Werten?! Den Dingen, die für Dich wirklich wichtig sind. Finde heraus, was wirklich wichtig ist für Dich - in Deinem Leben...

Aaaallrighty, die Fragen werden Dich wahrscheinlich noch die nächsten Wochen beschäftigen... Ich habe sie auch nicht alle für mich an einem Tag beantwortet... allein mit der ersten Frage hatte ich eine Menge zu tun... ;-)) Also nimm Dir alle Zeit, die Du brauchst, doch bleibe aktiv.



Bleib in Bewegung. Und zwar in sinnvoller Bewegung... ;-)

Denn viele Menschen tun unheimlich viel in Ihrem Leben, sind sehr aktiv. Doch ohne wirklich Ergebnis... einfach nur um aktiv zu sein... deswegen bleibe in sinnvoller Bewegung! ;-) Geh so tief mit diesen Fragen wie Du kannst... und dann geh noch etwas tiefer... wirklich raus aus Deiner Komfort-Zone... wirklich ehrlich sein. Wirklich Du sein.

Vielleicht fragst Du Dich jetzt: „Was?! Das soll so einfach sein!? Dann erlebe ich meine Zeit mehr so, wie ich es will?! Dann habe ich mehr Zeit für die Dinge, die mir wichtig sind?!“

Die Antwort ist: Ja! ;-) Aber nur, wenn Du diese Übung auch wirklich machst... ;-)) Denn nur vom Lesen und mal in Deinem Kopf drüber nachdenken wird sich nicht so viel verändern... also: Wenn Du es bis jetzt noch nicht getan hast, Stift und Zettel raus und ab dafür!!! ;-))

Denn wenn wir die wirklichen Antworten auf diese Fragen finden, dann wird es uns immer leichter fallen, wirklich ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Nicht nur auf das zu reagieren, was von aussen auf uns einwirkt... sondern uns aktiv in die Richtung zu bewegen, in die wir wirklich gehen wollen in unserem Leben. In die Richtung, wo unser eigenes, wo unser wirkliches Leben liegt. Wann machst Du Dich auf den Weg!?

Willst Du noch warten?! Worauf!? Dass es einfacher wird?! Glaub mir, das wird es nicht... ich bin selbst jahrelang vor diesen Fragen davon gelaufen... und je weiter ich weg lief, um so schwieriger wurde der wirklich ehrliche Blick in den Spiegel... deswegen tue es heute! Tue es diese Woche!! Nimm Dir die 4 Fragen und beantworte sie, als ob Dein Leben davon abhinge.

Denn das tut es...

Die Qualität Deines Lebens wird davon bestimmt, wie sehr Du im Einklang bist mit dem dem, was wirklich in Dir ist... also mach Dich auf die Suche!! ;-)

Aaaaalrighty... Du warst jetzt wirklich fleissig... also mach ruhig eine kleine Pause, bevor wir gleich in den letzten Teil für heute übergehen...



wir machen nämlich noch eine kleine Visualisierungsübung... ;-)) aber jetzt erst mal Tee!! ;-)) Bis gleich!! :-))

Sooooo, ich hoffe, Dein Tee ist lecker!! ;-)) Diese Übung macht übrigens erst Sinn, wenn Du Frage 2: „Was ist mein Traum beantwortet?“ hast. Das bedeutet, wenn Du noch nicht so weit bist, dann warte mit der Übung einfach so lange, bis diese Fragen aus Deinem Innersten heraus für Dich beantwortet hast...

Allrighty, dann legen wir los... :-))

Am besten kannst Du dazu gleich die Augen schliessen... einfach drei mal tief ein- und wieder ausatmen... einfach ein bisschen zur Ruhe kommen, entspannen, und mal merken, wie die kleinen Muskeln in Deinen Augenrändern sich immer mehr entspannen können, wie Deine ganzen Augen entspannen... und wie auf 3 diese Entspannung leicht und einfach in Deinen ganzen Körper fließen kann... 1-2-3... ja, so ist es gut...

Jetzt denke mal an etwas, von dem Du 100% weisst, dass es wahr ist. Etwas ganz einfaches wie, dass morgen die Sonne aufgeht. Du weisst, dass es passieren wird... es ist zu 100% sicher... Und jetzt schau mal vor Deinem inneren Auge... wo befindet sich dieses Bild vor Deinem inneren Auge?! Wo im Raum ist es?! Welche Größe hat es!? Welche Helligkeit hat es?! Wie nah oder entfernt ist es?! Ist es grade oder eher geneigt?! Mach Dir ein ganz genaues Bild vor Deinem inneren Auge... Du weisst, dass es 100% wahr ist... wo befindet sich dieses Bild?!

Allrighty, jetzt mach irgendwo anders im Raum ein zweites Bild... mach mal ein Bild von dem, was Dein Traum ist... mach Dir ein ganz detailliertes Bild... einfach irgendwo anders im Raum ein zweites Bild machen.. Füge so viele Details hinzu, wie Du willst.. solange bis Du weisst, "Ja, das hier ist mein Traum!" Allrighty... jetzt hast Du also das Bild von Deinem Traum und noch das Bild von dem, wo Du weisst, dass es wahr ist...

Jetzt möchte ich, dass Du Dein Traumbild in seinen Farben genau so machst wie das Bild von dem Du weisst, dass es wahr ist. Gib Deinem Traumbild die gleiche Farbintensität... ja, so ist es gut... und jetzt passe noch die Helligkeit an... mache Dein Traumbild genau so hell wie das Bild,



von dem Du weisst, dass es wahr ist... okay... jetzt mach die Neigung der Bilder noch gleich - passe Dein Traumbild an... ja... Und jetzt kommt der wichtigste Schritt...

Nimm jetzt Dein Traumbild und schiebe es auf die selbe Position wie das Bild von dem Du weisst, dass es wahr ist... einfach mal vorstellen, wie das wäre, wenn Du das Bild ganz einfach verschieben könntest...

... es kann übrigens sein, dass sich an dieser Stelle einige Emotion lösen...

... jetzt wo die 2 Bilder genau übereinander liegen, stell Dir einfach mal vor, Du machst um Dein Traumbild 4 starke Gummis, die das Bild immer wieder zurückschnellen lassen, wenn Du es ein Stückchen wegschiebst... und zwar innerhalb von 2 Sekunden schnell Dein Traumbild wieder zurück an seine neue Position, dahin, wo das Bild ist, von dem Du genau weisst, dass es wahr ist...

Jetzt schieb mal das Traumbild leicht weg von seiner neuen Position... jetzt lass es los ... und schwupp! ist es schon wieder zurückgeschnellt... in weniger als 2 Sekunden... noch einmal: das Traumbild ein bisschen verschieben... loslassen... und schwupp ist es schon wieder auf seiner neuen Position. Da wo das Bild ist, von dem Du weisst, dass es wahr ist... Und jetzt wiederhole das noch 3 mal. Drei mal das Bild verschieben - und innerhalb von 2 Sekunden zurückschnellen lassen!! Super!!! :-))

Wahrscheinlich hast Du gemerkt, dass es mit jedem Mal etwas schwieriger wurde, das Bild zu verschieben... und beim 5. Mal war das Bild wahrscheinlich schon ziemlich fest in seiner neuen Position... wenn das Bild noch nicht fest war, dann verschiebe es einfach noch mal 5 mal - und lass es 5 mal zurückschnellen.... Yeah!! :-))

Vielleicht merkst Du, dass da Dinge in Dir passieren... Du kannst Dir vertrauen... Dein Unterbewusstsein hilft Dir jetzt, all die kleinen und grossen Veränderungen vorzunehmen, die notwendig sind, damit Du dahin kommst, wo Du wirklich hinwillst...

und am besten kontrollierst Du morgen noch einmal, ob das Bild von Deinem Traum noch an seinem neuen Platz sitzt - wenn nicht, einfach nochmal 5 mal verschieben und zurückschnellen lassen...



... vielleicht zeigen sich auch erst Konflikte oder Emotionen, die Du lösen kannst, bevor das Bild endgültig an seiner neuen Stelle bleibt. Doch Du kannst Dir sicher sein, dass Du mit allem umgehen kannst, was da kommt! ;-)

Und vor allem: Du hast Dich auf den Weg gemacht!!!! Yippieh!!! :-)))

Allrighty, das war Montags Motivation für heute! :-) Wenn Du die Übung oben und die ganze Momo dazu als MP3 Download haben möchtest (einfach um noch besser üben zu können), dann kannst Du Dich entscheiden € 1,- zu investieren und Dich bei Montags Motivation einzutragen:

<http://www.montags-motivation.de>

Ich wünsche Dir eine gesegnete Woche und eine spannende Reise mit Deinen 4 Fragen und Deinem Traumbild! :-) Das hier ist Dein Leben! Stell Deine Leiter da hin, wo es willst!! :-)) Lebe Dein Leben, sei wild, sei glücklich, sei hüpfig - und vor allem: Sei Du! :-)

Alles Liebe,

Dein André

P.S.: Ich freue mich auf Dein Feedback unter

<http://www.montags-motivation.de/feedback>

P.P.S.: Leite diese PDF doch einfach weiter - vielleicht kennst Du jemanden, der gerne auch mehr Zeit hätte?! ;-)