Lass Träume wahr werden

Wie du die Kraft deiner inneren Bilder nutzen kannst, um glücklicher zu werden.

5 IMPULSE
für deinen Alltag

ELKE GROBER **COACHING**

Warum das Visualisieren glücklich macht

Wenn du **positive Gedanken** an ein Ziel, eine Reise,
an eine Partnerschaft, einen Job o.ä. hast,
wirst du dich besser fühlen. Und wenn du jeden Tag ein
bisschen was dafür tust, ist es zum Greifen nah.

Denn dorthin, wo wir unseren **Fokus** legen und unser
Bewusstsein ausrichten, **lenken wir unsere Energie**.

All das macht glücklich

- positiv formulierte Ziele
- ein Sinn im Leben
- ein erfülltes Dasein
- Vorfreude

Lege deine Ausrichtung auf eine positive Zukunft – bade mit deinen Gedanken und Gefühlen darin – es macht dich langfristig zu einem glücklicheren Menschen.

5 IMPULSE
für deinen Alltag

Bevor du anfängst mit einer der Übungen:

Stell dir eine dieser Fragen!

Was ist mein **Traum**,
mein **Wunsch**, meine **Vision**?
Was sind meine **Bedürfnisse**?
Was ist mein **Ziel**?

Entscheide dich für ein **Thema**,
damit du weißt, wohin die Reise geht.
Formuliere immer **positiv**!

Meine Vision · Mein Leben · Dez. 2021 · ICH
Meine Familie · Mein Job · Meine Ziele

Beispiele

Stelle dir folgende Frage, damit du
in **positive Haltung** kommst:

Wie will ich mich fühlen,
wenn ich mein ‚Ziel' erreicht habe?

ÜBUNG 1

Gedankliche Visualisierung / Meditation

Sorge für eine entspannte Atmosphäre: such dir einen angenehmen Ort,
zuhause oder in der Natur – dort, wo es für dich am schönsten ist.
Wichtig ist, dass du nicht zu sehr abgelenkt wirst vom Außen.

Denke an dein Thema und das Gefühl, das du haben möchtest!

und wenn du bereit bist...

Habe Mut zu träumen

- schließe die Augen, nimm drei tiefe Atemzüge
- verbinde dich mit deinem Inneren
- lass alle Bilder zu, die zu deinem Thema gehören und dich positiv stimmen
- visualisiere dir die schönste und beste Version, die du dir vorstellen kannst
- tauche ein in das Gefühl, tiefer und tiefer

Mach diese Übung so lange sie dir gut tut.
Genieße den Moment – speicher die kraftvollen Bilder
und dieses wundervolle Gefühl in all deinen Zellen ab.

Wenn du fertig bist, kehrst du zurück ins Jetzt.
Und notiere dir alle positiven Gedanken und Gefühle.

Bist du zwischendurch abgelenkt, geh liebevoll mit dir um, es ist ganz normal..
kehre zu deinem Thema und deiner Visualisierung zurück.

ÜBUNG 2

Alltagsglück – Wohin richtet sich dein Fokus?

Geh aufmerksam durch die Welt, schau wo deine Augen hängen bleiben. Lass dich im Außen inspirieren, von Dingen, Orten, Situationen, die du dir für dein Leben wünschst. Denn wenn du damit in Resonanz gehst, hat es mir dir und deinen Wünschen zu tun.

Fotografiere, schreibe oder **male** alles auf, ganz so, wie es für dich richtig und wichtig ist. **Sammle dir schöne Bilder**, die mit dir in Verbindung stehen. Vielleicht findest du unterwegs auch etwas Haptisches, was dir zufällt.

Klebe alles auf ein **Board** oder bewahre es in einer kleinen **Box**, in die du täglich schauen kannst. Zum Beispiel am Abend, um mit gutem Gefühl und besten Gedanken in den Schlaf zu gleiten oder am Morgen, damit du glücklich in den Tag starten kannst.

Haus mit Garten

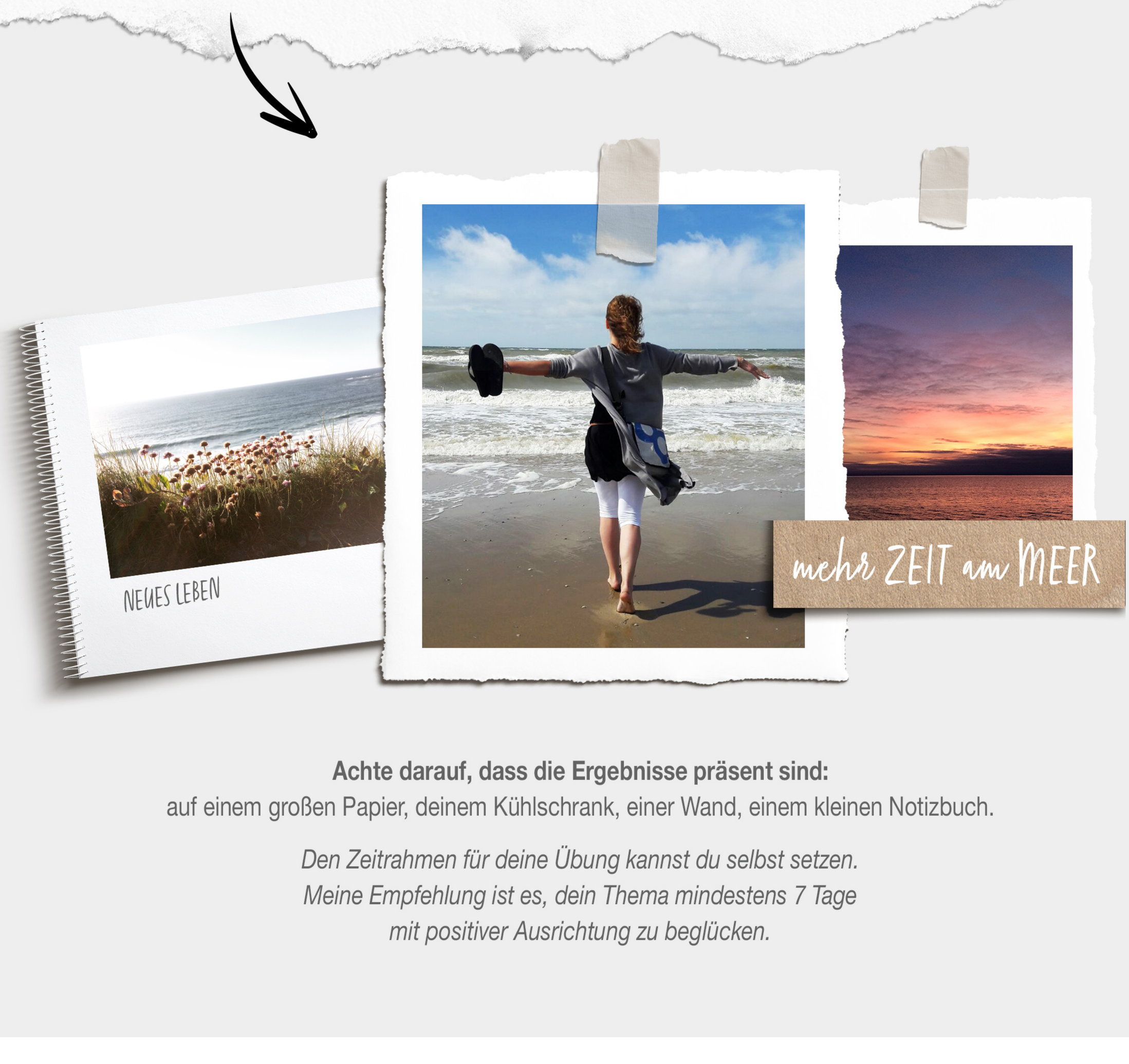
mehr Pausen Yoga

Meine Fotoausstellung

ÜBUNG 3

Daily Visualizing / Daily Journaling

Sammle täglich etwas Visuelles, was für dich wichtig und relevant ist,
z. B. ein **Foto**, ein **Bild** aus einer Illustrierten oder dem Internet.
Füge einen **Begriff**, einen eigenen Wunsch hinzu (positiv formuliert)
oder vielleicht ein **Zitat**, eine **Affirmation**, die dich fröhlich stimmt.



Achte darauf, dass die Ergebnisse präsent sind:
auf einem großen Papier, deinem Kühlschrank, einer Wand, einem kleinen Notizbuch.

Den Zeitrahmen für deine Übung kannst du selbst setzen.
Meine Empfehlung ist es, dein Thema mindestens 7 Tage
mit positiver Ausrichtung zu beglücken.

ÜBUNG 4

Schreiben & Textvisualisierung

Du magst Buchstaben und Wörter?… dann schreibe!

Notiere alles auf einem großen Blatt, das du sichtbar für dich präsent hast.

Du kannst das Board jederzeit mit Bildern untermalen :-)

Alternativ kannst du dir auch Notizen mit dem Smartphone, Tablet, Laptop machen. Ich empfehle dir dennoch diese auszudrucken und deinem Board hinzuzufügen.

ÜBUNG 5

Visionboard: Die Kraft der inneren Bilder

Das Erstellen eines Visionboards ist wie eine kleine Reise zu sich selbst.
Gönn dir die Zeit als kreative Pause, um etwas ganz Persönliches zu schaffen.
Deine Intuition wird dich leiten. Freu dich auf die Magie deiner inneren Bilder,
gestalte dir einen Weg in eine **glückliche Zukunft**.

Hier ist kein Raum für den Verstand, es gibt kein Richtig und kein Falsch.
Sorge vor dem weißen Blatt Papier? Wirf sie über Bo(a)rd und fang einfach an :)

Denke an dein Thema, atme tief durch. Los geht's!

Du benötigst
Magazine, Fotos, Texte, Zitate, Geschriebenes, Schere, Kleber und Papier

Nimm dir max. **25-40 Minuten**, damit hast du den besten Zugang zu deinem Unterbewusstsein. Es muss nicht perfekt werden, wichtig ist, dass du dich gut fühlst, wenn du das Ergebnis siehst. **Es soll Freude bringen und dich motivieren!**

Lade das Glück zu dir ein :-)

Notiere alle guten Gedanken und Gefühle,
die es dir ermöglichen glücklicher zu sein.

Lass deine Träume wahr werden

Ich wünsche dir
kraftvolle innere Bilder.

Viel Freude
beim glücklich
sein!

Wenn du mehr zum Thema **Visualisierung** erfahren möchtest,
folge mir auf Instagram **@elkegrober.coaching**
oder informiere dich auf meiner Website **www.elke-grober.de**

Waren die Impulse und Übungen hilfreich für dich?
Schick mir gerne Feedback an **coaching@elke-grober.de**

ELKE GROBER **COACHING**