

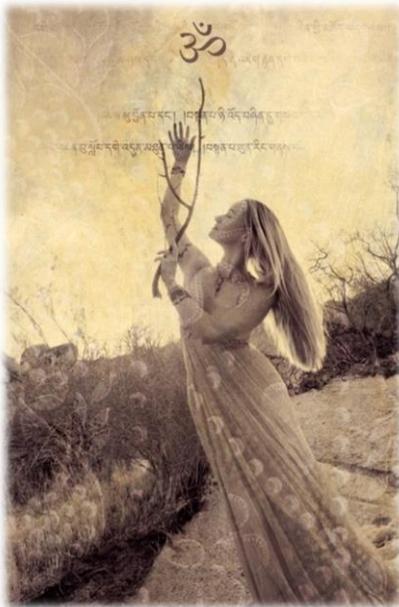


Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 11

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Schlüssel Nr. 11

Lebensträume bejahen und Deine Lebensaufgabe entdecken



Welche Lebensträume hast Du schon in Deiner Kindheit gehabt? Welche Visionen beschäftigen Dich aktuell? Die Träume, die aus Deinem Herzen kommen, sind immer mit einem tiefen Gefühl der Sehnsucht und auch Erfüllung verbunden. Deine Lebensträume zu bejahen, bedeutet auch, zu Dir selbst „Ja“ zu sagen. Welche Ziele hast Du Dir vorgenommen? Welche Länder möchtest Du noch bereisen? Welche Erlebnisse warten darauf, dass Du sie endlich in die Tat umsetzt? Welche Berufung ruft nach Dir? Mit Deiner Bereitschaft, diese Visionen Wirklichkeit werden zu lassen, wandelst Du auf dem Pfad, Dein Potential zu entfalten und Dein SELBST zu verwirklichen.

Wenn Du eine Mission in diesem Leben hättest, was könnte das sein? Was würde Deinem Leben so viel Sinn geben, dass Du abends mit einem guten Gefühl einschlafen könntest?

Viele Deiner inneren Bilder und Visionen können Dir sehr weit weg von Deiner Alltagsrealität erscheinen. Und doch sind die da, diese Gedanken, Wünsche und Visionen. Das Abenteuer des Lebens beginnt immer da, wo Du gerade jetzt bist. Deshalb lass Dich nicht entmutigen, sondern gehe nach vorne mit offenem Herzen.

Was würde geschehen, wenn Deine Lebenszeit nur noch sehr begrenzt wäre? Sagen wir drei Jahre! Wie würden sich Deine Prioritäten im Leben ändern? Wie wäre es in nur einem Jahr? Was würdest Du unbedingt erleben wollen? Sei so konkret wie möglich mit Deinen Zielen. Indem Du Dich auf das Experiment einlässt, Deine Zeit als begrenzt zu erfahren, kann es sein, dass bestimmte Wünsche dringender und deutlicher werden. Du kannst auch das gegenteilige Experiment veranstalten: stelle Dir vor, Du hast noch 100 Jahre zu leben! Welche langfristigen Ziele würdest Du dann verfolgen? Wie gehst Du mit Deiner Zeit um? Siehst Du Zeit als die Möglichkeit, Dein Potential in die Welt zu bringen oder ist Zeit etwas, das einfach so verrinnt?

Schreibe Deinen GROßEN Traum auf! Heute, hier und jetzt. Überlege Dir genau, was Dein größter Wunsch ist und fange an, heute darüber nachzudenken, wie Du diesen Traum wahr werden lassen kannst. Vielleicht kannst Du kleine Teilziele daraus entwickeln. Beginne auch damit, die Ziele für dieses Jahr und für jeden Monat aufzuschreiben. Die meisten Menschen schreiben sich nie Ziele auf:



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 11

mit dem Ergebnis, dass sich diese Ziele meist auch nicht verwirklichen. Fange an, verbindlich mit Deinen Visionen umzugehen und motiviere Dich jeden Tag, an Deinen Zielen dranzubleiben. Es ist Dein Leben!

Deine Bereitschaft, Deine Lebensträume zu verfolgen, ist der elfte Schlüssel zur Selbstliebe!

Affirmationen

Es gibt einen tieferen Grund, warum ich lebe und ich vertraue darauf.

Meine Werte und Lebensthemen geben mir Hinweise auf den Plan meiner Seele.

Ich vertraue darauf, dass ich gut und stark genug bin, um meinem Leben einen Sinn zu geben.

Ich nehme meine Visionen wichtig.

Indem ich auf die Botschaften meiner Seele höre, verwirkliche ich meine Lebensmission.

Ich bin gut genug, dass sich mein Lebensplan erfüllen kann.

Ich vertraue auf meine Fähigkeit, meine Träume wahr werden zu lassen.

Ich bin bereit, alles Notwendige zu tun, um meine Träume zu realisieren dem Ruf meiner Seele zu folgen.

Ich bin eine Heldin / ein Held und werde geführt auf der Abenteuerreise meines Lebens.

Ich bin bereit, mich auf das Abenteuer meiner Heldenreise einzulassen und gehe jetzt mutig den nächsten Schritt.

Auch verrückte Träume können der Schlüssel zu meinem Schicksal sein. Ich habe einen wichtigen Beitrag zu geben.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 11

Übung 4: Höre Dir die geführte Meditation „Deine Lebensmission“ an und notiere Dir hier, welche inneren Bilder und Inspirationen Du empfangen hast.

Notizen...





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 11