



BODYMIND THERAPY

ÜBUNG

Von Visionen zu 100 Wünschen

Um deine Visionen in konkrete Wünsche umzuwandeln, kannst du die folgenden Schritte befolgen:

Schritt 1: REFLEKTIERE ÜBER DEINE VISIONEN

Denke darüber nach, was du dir für deine Zukunft vorstellst. Was sind deine Ziele, Träume und Ambitionen? Stell dir verschiedene Szenarien vor und visualisiere, wie dein ideales Leben aussehen könnte.

Schritt 2: PRIORISIERE DEINE WÜNSCHE

Überlege, welche Aspekte deiner Visionen für dich am wichtigsten sind. Gibt es bestimmte Ziele, die du zuerst erreichen möchtest? Priorisiere deine Wünsche entsprechend, um einen klaren Fokus zu haben.

Schritt 3: VISUALISIERE DEINE WÜNSCHE

Nutze die Kraft der Vorstellung, um dir deine Wünsche lebhaft vorzustellen. Schließe die Augen und stell dir vor, wie es sich anfühlt, deinen Wünschen näher zu kommen und sie zu verwirklichen. Dies kann dir helfen, deine Motivation zu stärken und den Fokus auf deine Ziele zu behalten.

Schritt 4: ORDNE DEINE WÜNSCHE

Ordne bitte deine Wünsche den 10 Kategorien auf Seite 3 zu.

Schritt 5: SEI SPEZIFISCH

Formuliere deine Wünsche möglichst konkret. Je genauer du deine Ziele beschreibst, desto klarer kannst du darauf hinarbeiten. Stelle sicher, dass deine Wünsche realistisch, messbar und erreichbar sind.

Beachte diese Regeln

- Formuliere jeden Wunsch als "Ich möchte... oder ich will..." Beispiel: "Ich möchte ein hervorragender Koch werden."
- Verwende keine Verneinungen wie "nicht". Beispiel: Anstatt zu sagen "Ich möchte nicht inaktiv sein", sage "Ich möchte aktiv sein."
- Stelle realisierbare Wünsche auf. Beispiel: "Ich möchte Gitarre lernen."
- Konzentriere dich auf das Ziel, nicht auf das Mittel. Beispiel: Anstatt zu sagen "Ich möchte ein Italienischbuch kaufen", sage "Ich möchte Italienisch lernen."
- Stelle keine Wünsche für andere auf. Beispiel: Anstatt zu sagen "Ich möchte, dass meine Schwester glücklich ist", sage "Ich möchte zum Glück meiner Schwester beitragen."
- Vermeide Vergleiche. Beispiel: Anstatt zu sagen "Ich möchte wie Bill Gates sein", sage "Ich möchte im Technologiebereich erfolgreich sein."
- Jeder Wunsch sollte neu sein. Beispiel: Wiederhole keine Wünsche wie "Ich möchte nach Japan reisen". Jeder Wunsch sollte einzigartig sein.
- Verwende keine Diminutive. Beispiel: Anstatt zu sagen "Ich möchte einen kleinen Hund", sage "Ich möchte einen Hund."
- Jeder Wunsch sollte maximal 14 Wörter lang sein. Beispiel: "Ich möchte ein erfolgreiches Buch über meine Lebenserfahrung schreiben."
- Wünsche dir keine romantischen Begegnungen mit bestimmten Personen. Beispiel: Anstatt zu sagen "Ich möchte mit Maria ausgehen", sage "Ich möchte einen liebevollen und verständnisvollen Partner finden."
- Vermeide serielle Wünsche, wie zum Beispiel ein rotes Motorrad, ein schwarzes, ein blaues usw. Beispiel: Anstatt zu sagen "Ich möchte ein rotes Motorrad", dann "Ich möchte ein blaues Motorrad", und dann "Ich möchte ein schwarzes Motorrad", formuliere einen einzigen, einzigartigen Wunsch wie "Ich möchte ein Motorrad, das meinen Stil widerspiegelt."

1. Karriere

Setze dir berufliche Wünsche, um deine Karriere voranzutreiben, dich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln und deine Fähigkeiten zu erweitern.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

2. Finanzen

Setze finanzielle Wünsche, um deine finanzielle Situation zu verbessern, deine finanzielle Freiheit zu erhöhen und deine Träume und Wünsche zu verwirklichen.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

3. Gesundheit

Setze gesundheitliche Wünsche, um ein gesundes und erfülltes Leben zu führen, indem du für deine körperliche und geistige Gesundheit sorgst.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

4. Beziehungen

Setze Wünsche für deine Beziehungen, um diese zu verbessern oder zu vertiefen und eine glückliche und erfüllte Beziehung zu pflegen, sei es mit deinem Partner, deiner Familie oder deinen Freunden.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

5. Persönliches Wachstum

Setze Wünsche für dein persönliches Wachstum, um deine Fähigkeiten, Interessen und Persönlichkeit zu entwickeln und eine positive Veränderung in deinem Leben zu erreichen.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

6. Freizeit und Hobbys

Setze Wünsche für deine Freizeitaktivitäten und Hobbys, um diese zu entwickeln und zu vertiefen und eine angenehme und erfüllte Freizeit zu genießen.deinen Freunden.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

7. Familiäres Glück

Setze Wünsche für das familiäre Glück, um eine liebevolle und unterstützende Familie zu haben, die auf Werten wie Vertrauen, Zusammenhalt und Respekt basiert. Dies kann auch das Schaffen enger Bindungen zu Verwandten oder die Gründung einer bewusst gewählten Familie umfassen.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

8. Persönliche Erfüllung

Setze Wünsche für deine persönliche Erfüllung, um deine Leidenschaften und Träume zu verfolgen und deine eigenen Wünsche zu erreichen, unabhängig von deinem Familienstand oder deinen Möglichkeiten, Kinder zu haben.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

9. Bildung und Selbstentwicklung

Setze Wünsche für deine Bildung, um deine Kenntnisse und Fähigkeiten zu erweitern, lebenslanges Lernen zu fördern und deine intellektuelle Neugier zu stillen.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10

10. Gemeinschaft und Nachhaltigkeit

Setze Wünsche, um deine Gemeinschaft zu unterstützen und dich für Nachhaltigkeit einzusetzen, um eine bessere Zukunft für alle zu schaffen und Verantwortung für die Umwelt zu übernehmen.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10