



KÖRPERPROZESS MEIN PERFEKTER TAG

Je öfter du diesen Körperprozess machst, umso schneller wird sich etwas in deinem Leben ändern.

Frag mal deinen Körper, ob er sitzen oder liegen möchte und mach es dir richtig gemütlich.

Senke deine Barrieren. Sei frei von all deinen Ansichten und Bewertungen.

Dehne dich aus. So groß wie das Zimmer, dein Haus, dein Ort, die Stadt, das Land, ganz Europa, die Welt, das ganze Universum.

Und jetzt springst du in der Zeit zu dem Zeitpunkt in einem Jahr von heute.

Plötzlich bist du dort, wo du an einem perfekten Tag in einem Jahr sein möchtest. Du hast all die Sachen umgesetzt, die du dir vorgenommen hast und all deine Wünsche erfüllt.

Und dein Ich von in einem Jahr schaut zurück auf das letzte Jahr und ist stolz und denkt sich „Wow, ich hab so viele krasse Dinge getan, die mich teilweise so viel Mut gekostet haben. Die mich komplett aus der Komfortzone gebracht haben. Aber da war diese Freude und diese Leichtigkeit. Ich bin so über mich hinausgewachsen!“

Und du lächelst in dich hinein und denkst dir, dass die eine oder anderer Situation echt eine Herausforderung war, aber du hast sie gemeistert.

Du wachst also auf, an deinem perfekten Tag in einem Jahr von heute. Schau mal, wie du morgens aufwachst, in deinem perfekten Leben, in dem du alles haben kannst, was du dir wünschst. Wie wachst du morgens auf? Wann wachst du auf? Hast du einen Partner bei dir, oder bist du alleine? Und wie weckt er dich? Wie soll die Bettwäsche sein? Wie fühlt sie sich an? Wenn du alles haben kannst... Und schau auch mal, wo du aufwachen willst. Bist du in einem Haus, oder einer Wohnung? Wo wohnst du? Und wie warm ist es? Wenn alles möglich ist, was du dir wünschst. Wann willst du aufwachen? Wie willst du es haben?



Schau mal was willst du frühstücken an deinem perfekten Tag? Wenn du alles erreicht hast, was du dir gewünscht hast. Machst du dir das Frühstück selbst? Oder macht es wer für dich?

Und dann schau doch mal dich an. Du erkennst, wow, ich bin eine wundervolle, lebenslustige, erfolgreiche Frau. Schau mal an dir herunter, was trägst du. Was hast du an. Wie siehst du aus, wenn du alles erreicht hast, was du wolltest. Wie sind deine Haare, bist du geschminkt? Du bist genau die Person, die du in einem Jahr sein möchtest.

Schau doch mal, hast du einen Traumpartner an deiner Seite in deinem perfekten Leben? Und wenn ja, wie ist der so? Wie viel unternimmt ihr miteinander? Und wie viel Freiraum gibt er dir? Was unternimmt ihr miteinander? Unterstützt er dich? Oder hat er seine eigenen Projekte? Wie geht ihr miteinander um? Seid ihr leidenschaftlich? Und wie verhaltet ihr euch, wenn ihr doch einmal streitet?

Hast du Kinder? Und wenn ja – wie ist deine Beziehung zu deinen Kindern?

Und du schaust dich um in deinem zukünftigen Leben. Du schaust, womit du deinen Vormittag verbringst. Und wo du ihn verbringst. Bist du in deinem Haus, oder in deiner Wohnung? Und wenn ja, wie schaut es da aus? Oder gehst du in ein Büro? Hast du es für dich, oder sind da andere Leute?

Und schau doch mal, mit welcher Arbeit du dein Geld verdienst? Was ist die perfekte Arbeit, die dich so richtig strahlen lässt? Eine Arbeit auf die du dich jeden Tag schon freust. Mit welchen Menschen arbeitest du zusammen? Wie sehen sie aus?

Dann gehst du Mittagessen, an deinem perfekten Tag. Wo gehst du Mittagessen? Was willst du essen? Was würde dir jetzt richtig Freude machen? Und mit wem gehst du essen? Wen willst du treffen? Freunde, Geschäftspartner, oder wen von deiner Familie? Oder ist es das größte für dich, zu Mittag ganz alleine essen zu gehen?

Und dann schau mal, was du gerne am Nachmittag machen willst. Willst du arbeiten? Willst du Freunde treffen? Zeit mit deiner Familie verbringen? Ein Hobby machen? Raus in die Natur gehen? Wenn alles, alles möglich wäre, wie würdest du den perfekten Nachmittag verbringen? Und was hast du an?



Und wenn du am Abend deine beste Freundin triffst, an deinem perfekten Tag, überleg mal wie ist die perfekte Freundin für dich? Was macht sie gerne mit dir? Wie ist sie so? Wenn alles sein darf, wo wohnt sie? Wie oft trefft ihr euch? Und was unternimmt ihr dann? Geht ihr vielleicht essen? Und wo geht ihr essen?

Und überleg, wie viele perfekte Freunde hast du generell? Wenn du dir alles aussuchen darfst?

Unternimmst du danach noch etwas? Oder gehst du nach Hause?

Wie gehst du schlafen? Und mit wem gehst du schlafen? An einem Tag an dem einfach alles perfekt war!

Und wie du so im Bett liegst denkst du über die nächste Urlaubsreise nach. In deinem perfekten Leben, wo willst du auf Urlaub hinfahren? Und mit wem? Und wie lange? Willst du viel erleben, viel anschauen, oder einfach nichts tun? Willst du die ganze Zeit am selben Ort sein? Oder vielleicht an verschiedenen?

Und beim Einschlafen denkst du dir: „So wie ich jetzt hier liege, weiß ich, das ist ja erst der Anfang! Das ist erst das erste Jahr und in dem Jahr hab ich mir schon so ein geniales Leben kreierte!“

Und du merkst, wie dein Herz hüpft, weil du so eine Freude mit deinem Leben hast und weil du weißt, wie genial du bist! Du liegst hier und merkst, wie wunderbar du bist und wie sehr du gewachsen bist in dem einen Jahr!

Und du spürst die Vorfreude in deinem Herzen auf die nächsten Jahrzehnte. Und diese Vorfreude breitet sich in deinem ganzen Körper aus. In der Brust, den Armen, den Beinen im ganzen Körper. Eine unbändige Freude macht sich in dir breit, dass du dir dein Traumleben aufbaust. Beruflich und auch privat.

Du merkst, du darfst noch so viel mehr empfangen! Das war erst der erste Schritt in dein richtig großartiges Leben!



Jetzt schaut dich dein zukünftiges Ich von in einem Jahr an und sagt: Ich will dir noch einen Rat geben aus der Zukunft, einen Rat der dein Leben soviel schöner, bunter und einfacher machen wird.

Und jetzt hör mal, welchen Rat dein zukünftiges Ich für dich hat, der für dich jetzt ein riesen Beitrag ist.

Und mit diesem Rat im Gepäck und einem Lächeln in deinem Gesicht kommst du langsam wieder zurück ins Hier und jetzt.

Du atmest tief ein und aus, du spürst die Unterlage unter dir, nimmst den Raum um dich herum wahr, bewegst deine Hände und Füße, streckst dich, öffnest deine Augen und bist wieder zurück im Hier und Jetzt!