

Meine Vision

AUS:

HÄTTE, MÜSSTE, SOLLTE

von Nina Grimm

erschienen im Kösel Verlag



Hallo du Wundervolle^{*}

Schön, dass du da bist und dir die Zeit nimmst deine Vision festzuhalten.

Wir haben die menschliche Tendenz uns in den herausfordernden Momenten des Lebens damit zu beschäftigen, was wir NICHT mehr wollen; weniger Streit, weniger Stress...

Dabei ist es aus neurophysiologischer Sicht so viel sinnvoller, wenn wir uns ein konkretes Bild davon malen, wohin wir denn möchten.

Denn mit einem klaren Ziel vor Augen fällt es sehr viel leichter im Chaos des Familienalltags einen Schritt in eine Richtung zu gehen, die in diesem Sinne steht.

Eine genaue Anleitung, wie du diese Vision für dich formulieren kannst, findest du in "hätte, müsste, sollte" (ab S.XX ff).

Hier die wichtigsten Punkte nochmal im Überblick:

- Formuliere Positiv
- Formuliere in der Gegenwart (so als wäre es jetzt bereits schon da)
- Visualisiere ganz konkret. Beschreibe ein Bild von deiner Vision, die ein Künstler zeichnen könnte, wenn er die Beschreibung hört.
- Bringe diese Version dann in kurzen, knackigen und konkreten Sätzen zum Ausdruck, Und halte sie auf der folgenden Seite fest.

Druck dir deine Vision am besten aus und hänge sie gut einsehbar auf - dann kannst du dich in den herausfordernden MOmenten des Familienalltag immer wieder mit dieser Vision von dir und deiner Familie verbinden. Und du wirst sehen, wie sehr es das dir erleichtern wird, zu leben, was dir wirklich-wirklich entspricht.

Ich wünsche dir ganz viel Freude damit!

Herzensgruß für dich,

Deine Nina



Meine Vision

...von mir und von meiner Familie, wie ich sie wirklich-wirklich leben möchte





