

Herzensziels

Übung: Prüfen des Herzensziels

Nun gilt es für 7 Tage lang dein Herzensziel zu prüfen. Frage dich dafür jeden Morgen:

Was ist das, was jetzt IST? Wofür trete ich an?

Was ist hierfür der nächste Schritt? Worum geht es wirklich? Was ist jetzt dafür als Grundlage noch wichtig? Brauche ich noch etwas vorher? Du kannst dir hierfür auch ein Musikstück aussuchen, dass dich emotional in einen erhebenden Zustand verbunden mit deinem Herzensziel bringt.

Visualisiere bei der Musik täglich (oder tanze) dein Herzensziel und schaue deine Collage an, fühle die Gefühle und stelle dir die obigen Fragen. Danach schreibe auf, was dir dazu reinkommt.

Tag 1	
Tag 2	
Tag 3	
Tag 4	
Tag 5	
Tag 6	
Tag 7	

Kreuze hier jeden Tag an.

Manche diese Übung in jedem Fall **schriftlich**. Du wirst sehen, dass diese Aufzeichnungen einen Verlauf haben werden und dass sich die Klarheit ausdehnt.

Zum Prüfen der Vision eignet sich deine Morgenzeit. Du kannst aber auch abends zum Reflektieren diese Übung machen.

Wichtig ist, dass du sie tust und hinterher sicher weißt, mit welchem nächsten Schritt du jetzt als Teilziel losgehen kannst.

So wird es dann konkret.