

Visualisierungstechnik

Visualisiere einen Weg oder Strasse vor dir. Ist sieht der Weg oder die Strasse aus? Gerade, schmal, breit, lang? Ist die Strasse aus Stein, Sand oder Gras?

Lauf nun los und visualisiere, wie sich das Laufen sanfühlt. Läufst du auf Kieselsteinen, Gras, Stein oder Sand?

Du gehst nun schon ziemlich lange dem Weg oder der Strasse entlang und überlegst dir, ob du anhalten solltest. Du entscheidest dich aber, weiterzugehen.

Afu einmal begegnest du mitten auf dem Weg einer Tasse. Wie sieht die Tasse aus? Gross oder klein? Ist sie aus Plastik, Metall oder vielleicht aus Glas? Welche Grösse und Form hat die Tasse? Visualisiere sie so gut wie möglich. Visualisiere, wie du sie aufhebst und in den Händen hältst.

Du musst nun entscheiden, was du mit dieser Tasse machst. Du kannst sie mitnehmen oder sie dort lassen, was immer du willst.

Gehe jetzt weiter.

Atme durch die Nase ein und wieder aus. Finde dein natürliches Atemmuster während du beim Gehen in die Ferne schaust.

Kannst du sehen, wohin der Weg führt? Ist der Weg frei, windig, gibt es ein Ziel?

Gehe weiter und atme regelmässig durch die Nase ein und dann durch den Mund aus.

Auf einmal stösst du auf einen Schlüssel.

Was ist das für ein Schlüssel? Ist er gross, klein? Aus was für einem Material besteht er? Wie sieht er aus? Welche Form hat dieser Schlüssel? Ist es ein moderner Schlüssel? Ein alter Schlüssel?

Was machst du damit, nimmst du ihn mit oder lässt du ihn liegen?

Treffe deine Entscheidung und gehe weiter.

Wenn du bereit bist, kannst du dein Bewusstsein in deinem eigenen Tempo ins hier und jetzt zurückholen. Öffne deine Augen und nimm dir noch einen Moment Zeit.

Das Ziel dieser Visualisierung besteht darin, dass sie dir hilft, deinen unterbewussten Dialog zu erkennen.

Was hast du gesehen? Was hat dir dein Unterbewusstsein suggeriert?

Der Weg könnte den Art von Weg darstellen, auf dem du dich zur Zeit zu befinden glaubst. Es geht bei der Selbstfindung immer darum, zu fühlen, wo wir zur Zeit im Leben stehen, nicht wo wir waren oder wohin wir gehen möchten.

Wenn deine Strasse voller Leben und viel Aktivität ist, könnte das bedeuten, dass sich viel um dich angesammelt hat.

Visualisierungstechnik

Wenn deine Strasse ruhig oder sogar öde ist, kann dies sein, dass du dich verloren fühlst. Wie hast du dich auf der Strasse gefühlt? Warst du aufgeregt, nervös, hoffnungsvoll, beängstigt? Welche Emotionen sind aufgetaucht?

Vielleicht warst du sehr neugierig und wolltest wissen, wohin die Strasse führt.

Das könntest du auch versuchen auf dein Leben zu übertragen. Die meisten Menschen sind gespannt, wohin das Leben sie führt.

Die Tasse repräsentiert deine aktuellen Ansichten über die Liebe.

Eine Tasse ist etwas, das überlaufen kann.

Es ist eine Momentaufnahme, keine Gesamtansicht.

War die Tasse zerbrochen oder zerbrechlich. War sie mit Schmutz bedeckt oder voller Wasser?

Der Schlüssel kann Aufschluss geben, wie du zum Lernen stehst. Wie stehst du allgemein zur Bildung? Als du den Schlüssel in der Hand hieltst, was fühltest du? Wohin hast du geschaut?

An welche Herausforderungen oder Ablenkungen musstest du denken? An Menschen, die dir Energie rauben oder Energie geben?

Was hast du in der Ferne gesehen? War es klar oder neblig? Könnte das auf deine Ansichten im Zusammenhang mit deiner Zukunft deuten?

Wie hast du dich gefühlt? Nervös oder verängstigt oder auch glücklich?

Unser Unbewusstes gibt immer Impulse, selbst wenn sie nicht genau sind oder auf klare Hinweise deuten.

Wir alle führen ständig einen unbewussten Dialog, die mit unseren Beziehungen zu tun haben und auch mit dem, wie wir über uns selbst denken.

Unser Gehirn wurde/wird in der Schule darauf trainiert, alle Probleme mit einer Formel zu lösen, nicht aber mit der eigenen Intuition.

Diese Übung soll dir zeigen, dass dein Verstand über unterbewusste Komponenten verfügt und immer bestimmte Dinge nachdenkt. Er kann uns so viel mehr erzählen, als wir es jemals für möglich halten könnten.

Wenn du dem Unterbewusstsein mehr Chancen gibst, kann dein Bewusstsein diese Erfahrungen besser berücksichtigen.