

VISION

TRANSFORMATIONS AUFGABE

Du erstellst dein MAGIC MANIFESTO, deine Landkarte zu deinen erfüllenden Beziehungen!

1. Wie sieht eine erfüllende Beziehung/ein schönes Leben für dich aus?
 - Woran würdest du merken, dass die Beziehung erfüllend ist?
 - Wie würde eine erfüllende Beziehung dich verändern? Wie würdest du dich fühlen, dich verhalten, dich zeigen, reden, was würdest du sehen und riechen?
 - Wie würde sich dein Alltag verändern?
 - Warum willst du eine erfüllende Beziehung? Was hast du davon?

2. Schreibe alle Wünsche, die du hast, auch die ein bisschen Angst machen, sich vielleicht als zu viel anfühlen auf.
 - Auch alles was du nie verlangen würdest. Trau dich, deine kühnsten Träume zu aufschreiben.
 - Wie fühlen sie sich an und wie klingen sie, deine Wünsche? Das ist für dich. Es ist nicht das, was deine Mutter, deine Freunde oder deine Familie für dich will.
 - Wie wirkt sich die Erfüllung deiner Wünsche auf dein Selbstbewusstsein, deine Beziehungen, deine Arbeit, deine Finanzen und deine Gesundheit aus?
 - Warum sind dir diese Wünsche so wichtig? Was gibt dir dessen Erfüllung?

ANGST:

3. Jetzt beobachten wir wie mit einem Mikroskop die Probleme an, die wir mit Beziehungen haben, um dessen Wirkung auf uns wirklich zu fühlen und auch um einen mentalen Tiefpunkt zu erleben. Von dort aus kommen wir gestärkt wieder in unsere Mitte. Je mehr du mit deiner Angst in Kontakt kommst, desto mehr Energie müssen wir alchemieren. Wir müssen uns mit ihr verbinden und uns nicht von ihr trennen.
 - Wie fühlt es sich an, dieses Problem über dem Kopf hängen zu haben?
 - Wie fühlt es sich an ständig unerfüllt in deinen Beziehungen/deinem Leben zu sein?
 - Nach wessen Liebe hast du dich in deiner Kindheit am meisten gesehnt?
 - Wie hättest du für deinen Vater/Mutter Sein müssen?
 - Für meinen Vater hätte ich _____ sein müssen/Für meine Mutter hätte ich _____ sein müssen
 - Welche negativen Selbstgespräche führst du?
 - Welche Schwierigkeiten zeigen sich?
 - Mit was für Ärger und Enttäuschungen musst du leben?
 - Wie zeigt sich das im Alltag?
 - Welches Verhalten willst du loslassen?

- Wie beeinflussen deine Blockaden deine Beziehungen, Finanzen, deine Gesundheit und dein Selbstvertrauen?
- Was passiert mit deinem Leben in 5 Jahren, wenn du nichts tust und deine Blockaden nicht gelöst sind?
- Wen wirst du in 10 Jahren im Spiegel sehen?
- Welche Entscheidungen musst du treffen?
- Welche Sichtweisen/Gewohnheiten/Haltungen über das Leben, den Tod, die Liebe, Sex und Intimität musst du verändern?
- Wenn du diese Woche sterben würdest, welchen Zustand würdest du einnehmen? Welche Gefühle leben und Teilen? Welche Gespräche, Handlungen und Entscheidungen würdest du treffen?
- Wo ist dein emotionales zu Hause? Welche Gefühle/welcher Zustand nimmt du immer wieder ein?

DEIN VERLANGEN/DEINE SEHNSUCHT

4. Du hast deine Blockaden gelöst, wie gut fühlen sich deine Beziehungen jetzt an?
 - Wie fühlt es sich an, wenn du dir keine Sorgen machen musst?
 - Denke über konkrete sichtbare Verbesserungen nach - was siehst und fühlst du?
 - Welche Kräfte/ Eigenschaften hast du, die du vorher nicht hattest?
 - Kannst du liebend bleiben und deinen Partner halten, wenn sie/er wütend ist?
 - Kannst du das, was du willst, so kommunizieren, dass er/sie dich hören kann und dir dienen will?
 - Mit welcher Last hattest du es zu tun, von der du jetzt frei bist?
 - Wie sieht dein Leben in 5 Jahren anders aus?
 - In 10 Jahren? Was ist das Drama, das du vermeiden kannst?
 - Wie entwickelt sich das Leben in der neuen Geschichte, weil du dich verwandelt hast?
 - Was feierst du?
 - Zu was für einer Person wirst du?

MAGISCHES MANIFESTO

Ich bin ... (3 positive Folgen/Eigenschaften aus schriftlicher Übung vorher)

Mein Partner ist ... (3 Qualitäten - großzügig, vertrauenswürdig und offen)

Ich empfangen in Beziehungen ,... (Freundlichkeit, Wahrheit, Spiel)

Ich gebe ... (mein volles Selbst, Verletzlichkeit, Liebe)

Ich lehne absolut ab ... (Gewalt, Beschimpfungen, aktive Ergänzung)

Ohne Alchemie, bleibe ich in folgenden Ängsten verstrickt... (3 Ängste schreiben, die du zuvor geschrieben hast)

Aber mit dieser Alchemie werde ich (3 Wünsche)

Ich mache diese Arbeit, weil ... (3 ermächtigende Glaubenssätze, - ich möchte ein Beispiel für meine Kinder sein, Gott hat mich aus einem bestimmten Grund hierhin gebracht, ich wachse aus jeder Situation, ich werde frei)
