

Endlich deinen Weg gehen

Lektion 3: Deine Vision

Rückblick:

- Offenes Hinhören: machst du es? ;-)- Einfach dranbleiben!
- Brief an dich selbst, Vision board: hast du es gemacht?
- Status quo: hast du die Übungen gemacht?

Deine Aufgabe für heute:

- Dein „kleiner Vision Quest“:
 - ✓ mindestens 1 Stunde, besser 2-4 Stunden oder einen halben Tag.
 - ✓ Du wählst dir einen Platz in der Natur, gerne dein Lieblingsplatz, idealerweise ein Platz mit Weitsicht.



- ✓ Du gehst zu Fuß dorthin, mindestens eine halbe Stunde. Ankommen im Körper, Gedanken ablegen.
- ✓ Wenn du dort angekommen bist: du sitzt oder stellst dich hin. Dann lässt du einfach auf dich die Frage wirken: „was ist meine Vision für mein Leben?“ Und schaut welche Antworten hochkommen. Entweder gedanklich Notizen machen von den wichtigsten Punkten, oder alles schriftlich und anschließend die wichtigsten Punkte rausziehen.
- ✓ **Ergebnis:** du schreibst die wichtigsten Punkte noch einmal in prägnanten Sätzen zusammen.

Das war es für heute, viel Freude bei der Übung!

Bis bald,

Tobias