

### Visualisieren des Lebensziels:

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und suchen Sie ein ruhiges Plätzchen auf, an dem sie für etwa 15-20 Minuten ungestört sind.

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl und legen sie die Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel.

Wer mag, kann vorher ein Räucherstäbchen anzünden oder auch zwei Kerzen aufstellen, am besten in der Farbe Weiß.

Schließen Sie nun die Augen und stellen Sie sich eine große Tafel, eine Leinwand oder Bildfläche vor, die vor Ihnen steht.

Stellen Sie sich jetzt vor, folgendes auf diesen Bildschirm zu schreiben: „Was ist mein Lebensziel?“

Visualisieren Sie es so gut wie möglich und bitten Sie jetzt von ganzem Herzen um eine ehrliche Antwort, ehe Sie diese Frage in den Kosmos entsenden.

Lassen Sie die Augen noch geschlossen und lassen Sie alle Eindrücke und Gedanken vorbeifließen, die jetzt kommen. Beobachten Sie gut und beginnen Sie nach einigen Minuten, sich Notizen zu machen. Wiederholen sie diese Übung mehrmals.

Lesen Sie sich Ihre Notizen durch und hinterfragen Sie deren Bedeutung. Was wollen diese Notizen Ihnen sagen, welche Bedeutung könnten Sie haben? Je effektiver Sie diese Übung beherrschen, desto deutlichere Antworten werden Sie erhalten.

Wenn es nicht auf Anhieb klappen sollte und Ihre Notizen auf Sie verwirrend wirken sollten, haben sie Geduld mit sich. Mit der Zeit werden die Erkenntnisse präziser werden.

Außerdem hilft diese Übung wieder ein wenig Ruhe zu finden und zu entspannen und das tut Ihnen sehr gut.