

Esther Winter

Hab Mut zu träumen

Energie und Motivation
für dein neues Ich

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

INHALT

Einladung	06
Übung: <i>Setz dir ein Ziel</i>	10
Übung: <i>Visualisiere deine Träume</i>	12
Rezept: <i>Körperpeeling</i>	16
Atemübung: <i>Atme dich frei</i>	18
Mentalübung: <i>Dein wahres Ich</i>	20
Rezept: <i>Dein Mutmach-Duftanker</i>	24
Meditation: <i>Der Berg der Veränderung</i>	26
Mentalübung: <i>Dein Glücksstein</i>	28
Rezept: <i>Raumspray</i>	31
Übung: <i>Deine Stärken</i>	34
Rezept: <i>„Ich bin stark“-Parfüm</i>	36
Mentalübung: <i>Der innere Kritiker</i>	38
Übung: <i>Glaubenssätze erkennen und umwandeln</i>	40
Atemübung: <i>Die Flamme des Atems</i>	43
Meditation: <i>Auf der Sommerwiese</i>	47
Rezept: <i>Fuß-Massageöl</i>	49
Meditation: <i>Lass deine Sorgen los</i>	52

Übung: <i>Nimm der Herausforderung ihren Schrecken</i>	54
Tipp: <i>Vanilleduft</i>	56
Körperübung: <i>Den Stress einfach abschütteln</i>	58
Meditation: <i>Ich bin so gut, wie ich bin</i>	60
Körperübung: <i>Lächle, und die Welt lächelt zurück</i>	62
Rezept: <i>Duftende Träume</i>	66
Körperübung: <i>Fokussiere deine Gedanken</i>	68
Körperübung: <i>Ein neuer Energieschub</i>	73
Rezept: <i>Heiße Hilfe</i>	74
Meditation: <i>Deine Krafttankstelle</i>	76
Rezept: <i>In der Ruhe liegt die Kraft</i>	79
Meditation: <i>Nimm dir eine Auszeit</i>	81
Körperübung: <i>Entspann deine Augen</i>	82
Körperübung: <i>Heilende Berührung</i>	86
Rezept: <i>Ein guter Schlaf</i>	90
Mentalübung: <i>Sei dankbar</i>	92
Vita	94

EINLADUNG

Du bist herzlich eingeladen ...

... deine Komfortzone zu verlassen und neue Wege zu beschreiten, um deine Träume und Ziele endlich wahr werden zu lassen.

In der täglichen Hektik und Routine vergessen wir oft, wovon wir einst geträumt haben und welches besondere Ziel wir erreichen wollten. Es ist an der Zeit, die Kontrolle über dein Schicksal zu übernehmen und dein neues Ich zu entfalten.

Die Reise zu deinem neuen Selbst beginnt nicht nur mit dem Wunsch nach Veränderung, sondern erfordert auch Mut, den ersten Schritt zu setzen. Die folgenden Seiten sollen dich inspirieren, motivieren und mit der notwendigen Energie versorgen, um die Hindernisse auf dem Weg zu deinem besonderen Traum und Ziel zu überwinden.

Egal ob du nach beruflichem Erfolg, Glück oder innerer Harmonie strebst – in diesem Buch findest du die Werkzeuge, die dir helfen, deine Träume in die Realität umzusetzen. Durch praktische Übungen wirst du lernen, das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten zu finden, deine innere Kraft zu stärken und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.

Bist du bereit für diese aufregende Reise?



„Jeder Tag ist eine
neue **Chance**, das zu tun,
was du möchtest.“

FRIEDRICH SCHILLER (1759–1805)







SETZ DIR DEIN ZIEL

Damit du deine Träume und Wünsche realisieren kannst, musst du dir ein klares Ziel setzen, *wohin die Reise gehen soll* und was du erreichen willst. Unser Unterbewusstsein ist wie ein Navi im Auto, das auf eine konkrete Eingabe wartet. Daher formuliere dein Ziel so präzise und genau wie möglich und vermeide allgemeine Aussagen wie: „Ich will Karriere machen.“ Stattdessen könntest du sagen: „In einem Jahr will ich eine Führungsposition haben.“



Wichtig ist, dass dein Ziel realistisch und auch erreichbar ist. Auch sollte dein Ziel eine zeitliche Grenze haben, damit du weißt, auf was für ein Endziel du hinarbeitest. Wenn diese jedoch zu weit in der Zukunft liegt, kann das demotivierend wirken, daher baue dir kleine Erfolge und Zwischenziele ein.

Schreib dir deine Ziele auf und schau sie dir immer wieder an, um dich daran zu erinnern und dich daran zu halten.





VISUALISIERE DEINE TRÄUME

Wenn es dir schwerfällt, ein konkretes Ziel zu finden, dann mach dir ein „Moodboard“. Nimm einen großen Bogen Papier oder eine Magnetwand und notier dir ganz ungefiltert alle Träume, Ideen, Wünsche und Vorstellungen. Gib ihnen Farben oder hänge die passenden Bilder dazu. Visualisiere deine Vision und lass es eine Zeitlang auf dich wirken. Vielleicht streichst du das eine oder andere wieder oder fügst neue Impulse hinzu.

Wenn sich ein Ziel für dich herauskristallisiert, dann schließ die Augen und stell dir vor, wie es sich anfühlt, dieses Ziel zu erreichen. Versuche dir das mit so vielen Details wie nur möglich auszumalen, denn nur so spürst du, ob es wirklich das Richtige für dich ist.