

Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wie geht es weiter?

Zeit für eine Bestandsaufnahme: Schau zurück auf deine Zeit mit dem Programm und feiere deine Erfahrungen und Erfolge! Aber vergiss nicht, dass das Beste noch vor dir liegt. Nutze ein Vision Board, um deine (geheimen) Wünsche und Träume zu visualisieren. Wenn dein Ego dich manchmal ausbremst, gibt es eine einfache Atemübung, die dir helfen kann, diese Hindernisse zu überwinden. Genauso wie eine Yogasequenz, die dein Potential und deine innere Stärke zur Entfaltung bringt. Führe einen liebevollen Dialog mit dir und stärke dein Selbstbewusstsein in einer Affirmationsmeditation. Sei mutig, vertraue auf dich selbst und mache dich auf den Weg.

AB13.1

Achtsamkeitsübung Vision Board Gestalte deine Zukunft

Einleitung

Albert Einstein hat mal gesagt, dass alles, was man sich vorstellen kann, auch möglich ist. Und das ist wirklich wahr! Du kannst deine Zukunft selbst gestalten und deine Träume wahr werden lassen. Wie? Ganz einfach: Mit einem Vision Board! Das ist eine Art Collage, auf der du all deine Wünsche und Ziele mit Bildern, Zitaten und Texten festhältst. So hast du immer vor Augen, was du erreichen möchtest. Und das Beste daran ist, dass du damit schon den ersten Schritt in Richtung Erfolg gemacht hast! Also los, zeige der Welt, was du wirklich willst und fange an, deine tiefsten Sehnsüchte zu verwirklichen. Alles ist möglich, wenn du nur daran glaubst!

Das benötigst du für dein Vision Board

Wenn du deine Träume und Ziele visualisieren möchtest, brauchst du nicht viel. Alte Zeitschriften und Postkarten, ein großes Blatt Papier, bunte Stifte und ein Klebstifte sind alles, was du benötigst. Wenn du lieber ein digitales Vision Board erstellen möchtest, ist das auch kein Problem. Du kannst es ganz einfach auf deinem Rechner mit einem Programm deiner Wahl gestalten. Einige Programme bieten sogar schon Vorlagen für Vision Boards an. Lasse deiner Fantasie freien Lauf und gestalte deine Zukunft!

Einleitung

Es ist an der Zeit, Bilanz zu ziehen und zu überlegen, wie dir das Programm gefallen hat. Was hat dich motiviert und inspiriert? Was willst du unbedingt beibehalten und weiter ausbauen? Welche Herausforderungen hast du gemeistert und was hat dir nicht gefallen? Nimm dir ein paar Minuten Zeit und reflektiere deine Erfahrungen mit diesem Programm.

Das benötigst du für diese Übung

Du benötigst deinen Stift und etwas Zeit

- Welche Übungen mochtest du besonders gerne?
- Welche Übungen sind dir leichtgefallen?
- Welche Herausforderungen hast du gemeistert?
- Welche Übungen waren besonders entspannend?
- Welche Übungen haben für mehr Selbstbewusstsein gesorgt?
- Hast du Veränderungen an dir feststellen können? Wenn ja, welche sind das?
- Was möchtest du beibehalten?
- Was möchtest du nicht mehr üben?
- Was hat dir gefehlt?
- Was nimmst du dir vor?
- Welche konkreten Schritte wirst du dafür in den nächsten 4 Wochen unternehmen?

**VIDEO**

3 Minuten

Atemübung **Wider das Ego: Ego Eradicator**

Einleitung

Manchmal blockiert unser Ego uns dabei, unsere Träume und Wünsche zu verwirklichen. Oder unser Herz ist einfach nicht bereit für neue Erfahrungen. Wenn du dich selbst und dein Ego herausfordern möchtest, probiere doch mal diese Variante der Kabalabhati Atmung aus. Sie hilft dir dabei, dein Durchhaltevermögen zu stärken und den Raum deines Herzens zu erweitern.

Das benötigst du deine Atemübung

Du brauchst nur deine Yoga- oder Isomatte und ein bisschen Platz zu deiner Rechten und Linken. Suche dir einen gemütlichen Raum, wo du die Übung ungestört durchführen kannst.

**VIDEO**

7 Minuten

Praxis **Mit Zuversicht in die Zukunft** **Heldensequenz**

Einleitung

Du hast ein klares Ziel vor Augen und kennst deine Stärken? Dann manifestiere das in einer Yogaeinheit mit verschiedenen Varianten der Position des Helden. Fließe mit Leichtigkeit und Stabilität durch die fordernden Asanas im Rhythmus deiner Atmung. Spüre deine Kraft, habe deine Ziele vor Augen und lasse dich von nichts und niemandem aus dem Gleichgewicht bringen. Bleibe fokussiert – trotz der Anstrengung. Diese Fähigkeit wird dich auch in deinem Alltag weiterbringen. Gehe so gestärkt und selbstbewusst aus der Yogaeinheit und sei bereit für deinen Ziele.

Das benötigst du für die Yogaeinheit

Für diese Yogasequenz brauchst du wie immer deine Yogamatte und eine Decke. Suche dir am besten einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.

Einleitung

Affirmationen sind wundervolle Werkzeuge, um unser Denken und Handeln positiv zu beeinflussen. Erkenne deine inneren Qualitäten und akzeptiere dich selbst, indem du die Affirmationsmeditation als Quelle positiver Energie nutzt. Gib dir den Raum, dein volles Potential zu entfalten und führe einen liebevollen Dialog mit dir selbst. Lasse dich von den Affirmationen leiten, stärken und ermutigen – mache dich auf den Weg zu einem besseren Selbstbild und einem erfüllten Leben!

Das benötigst du für diese Affirmationsmeditation

Alles, was du für diese Affirmationsmeditation benötigst, ist ein ruhiger Ort, an dem du ungestört bist. Du kannst die Meditation im Sitzen, im Liegen oder sogar während eines Spaziergangs praktizieren.