

Zurück ins Leben

Durchgehe diesen Prozess am besten an einem ruhigen Ort, wo Du Dich entspannt auf Dich fokussieren kannst. Nimm Dir solange Zeit wie es für Dich wichtig ist, um die folgenden Fragen für Dich zu beantworten. Schreibe alles auf ein Blatt Papier, damit Du es Dir später noch einmal ansehen kannst.

Dieser Prozess ist für Dich, es geht dabei nicht um die anderen Menschen in Deinem Leben. Das Wichtigste dabei ist: SEI EHRlich zu Dir selbst.

Bist Du bereit? Los geht's...

OK, nimm nun einfach ein paar tiefe Atemzüge um zu Dir selber zu kommen und wenn Du bei Dir angekommen bist, stell Dir einfach so bildlich wie es nur geht vor....

... Du bist gestern gestorben...

- Wie bist Du gestorben?
- Wie alt warst Du als Du gestorben bist?
- Wer war dabei?

Gehe einen Schritt weiter in Deiner Vorstellung und schaue Dir Dein Begräbnis an...

- Wer ist dabei?
- Wie findet die Zeremonie statt?

Nun hast du die Möglichkeit Dir Dein ganzes Leben noch einmal anzuschauen.

(Beantworte Dir diese Fragen am besten schriftlich.)

1. Wem würdest Du sagen dass Dir etwas Leid tut?
2. Wen würdest Du um Verzeihung bitten? (Wen noch?) 3. Gibt es irgendetwas dass Du bereust getan zu haben?
3. Gibt es irgendwelche Wunden die noch offen sind?
4. Wem musst Du sagen dass Du ihn liebst?
5. Hast Du jemandem nicht gesagt welche Gefühle Du empfindest?
6. Was würdest Du sagen?

Jetzt schau Dir Dein ganzes Leben erneut an...

7. Was hättest Du anders gemacht?
8. Was hättest Du gerne anders gewollt? Gehe zurück bis in Deine Kindheit und schreibe alles auf, was Du anders gewollt hättest...
9. Nun schau Dir dieses letzte Jahr an...Was würdest Du anders tun im Jahr 2016?
10. Welche Dinge bist Du froh in Deinem Leben gemacht zu haben? Was hat Dir besonders Spaß gemacht, oder Dich auf besondere Art und Weise erfüllt?
11. Woran würden sich die Menschen erinnern, wenn sie an Dich zurück denken?
12. Was hinterlässt Du der Welt? Was ist Dein Vermächtnis?
13. Was würdest Du am Liebsten hinterlassen?

Stell Dir jetzt vor, Du bekommst jetzt eine neue Chance in Dein Leben zurückzukehren... Was würdest Du noch tun? Was wärest Du nun, da Du diese Chance bekommen hast, mutig genug zu tun? Und was noch?

Nimm Dir Zeit und schreibe alles auf was Du nun anders tun würdest?

- Wie würdest Du sein?
- Wie würdest Du Dich verhalten?
- Welchen Tätigkeiten würdest Du nachgehen?
- Welche Wünsche würdest Du Dir erfüllen?
- Wie würde diese neue Chance für Dich aussehen?

Nun, da Du Dir ehrlich diese Fragen beantwortet hast, schaue es Dir noch einmal an.

Deine Antworten zeigen Dir das was Du in Deinem Leben verändern würdest, sie zeigen Dir deine Bedürfnisse und Deine Wünsche. Und... sie zeigen Dir Deinen Weg!

Bist Du mutig genug um den ersten Schritt auf dem Weg in Dein neues Leben zu gehen?

Was fehlt Dir um wirklich diesen Schritt zu machen?

Du darfst natürlich diesen Prozess auch mehrmals durchschreiten, denn jedes Mal wenn Du es tust, beantwortest Du Dir diese Fragen immer präziser und ehrlicher.

Ich wünsche Dir viel Freude und Erfolg beim erforschen Deiner Sehnsüchte!
Genieße diese ersten Schritte auf dem Weg Deines Herzens!

Schön dass es Dich gibt!
Alina