

VISION 2020

Die Neurowissenschaften zeigen eindrücklich, wie innere Bilder unser Gehirn beeinflussen und kraftvolle Auswirkungen auf unser Leben haben.

Was Sportler im Mentalen Training erfolgreich anwenden, empfehle ich Ihnen gerne: Imaginieren Sie aktiv, wohin Sie wollen!

Uns so geht's: Holen Sie Stift und Papier hervor und schreiben Sie einen **Brief aus der Zukunft** - an sich selbst!

Atmen Sie tief durch! - Angenommen heute ist der 31.12.2020!

Ihr 'Zukünftiges Ich' beschreibt Ihrem 'Heutigen Ich' ein wünschenswertes, gesundes, kraftvolles und stimmiges Jahr 2020.

Schreiben Sie detailliert auf, was Sie 2020 beruflich umgesetzt haben werden, welchen wertvollen Momente Sie in der Partnerschaft, in der Familie und mit Freunden erlebt und wohin Sie sich weiterentwickelt haben. Denken Sie auch an schöne Ferien und Auszeiten!

Sie treten mit Ihrer Vorstellungskraft in die erwünschte Zukunft und schauen von dort zurück. Dadurch führen Sie Regie in Ihrem Leben und ermöglichen sich, die Gegenwart aus der Zukunft heraus zu gestalten.

Viel Freude und spannende Entdeckungen beim Schreiben!