

feelGlück Zuhause

Die Magie des Wünschens

Ein Workbook zur Wunscherfüllung



Die Magie des Wünschens



feelGlück beim Wünschen

Herzlich Willkommen,

Du fühlst Dich vielleicht manchmal überwältigt von den unzähligen Möglichkeiten, die das Leben bietet, oder Du hast das Gefühl, Dich in einer Sackgasse zu befinden, ohne klar zu erkennen, was Du Dir wirklich wünschst.

Zu wünschen bedeutet, Sehnsüchte und Hoffnungen zu haben. Es ist der Ausdruck von dem, was Du Dir am meisten vom Leben erhoffst, was Dein Herz höher schlagen lässt. Ein Wunsch ist eine Richtung, ein Ziel, das Dich antreibt und leitet. Manchmal scheinen diese Wünsche offensichtlich, manchmal sind sie tief in Dir verborgen und warten darauf, entdeckt zu werden.

Aber wie kannst Du herausfinden, was Du Dir wirklich wünschst?

Zunächst einmal ist es wichtig, Deine momentane Lebenssituation zu analysieren. Nimm Dir die Zeit, nach innen zu schauen. Sei neugierig und stelle Fragen. Was macht Dich glücklich? Was erfüllt Dich? Wo siehst Du Dich in der Zukunft? Mithilfe des Glücksrads und des Lebenslageplans kannst Du Deine Erkenntnisse gezielt visualisieren und im Alltag manifestieren.

In diesem Workbook gebe ich Dir eine klar definierte Anleitung zur Wunscherfüllung. Nutze dabei die Kraft Deiner Räume, um sie mit Leichtigkeit zu erreichen.

Lass Deine Träume wahr werden und feelGlück dabei!

Die Magie des Wünschens



Warum solltest Du Deine Wünsche visualisieren?

Durch die Visualisierung gibst Du Deinem Geist ein Ziel, auf das er hinarbeiten kann. Es ist, als würdest Du die Koordinaten in ein GPS eingeben. Sobald Dein Geist ein klares Bild von dem hat, was Du erreichen möchtest, kann er anfangen, Wege zu finden, um dorthin zu gelangen.

Außerdem kann die Visualisierung Deine Motivation und Dein Engagement stärken. Wenn Du siehst und fühlst, wie es ist, Deinen Wunsch erfüllt zu haben, wirst Du mehr Antrieb haben, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um ihn zu erreichen.

Zuletzt kann die Visualisierung dazu beitragen, Deinen Glauben und Dein Vertrauen in die Erfüllung Deiner Wünsche zu stärken. Je realer Deine Vision in Deinem Geist ist, desto mehr wirst Du daran glauben, dass sie möglich ist.

Visualisiere Deine Wünsche. Mach sie real in Deinem Geist. Und dann geh hinaus und mach sie real in Deinem Leben. Du hast die Macht, das Leben zu kreieren, das Du Dir wünschst. Beginne heute Deine Wünsche zu visualisieren.



Die Magie des Wünschens



Das Glücksrad - Ermittle Dein Glücksniveau

Wir beginnen mit dem Glücksrad. Es ist ein Tool, um Deine Wünsche schneller zu erreichen und somit ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Bei dem Glücksrad geht es darum, Dir Deine Lebenssituation vor Augen zu führen und zu sehen, wie Du Deine momentane Lebenssituation einschätzt und bewertest. Durch die Grafik, in der Du Deine Themenschwerpunkt selbst definieren kannst, bekommst Du schnell einen Überblick. In einer Skala von 1-10 kannst Du dein Wohlbefinden in dem jeweiligen Bereich farblich markieren. So bekommst Du schnell einen Gesamtüberblick über Deine momentane Lebenssituation.

Das Glücksrad kannst Du in regelmäßigen Abständen wiederholen und dadurch sehen, was sich schon alles zum Positiven verändern durfte. Nimm Dir zu Anfang die Zeit, welche Lebensbereiche Du für Dich im Moment wichtig sind. Spüre hinein und höre auf Dein Herz.

Denke daran, das Lebensrad ist kein starres Modell. Es ändert sich mit Dir, mit Deinen Erfahrungen und mit Deinem Wachstum. Du kannst jederzeit zu Deinem Lebensrad zurückkehren, es neu bewerten und Deine Wünsche anpassen.

Das Erkunden Deines Glücksrades ist eine Reise. Eine Reise zu Dir selbst, zu Deinen Wünschen und Träumen. Es erfordert Mut, Ehrlichkeit und Geduld. Aber es lohnt sich, denn es kann Dir helfen, Deine wahren Wünsche zu erkennen, sie zu formulieren und letztendlich ein erfülltes und ausgeglichenes Leben zu führen.

Die Magie des Wünschens



Anleitung für Dein Glücksrad

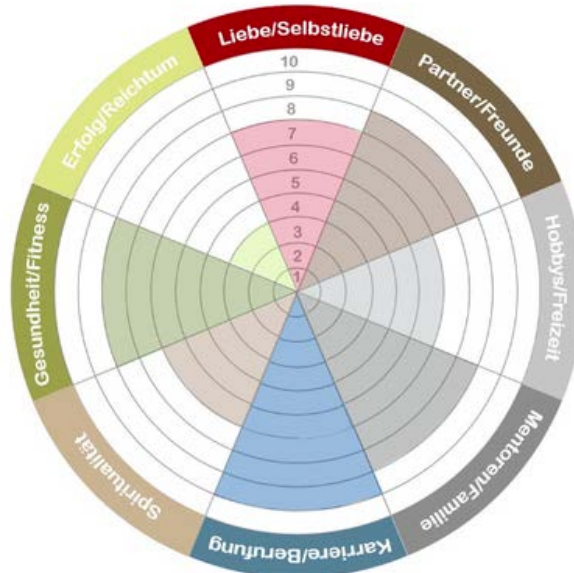
Drucke Dir die Vorlage aus und schaue Dir die 8 Lebensbereiche in dem Beispiel Glücksrad an. Du kannst Deine eigenen Begriffe verwenden oder die vorgegebenen Bereiche übernehmen.

Dann bewerte jeden Lebensbereich auf einer Skala von 1-10, wobei 1 ganz unzufrieden bedeutet und 10 sehr zufrieden. Überlege nicht lange und gehe intuitiv in Deiner Bewertung vor. Je ausgefüllter Dein Tortenstück, desto zufriedener bist Du mit dem jeweiligen Bereich. Am Ende hast Du so eine gute Übersicht, wie Deine Zufriedenheit in den einzelnen Bereichen verteilt ist.

Hilfreiche Fragen zur Bewertung Deiner momentanen Lebenssituation:

- Wie zufrieden bin ich mit diesem Lebensbereich im Moment?
- Würde ich mir in diesem Bereich eine Veränderung wünschen
- Kann es so bleiben, wie es ist?
- Wie viel Zeit/Aufmerksamkeit nimmt der Lebensbereich ein? Ist dies zu viel/zu wenig/genau richtig?
- Wie intensiv lebe ich diesen Lebensbereich? Ist dies zu viel/zu wenig/genau richtig?
- Wie viel Energie investiere ich in diesen Lebensbereich?
- Wie viel Energie gibt mir dieser Bereich?

Die Magie des Wünschens



Anhand Deiner Übersicht erkennst Du sofort, mit welchem Bereich Du starten solltest. Haben mehrere Bereiche die gleiche Bewertung, dann entscheide Dich für den, der Dir am wichtigsten erscheint. Das Beispiel zeigt Dir, wie Dein Glücksrad aussehen könnte.

Stelle Dir folgende Fragen:

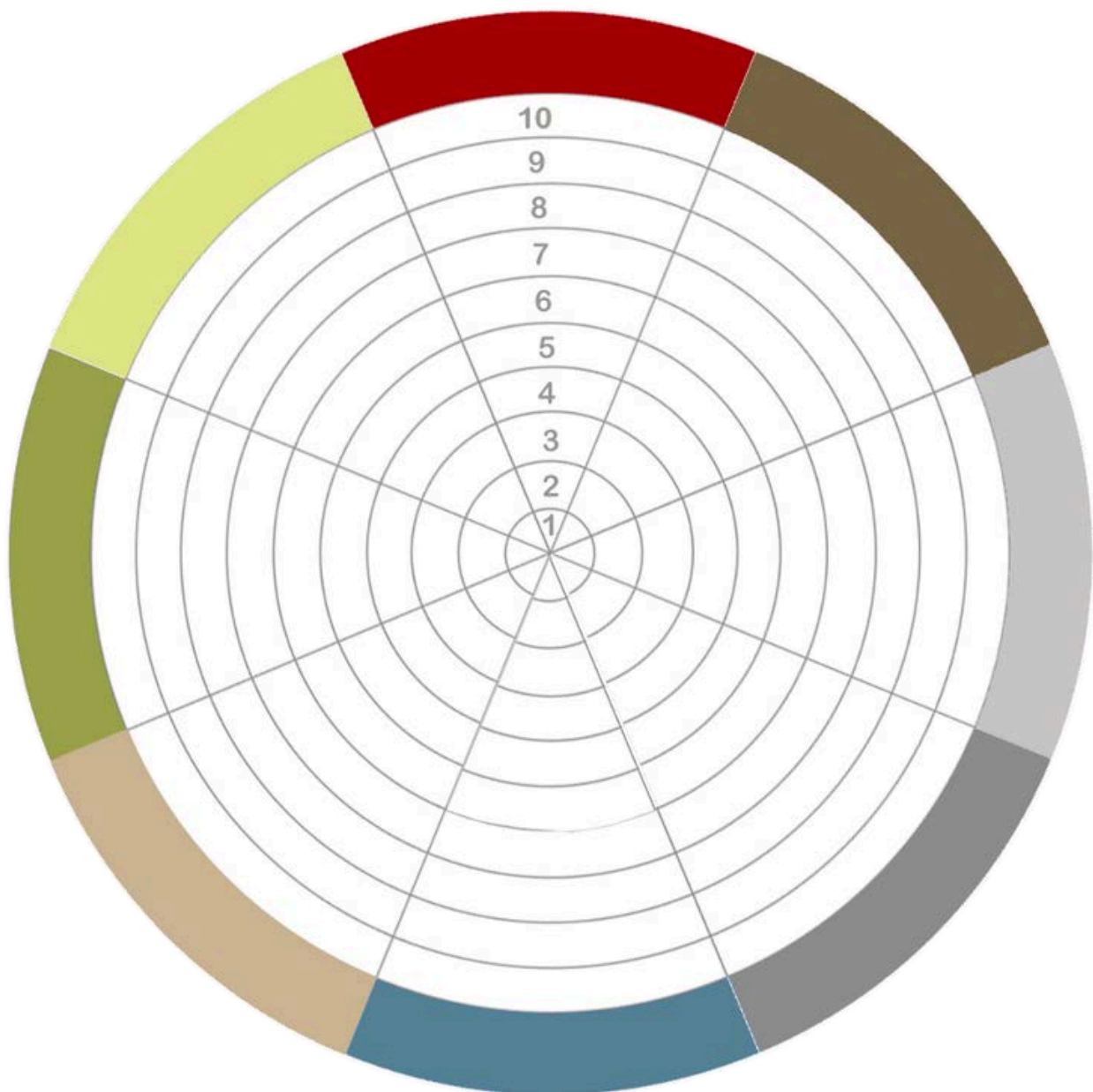
- Welche Bereiche möchte ich als erstes erweitern oder verändern?
- Wo möchte ich mehr Energie investieren?
- Woraus schöpfe ich schnell neue Kraft?
- Was kann ich realistisch verändern?
- Was benötige ich, um meine Erfüllung in diesem Bereich zu erreichen?
- Was ist, wenn ich mein Ziel erreicht habe?
- Wie belohne ich mich dafür?

Die Magie des Wünschens



Drucke Dir das Blatt aus und bestimme Deine Bereiche.

Du kannst auch, wie in dem vorhergehenden Beispiel, die Vorgaben für Dich nehmen.



Die Magie des Wünschens



Wähle den Lebensbereich aus, der das geringste Energielevel hat und starte mit diesem Lebensbereich.

Mache Dir einen detaillierten Zeitplan, was Du verändern könntest. Plane kleine Schritte, um Dich nicht im Alltag zu überfordern.

Wenn Du Dein erstes Ziel erreicht hast, dann kannst Du mit dem nächsten Lebensbereich starten. Vergiss aber nicht Deinen Erfolg zu feiern. Halte Dir immer vor Augen, was Du schon alles geschafft hast.

Die Magie des Wünschens



Deine To-Do-Liste für den Alltag

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

SPÄTER

Die Magie des Wünschens



Mache Dir Notizen zu folgenden Fragen

- Woran würde ich merken, wenn sich meine Zufriedenheit in Richtung Ziel-Zustand bewegt?
- Woran würde mein Umfeld merken, dass ich zufriedener bin?
- Was bräuchte ich, um eine Veränderung zu bewirken?
- Welche Fähigkeiten, Ressourcen, Informationen habe ich bereits?
- Wer kann mich unterstützen?
- Auf welche Erfahrungen aus der Vergangenheit kann ich zurückgreifen, um mein Wunschziel zu erreichen?
- Wofür lohnt es sich, diesen Weg zu gehen?
- Was ist meine größte Motivation, die Umsetzung anzugehen?
- Was wäre das nächste Etappenziel?
- Was könnte der erste kleine Schritt sein?

Die Magie des Wünschens



Lass Deinen Wunsch Wirklichkeit werden

Du hast Deinen Lebensbereich im Glücksrad definiert. Jetzt geht es darum, dass Du Dich für einen Wunsch entscheidest, der für Dich in diesem Moment am wichtigsten ist, bzw. der die wenigste Punktzahl auf dem Glücksrad hat.

Deine Vorgehensweise:

- Formuliere Deinen Wunsch positiv. Du solltest Verneinungen vermeiden. Schreibe in der Ich-Form, z.B. „Ich habe einen neuen Job.“
- Formuliere Deinen Wunsch in der Gegenwart, so werden sie viel realer.
- Wenn Du sagen würdest: „Ich werde einen neuen Job bekommen.“, dann bleibt die Erfüllung Deines Jobs in der Zukunft.
- Beschreibe deinen Wunsch so detailliert, wie möglich. Male Dir die Situation ganz genau aus, so als wenn Dein Wunsch schon real ist.
- Beschreibe Deinen Wunsch konkret mit Zeitangaben. Bis wann soll Dein Wunsch bei Dir eintreffen.
- Stelle Dir Deinen Wunsch vor Deinem geistigen Auge vor, wie in einem ganz realen Film. Es gibt keine Begrenzungen, alles ist möglich.
- Gehe bei Deiner Visualisierung ins Gefühl.
 - Versuche Dir Deinen Wunsch mit allen Sinnen vorzustellen.
 - Wie sieht er aus?
 - Wie riecht er?
 - Wie schmeckt er?
 - Wie fühlt er sich an und wie hört er sich an?

Bringe in Deinen Zielsatzsatz auch Worte des Gefühls mit hinein:

„Ich bin so glücklich in meinem neuen Job und genieße entspannt meinen Feierabend.“

Die Magie des Wünschens



Visualisiere Deinen Wunsch in Gedanken, in Worten und als Gegenstand

- Schließe die Augen und reise in Gedanken in die Zukunft, an den Zeitpunkt, in dem Dein Wunsch real geworden ist. Stelle Dir die Situation genau vor. Wie fühlt es sich an? Wie geht es dir? Stelle dir vor, was du alles gemacht hast, um Deinen Wunsch zu verwirklichen. Je häufiger Du Deinen Wunsch wiederholst, desto schneller manifestiert er sich in deinem Unterbewusstsein.
- Lese mehrmals am Tag Deinen formulierten Satz ab, lasse ein Mantra entstehen, das Dich im Alltag begleitet.
- Du Deinen Satz auch aufnehmen und Dir die Sprachmemo regelmäßig anhören, egal, wo Du Dich gerade befindest.

Deine Wunschformulierung

Die Magie des Wünschens



Warum möchtest Du diesen Wunsch erreichen? Nenne 3 Gründe.

Was hast Du für Vorteile, wenn Du Deinen Wunsch erreichst?

Was solltest Du in Deinem Alltag verändern, um Deinen Wunsch zu erreichen?

Die Magie des Wünschens



Die Wunderfrage

Nimm Dir einen ruhigen Moment, lasse Dich auf die Frage und die Vorstellung ein ... und Deiner Fantasie freien Lauf.

Stelle Dir vor, heute Nacht, während Du schläfst, ganz tief und fest, geschieht ein Wunder. Und dieses Wunder bewirkt, dass Dein Wunsch in Erfüllung gegangen ist. Da Du geschlafen hast, bekommst Du nicht mit, wie dieses Wunder geschehen ist.

- Woran würdest Du merken, dass Dein Wunsch in Erfüllung gegangen ist?
- Was wird anders sein? Hat sich damit ein Problem gelöst?
- Welche äußeren Dinge wären verändert?
- Welches Gefühl löst die veränderte Situation aus?
- Wie würdest Du Dich jetzt verhalten?

Notiere Deine wichtigsten Gedanken dazu:

Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



Glück lässt sich einrichten

Ich bin Mentorin für Wohn- und Lebensglück sowie Gründerin der feelGlück Akademie. Neben meiner Beratungstätigkeit unterrichte ich als Dozentin für ganzheitliche Raumgestaltung an verschiedenen Hochschulen.

Mit der feelGlück Harmonielehre habe ich eine sehr nachhaltige und wirkungsvolle Methode für ein glückliches und erfülltes Leben erschaffen. Seit vielen Jahren begleite ich mit großer Leidenschaft Menschen auf ihrem Weg in ein glückliches und harmonisches Wohlfühl-Zuhause.

Als Bestseller-Autorin habe ich unter anderem das Buch ‚Glück lässt sich einrichten‘ geschrieben. Es ist ein Ratgeber, der Dir ganz konkrete Tipps und Anleitungen für Dein Wohlfühl-Zuhause gibt. Anhand vieler Bilder und Checklisten kannst Du ohne großen Aufwand die Ideen einfach umsetzen und deren Wirkung schon bald spüren.

Wenn Du mehr zur feelGlück Harmonielehre erfahren möchtest, dann schau gerne auf meine Homepage oder in meinem Blog vorbei. Hier gibt es viele tolle Angebote und interessante Beiträge für Dein Wohlfühl-Zuhause. <https://feel-glueck.koeln/blog>

Oder vereinbare gerne ein kostenfreies Speed-Coaching mit mir: <https://calendly.com/feelglueck>

Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



Glück lässt sich einrichten

Wie Du Deine Räume in ein Wohlfühl-Zuhause verwandelst.

Praktische Tipps, einfach und schnell umsetzbar

Gebundene Ausgabe, 128 Seiten

Verlag Ursula Vogt

ISBN 9783981 561968

29,80 Euro

JETZT KAUFEN

Social Media

Dann schau Dir gerne meinen Blog und meine Social Media Kanäle an. Hier findest Du viele wertvolle Tipps für Dein Zuhause.

MEINE BLOGARTIKEL

 [facebook](#)

 [instagram](#)

 [youtube](#)



Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



Katja Schüre - feelGlück Raumberatung

Diplom Designerin / Feng Shui Beraterin (DFSI) / Mindsetcoach

0172-7575248

info@feelglueck-raumberatung.de

www.feelglueck-raumberatung.de

Die Dokumentation ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte, auch auszugsweise,
ist ohne Abstimmung mit der Autorin unzulässig.

feelGlück © 2024