

# Was ist dein grösster Herzenswunsch?

Nimm dir einen Moment Zeit, schliesse die Augen, lasse den Atem fließen und richte deine Aufmerksamkeit in dein Herz.

- Was wünschst du dir?
- Was sind deine Träume?
- Was sind deine Visionen?
- Was macht dir Freude, was machst du gerne?
- Was kannst du besonders gut?

**Wie sieht dein Leben aus, wenn all die Wünsche, Träume und Visionen gelebt werden?**

Lass dir Zeit und male dir all das so farbig wie möglich aus, lasse es auf dich wirken, spüre wie sich das anfühlt, und werde dir bewusst, dass du der Regisseur deines Lebens bist, und dein Herz dir den Weg in ein erfülltes Leben weist, denn der Wunsch entstammt ihm ja.

Schreibe deinen Wunsch, deine Wünsche gerne auf. Lege das Geschriebene dann auf dein Herz und bitte es, dir den Weg in die Erfüllung zu zeigen. Dann lege den Wunsch in eine schöne Schachtel, in ein Kästchen, oder bewahre ihn irgendwo sorgsam auf. Dann lass ihn los, öffne dich für Möglichkeiten dass er sich erfüllen kann und folge den Impulsen deines Herzens. Sei geduldig und im Vertrauen, bis sich Wünsche erfüllen, kann es manchmal auch etwas dauern, denn alles geschieht zur rechten Zeit.

Mein grösster Herzenswunsch ist: