# Übung – Erkenne deine Herzenswünsche

Schließe deine Augen und nimm tiefe Atemzüge.
Je tiefer du atmest, desto mehr kommst du bei dir an.
Lass all deine Gedanken hinausfließen, denn sie sind jetzt in diesem Moment nicht wichtig.

Und dann geh mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzensbereich, in dein spirituelles Herz, das sich in der Mitte deines Brustbereiches befindet. Vielleicht kannst du dort ein Licht oder eine Flamme erkennen. Nähere dich diesem Licht oder dieser Flamme.

Du wirst immer stiller und stiller und verbindest dich mit dieser Flamme, indem du hineinblickst. Wenn du eine Kugel siehst, kannst du auch deine Hand darauflegen. Spüre, wie sich deine Gefühle verändern, wenn du mit deiner Seelenenergie verbunden bist. Lass dir Zeit und spüre hinein in deine Energie. Du wirst es fühlen, wenn du ganz mit deiner Seelenenergie verbunden bist. Es fühlt sich anders an.

Und nun lass Bilder auftauchen, Bilder aus Kindertagen. Welche Wünsche hattest du an das Leben? Wünsche als Kind, unbedarft und unbekümmert … Wünsche ohne Grenzen, Wünsche wenn alles noch möglich und erreichbar erscheint, nichts zu groß, zu schwer, unmöglich ist. Als Kind stand dir die Welt noch offen. Du hast dich nicht selbst begrenzt. Tauche ein in deine kindlichen Wünsche!
Was wolltest du werden? Wie wolltest du leben? Wolltest du eine Familie und selbst Kinder? Was war für dich besonders wichtig? Wolltest du viel lachen, die Welt sehen, Spaß haben oder wolltest du was erforschen und entwickeln und deine Neugier auf das Leben stillen?

Spüre ganz tief in dich hinein und erinnere dich. Erinnere dich an deine kindlichen Wünsche.

Wenn du dich erinnern kannst, dann komm wieder zurück in die Jetzt-Zeit und vergleiche deine kindlichen Visionen von deinem Leben mit deinem jetzigen Leben und deinen jetzigen Wünschen.

Haben sich deine Wünsche und Träume verändert?
Ist dein jetziges Leben so wie du es dir als Kind erträumt hast?
Was ist besser, was ist nicht so gut?
Welche Bereiche deines Lebens fühlen sich schwer an?
Was darf sich verändern?

Wenn du möchtest, schreibe dir deine Wünsche, deine neuen Ziele auf.