

# Aus dem Herzen träumen

**"Wer träumt, der schläft nicht - er schaut nur in sein Inneres."**

**Indianische Weisheit**

*Viele Menschen haben im Außen schon alles erreicht, was als erstrebenswert gilt, fühlen sich aber innerlich trotzdem leer. Sie haben fast verlernt auf den Ruf ihrer Seele zu hören, an ihre Träume zu glauben und ihnen zu folgen. Doch es ist nie zu spät einen neuen Weg einzuschlagen, und der Aufforderung von J. W. von Goethe zu folgen, "Was immer Du tun kannst oder wovon Du träumst, fange damit an. Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich."*



## Die eigene Realität gestalten

Wir selbst sind Schöpfer unserer eigenen, holografischen Realität. Unsere Gedanken (Einstellungen, Glaubenssätze, usw.) und Gefühle bestimmen, was und wie wir etwas erfahren. So kann das berühmte Glas für einen Menschen halb leer sein, während es für einen anderen halb voll ist.

Nichts ist schlecht oder gut an sich, denn erst durch das eine können wir das andere überhaupt erkennen. Es hängt allein von uns ab, wie wir die Welt wahrnehmen, und worauf wir unseren Fokus legen: auf den Schatten oder auf das Licht. Je öfter wir etwas ablehnen oder befürworten, desto mehr Energie fließt in diese Richtung, und desto mehr ziehen wir davon an. Wenn uns also das Außen weniger gefällt, können wir

es wandeln, indem wir unsere Einstellung und unsere Aufmerksamkeit verändern.

## Positives Fühlen

Gefühle sind die Sprache der Seele. Je nachdem ob wir etwas als positiv oder negativ besetzt haben, fühlen wir uns entweder voller Freude, glücklich, geliebt oder traurig, ängstlich, verzweifelt. Da wir grundsätzlich nur die positiven Gefühle wollen, versuchen wir alle anderen zu vermeiden oder lehnen sie ab. Können wir jedoch unsere Werturteile fallen lassen, und unsere Gefühle als pure Energie begreifen, lassen sie sich leichter freisetzen und verändern. (Energie staut sich nur dort, wo sie festgehalten wird.)

Schenken wir also den negativen Emotionen keine Beachtung, und konzentrieren wir uns auf die Positiven!

Ein Sonnenstrahl, ein Duft, eine Erinnerung, der Anblick eines geliebten Menschen, die Natur, Tiere, Musik,... - es gibt unzählige Möglichkeiten, sich der Liebe und des Glücks bewusst zu werden.

## Lebensträume - träume das Leben

In dieser positiven Stimmung geht alles einfacher und leichter. Die Fantasie wird angeregt, und findet ihren Ausdruck in unserer Kreativität. Nutzen Sie so einen Augenblick, um einmal über Ihre Wünsche nachzudenken. Welcher Traum bringt Ihr Herz noch immer zum Singen, und wartet nur darauf umgesetzt zu werden?



Erlauben Sie sich wieder einmal ohne "wenn" und "aber" zu träumen. Stellen Sie sich beispielsweise einmal vor, es gäbe nur Fülle an innerem und äußerem Reichtum. Sie hätten keine Sorgen, und könnten endlich das tun, was Sie schon immer machen wollten, wenn Sie genügend Zeit, Geld, usw. hätten. Welche Bilder tauchen in Ihnen auf? Können Sie sie mit allen Sinnen wahrnehmen? Wie fühlen Sie sich dabei? - Je intensiver die (positiven) Gefühle sind, desto mehr Energie und Kraft verleihen Sie Ihren Visionen.

Denken Sie daran, dass uns, wie Richard Bach schon sagte, nur solche Träume gegeben werden, die wir auch verwirklichen können. Da zudem unser Gehirn zwischen inneren Bildern (z. B. sich vorstellen in eine saure Zitrone zu beißen) und äußerem Erleben (tatsächlich in eine Zitrone zu beißen) keinen Unterschied macht, kann alles, was wir uns vorstellen können, auch wahr werden.

## Traumcollage

Machen Sie eine bildliche Darstellung von dem, was Sie erreichen möchten. Gestalten Sie ein großes Blatt Papier mit Fotos, Bildern und Symbolen, die für Ihre Wünsche stehen. So haben Sie Ihre Träume immer vor Augen, und geben Ihrem Unterbewusstsein die Richtung vor. Alles, was das Herz erfreut, beflügelt und gibt Kraft! Lassen Sie also Ihrer Fantasie freien Lauf, denn "Fantasie ist alles. Sie ist die Vorschau auf die kommenden Ereignisse." Albert Einstein

## Traumsymbol

Laden Sie einen Stein oder einen anderen Gegenstand mit Ihrem Wunsch auf. Nehmen Sie dazu den Gegenstand in die linke Hand und schließen Sie anschließend die Augen. Gehen Sie dann gedanklich in Ihr Herz, und visualisieren Sie Ihren Traum. Nehmen Sie ihn mit allen Sinnen wahr. Durch Ihre Freude und Begeisterung

wird der Stein bzw. der Gegenstand positiv aufgeladen. Jedes Mal, wenn Sie ihn künftig in die Hand nehmen, werden Sie die Kraft Ihres Traumes spüren.

#### **(Erfolgs)Tagebuch**

Glauben Sie an Ihre eigenen, inneren Bilder! Sehen Sie Ihre Träume schon erfüllt bzw. tun Sie so als ob sie schon Wirklichkeit wären. Dadurch bewegen Sie sich aus der Überzeugung eines Mangelzustandes heraus. Sollte Ihnen das anfangs noch schwer fallen, beginnen Sie mit kleinen Wünschen. Formulieren Sie Ihre Ziele am besten in schriftlicher Form: positiv, klar, präzise und in der Gegenwart. Halten Sie anschließend in einer Art Tagebuch Ihre Erfolge fest. So stärken Sie Ihr Vertrauen und Ihren Glauben, und lenken gleichzeitig Ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Ereignisse in Ihrem Leben.

#### **Dream-Team**

Erlauben Sie sich nur positiv über Ihre Träume zu sprechen. Sehr hilfreich ist es auch, sich Unterstützung im Freundes- und Familienkreis oder bei anderen Gleichgesinnten zu holen. Gibt es jemanden, der schon erreicht hat, was Sie wollen, und Ihnen mit Rat und Tat beiseite stehen kann? Oder kennen Sie andere Menschen, die ähnliche Ziele haben, mit denen Sie ein Netzwerk bilden und sich gegenseitig helfen und weiterbringen können? Finden Sie Ihr individuelles

#### **CD-, Literatur-Tipps:**

Lisa Lynne: "Hopes & Dreams" (Instrumentalmusik)

James Redfield: "Celestine", Ella Kensington: "Robin und das Positive Fühlen"

Gregg Braden: "Im Einklang mit der göttlichen Matrix",

James Twyman: "Die Boten des Lichts" über den Buchhandel zu beziehen

"Dream-Team", das an Sie und Ihre Wünsche glaubt! Sie werden sehen, um wie viel es dann leichter geht!

#### **Loslassen**

Wie bei einem Luftballon dürfen wir unsere Träume und Wünsche loslassen, damit sie in Erfüllung gehen können. Nur, wenn wir etwas festhalten, haben wir zum einen nur maximal eine Hand zum Empfangen frei, und zum anderen hat das Angebundene keine Möglichkeit aus freien Stücken zu uns zu kommen und aus freiem Willen zu bleiben.

#### **Wunder sind natürlich**

Zweifel, Ängste und das Bedürfnis kontrollieren zu wollen, ziehen das Ungewünschte an. Wie oft haben wir den negativen Energien der Enttäuschung nachgegeben, statt sie anzunehmen, und weiterhin an die Erfüllung unserer Träume zu glauben?! Wir waren gelegentlich so fixiert auf den einen Weg zum Ziel, dass wir alle anderen Möglichkeiten dorthin kaum mitbekommen haben. Doch vielleicht müssen wir manchmal einen scheinbar falschen Pfad einschlagen oder die falschen Menschen kennenlernen, um dann, wenn unsere Sehnsüchte in Erfüllung gehen, sie wirklich zu schätzen zu wissen.

Durch unsere Anerkennung und Wertschätzung dessen, was ist, erfüllen sich unsere Wünsche ohne Druck wie von selbst. Ein dankbares Herz zieht mehr von dem an, wofür man dankbar ist.

Je mehr Vertrauen wir in unser Leben entwickeln, desto mehr Wunder können für und durch uns geschehen. Alles ist in Vollkommenheit und Einheit geschaffen, inklusive uns selbst!

#### **Die Liebe in allem sehen**

Lernen wir wieder die Welt mit den Augen der Kinder zu sehen. Glauben wir an Wunder, an die Magie der Liebe und an das Gute in allem. Dann stärken wir andere und uns selbst, indem wir das ernten, was wir säen. Unser wahrer Wesenskern ist die Liebe. Daran kann nichts und niemand



**Mag. Sabine Potetz**

#### **Neue Trainings für Kinder im Weinviertel**

**Homepage:** <http://lichtkind.net>

**Mail:** [sabine@lichtkind.net](mailto:sabine@lichtkind.net)

etwas ändern. Es liegt einzig an uns, ob wir uns für den Schatten oder für unser Licht entscheiden. Wir erleben, womit wir uns am meisten identifizieren.

Welchen Weg oder welche Träume wir uns auch immer aussuchen, alles dient dazu uns selbst zu entdecken und zu erfahren.

#### **Die Energie des Herzens leben**

Erkennen Sie das Schöne in Ihrem Leben, und schätzen Sie sich selbst! Leben Sie Ihre Freude, Ihre Herzenswünsche und nutzen Sie so Ihr Potential, um die Welt noch lichter zu machen.

Je mehr Menschen vom Paradies auf Erden träumen, desto machtvoller ist diese Vision, und desto früher realisiert sie sich. In diesem Sinne wünsche ich uns allen himmlische Herzensträume.