

*Dieses VisionBook widme ich mir,*

...../

(Name)

*und meinen Träumen.*



Beklebe mich mit einem  
Bild von dir.





*Liebe Leserin,*

*es ist mir eine Freude, dir dieses Buch an die Hand geben zu dürfen. Ich möchte dir damit all das zum Geschenk machen, was mir selbst auf meiner Visionssuche geholfen hat.*

*Das VisionBook möge dir Mut und Freude bringen. Es kann dir dienen, deine Lebenssituation anzusehen und von dort aus neu zu definieren, welche Zukunft du erleben möchtest. Diffuse oder kreisende Gedanken bekommen eine Form, Ideen ein Gesicht. Je konkreter du weißt, was du wirklich willst, warum du es willst und ob es wirklich deine eigenen Wünsche sind, desto zügiger kann es in deinem Leben in Erscheinung treten. Ein klarer Indikator dafür, ob dein Wunsch im Einklang mit deiner Seele ist, spürst du an dem untrüglichen Gefühl von FREUDE.*

*Hab Vertrauen in deinen Weg und die Art, wie sich dein Leben entfaltet. Ich wünsche dir viel Freude beim Manifestieren und Erleben deiner Visionen.*

*Herzlichst,*

*Aurora AppleTree*



# Aus dem Schatzkästchen der Liebe



## *Ho'oponopono*

Wann immer du dich unverstanden, traurig, verletzt, wütend oder einsam fühlst, sprich diese Worte liebevoll zu dir selbst. Es ist ein kraftvolles hawaiianisches Heilgebet und wird dir Ruhe, Mut und Zuversicht schenken.

## *Ich und ich*

Stelle drei Stühle nebeneinander auf. Setze dich auf den mittleren Stuhl. Dieser repräsentiert dich im Hier und Jetzt. Formuliere einen Satz in Bezug auf deinen Partnerwunsch wie: „Ich führe eine erfüllte Partnerschaft.“ Setze dich nun auf den Stuhl zu deiner Linken. Dies ist der Stuhl deines inneren Kritikers. Werde still und höre, was er dir zu sagen hat. Dann setze dich auf den Stuhl rechts der Mitte. Dies ist der Stuhl deines inneren Visionärs. Verfahre hier ebenso. Nimm dir Zeit und du wirst ein klares Bild deiner Überzeugungen erhalten. Entscheide, wie du über Liebe und Partnerschaft denken möchtest und lebe danach. Schreibe deinen Leitsatz hier hinein.





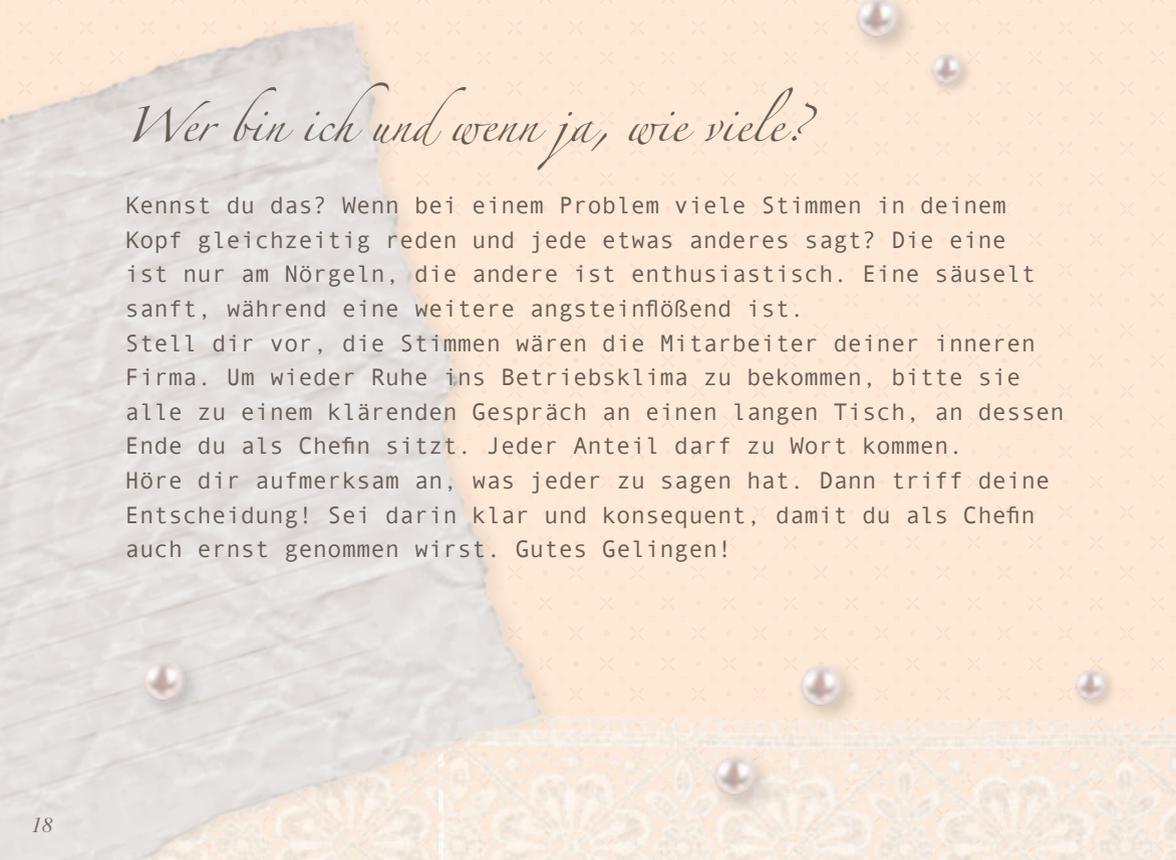


## *Was will ich wirklich?*

Nimm dir etwas zu schreiben und mindestens eine halbe Stunde Zeit. Stelle dir laut die Frage:

**„Was will ich wirklich?“**

Notiere die Antwort. Es reicht ein Wort oder ein kurzer Satz. Wichtig: Denke nicht lange nach, sondern schreibe auf, was dir als Erstes in den Sinn kommt. Bewerte oder verurteile die Antworten nicht, egal wie verrückt sie auch wirken mögen. Stelle dir erneut die Frage: „Was will ich wirklich?“ und notiere die Antwort. Fahre nach diesem Prinzip fort, bis du eine halbe Stunde kontinuierlich geschrieben hast. Wenn es dir leichter fällt, kannst du diese Übung auch mit einer Person deines Vertrauens machen, die dir immer wieder dieselbe Frage stellt: „Was willst du wirklich?“ Viel Freude und viel Erkenntnis!



## *Wer bin ich und wenn ja, wie viele?*

Kennst du das? Wenn bei einem Problem viele Stimmen in deinem Kopf gleichzeitig reden und jede etwas anderes sagt? Die eine ist nur am Nörgeln, die andere ist enthusiastisch. Eine säuselt sanft, während eine weitere angsteinflößend ist.

Stell dir vor, die Stimmen wären die Mitarbeiter deiner inneren Firma. Um wieder Ruhe ins Betriebsklima zu bekommen, bitte sie alle zu einem klärenden Gespräch an einen langen Tisch, an dessen Ende du als Chefin sitzt. Jeder Anteil darf zu Wort kommen.

Höre dir aufmerksam an, was jeder zu sagen hat. Dann triff deine Entscheidung! Sei darin klar und konsequent, damit du als Chefin auch ernst genommen wirst. Gutes Gelingen!

# Ein Zeichen!

## Körbler'sche Zeichen für dein Wohlbefinden

Schon Ötzi wusste offenbar um die Kraft heilender Zeichen auf der Haut. fand man doch auf seinem Körper Tätowierungen, deren Position eindeutig einen Bezug zu Akupunkturpunkten und Meridianen aufwies und die Experten zufolge therapeutischen Zwecken gedient haben müssen. Erich Körbler entwickelte eine faszinierende Heilmethode, die auf Zeichen basiert, die man auf den Körper oder ein Glas Wasser malt und nannte sie Neue Homopathie.

Wenn dich diese außergewöhnliche  
Medizin zum Aufnahmefähigen anspricht,  
findest du viele wertvolle Anregungen  
daran im Internet.

## Atmen!

### Durchatmen von Fall zu Fall lassen

Wie selbstverständlich atmen wir ein und aus, schenken diesem lebenspendenden Vorgang in der Regel kaum oder viel zu wenig Beachtung. Hast du schon mal deinen Atem in Gedanken verfolgt? Allein den Atemfluss zu beobachten, bringt dich in einen Zustand von Ruhe und Gelassenheit. Du kannst daraus eine wunderbare Gewohnheit machen, um dich in dich selbst hineinfallen zu lassen und neue Kräfte zu schöpfen.

## *Von der Kunst, sich selbst zu lieben ...*



*Anna, eine bis dahin lebhaft und erfolgreiche Frau in ihren Dreißigern, steckte mitten in einer tiefen Krise. Bereits seit Monaten musste sie hilflos zusehen, wie ihr Leben, das sie bis dahin kannte, Stück für Stück auseinanderbrach. Erst die Karriere, dann die Partnerschaft und jetzt auch noch ihre Gesundheit. Keine ihrer bewährten Mechanismen griffen mehr. Was in aller Welt lief bloß schief? Mit dieser Frage zermarterte sie ihr Hirn und keine Antwort darauf zu finden, machte Anna verrückt. So verrückt, dass sie schließlich zusammenbrach und in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wurde.*

*Am Tag der Aufnahme hatte sie, nachdem die Formalitäten erledigt waren, den Rest des Tages für sich. Anna beschloss, auf ihrem Zimmer zu bleiben. Da saß sie nun. Die Tränen liefen ihr die Wangen herunter, angesichts des Scherbenhaufens, der ihr Leben war. Stundenlang starrte sie durch das Fenster. Aber die stille Schönheit der idyllischen Berglandschaft konnte ihr Herz nicht erreichen. Erst spät am Abend weinte sie sich leise in den Schlaf.*

*Die Tage in der Klinik verliefen zunächst ruhig. Zu ruhig für Annas Geschmack. Therapien waren keine angesetzt. Sie solle erst einmal langsam ankommen, hieß es. Ankommen? Und dann auch noch langsam? Das hatte Anna sich wirklich anders vorgestellt. Sie war von täglichen Sitzungen, Gesprächen und einer zügigen Aufarbeitung ihrer doch offensichtlich massiven Probleme ausgegangen. Alles sollte schnell gehen, damit sie wieder in ihr altes Leben zurück konnte. Doch nichts dergleichen geschah. Stattdessen wurde ihr geraten, viel spazierenzugehen oder intensiv eine Blume zu betrachten. Gut, sie war etwas verrückt, das hatte sie ja inzwischen schriftlich. Aber so verrückt zu glauben, dass die Betrachtung einer Blume ihr helfen könne, ihre Probleme zu lösen? Anna hegte starke Zweifel, ob sie hier am richtigen Ort war. Was sollte sie bloß mit der vielen Zeit machen? Das Puzzle mit den 1000 Teilen war schnell gemacht, denn darin war Anna richtig gut. Und dauernd den Küchendienst zu übernehmen, war auch keine wirkliche Lösung. Also fügte Anna sich und ging spazieren. Obwohl – spazieren gehen*



# Sei es dir wert! Ein Leben in Fülle

## Danken!

Bedanke dich jeden Abend vor dem Schlafengehen für die vielen schönen Dinge an diesem Tag. Seien es stille Momente, nette Worte, eine gute Idee oder ein gutes Essen, für den Sonnenaufgang oder einfach dafür, ein Dach über dem Kopf zu haben.

Die Dinge haben nur den Wert, den man ihnen verleiht.

Jean Baptiste Moliere

## Prüfen!

Wie denkst du über Geld? Sind es deine eigenen Überzeugungen? Sind sie dir dienlich? Wenn nicht, ersetze sie und schaffe Raum für Fülle und Freude in deinem Leben!

## Segnen!

Jedesmal, wenn du Rechnungen oder Steuern bezahlst, segne diese Ausgaben. Es ist ein Ausdruck von Wertschätzung für die Dinge, die du bereits erhalten hast.

## Geld-Gedanken

Bist du in Resonanz mit Fülle in deinem Leben oder lehnst du sie insgeheim ab? Ergänze folgende Sätze so spontan wie möglich. Deine Antworten zeigen dir deine innere Wahrheit.

- Viel Geld macht .....
- Wenn ich reich bin, denken die anderen .....
- Geld ist ein Gradmesser für .....
- Der wahre Grund für Geldmangel ist .....
- Wenn man erfolgreich sein will, muss man .....
- Meine größte Angst in Bezug auf Geld ist, .....

# Der Phoenix

## *Lebe deine Visionen!*



Wir alle tragen diese besondere, schöpferische Kraft in uns, unsere Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Dazu ist es wichtig, eine IST-Bestandsaufnahme zu machen. Blicke dazu tief und ehrlich in dich hinein. Das braucht Zeit und Ruhe. Doch nur so findest du heraus, wer du wirklich bist, jenseits der Konditionierung durch Eltern, Schule oder der Gesellschaft. Blicke allen deinen Überzeugungen, Ängsten, Sehnsüchten, Stärken und Schwächen, Fantasien und Träumen ins Gesicht. Definiere in allen Lebensbereichen, was du wirklich willst und warum!

Und hier noch ein Geheimnis für dich. Während du dir dein Ziel vor dein inneres Auge führst, frage dich:

### ***Wie kann es sein, dass ich dieses Ziel so leicht erreiche?***

Die Antworten werden dich erstaunen!  
Gib deiner inneren Stimme Raum, verbinde sie mit Herz und Verstand und du wirst deine Visionen leben! Wie Phönix wirst du aus der Asche steigen und deinen Traum leben!

Male den Phönix in bunten, lebensfrohen Farben aus. Meditiere dabei über deine Visionen und wie es sich anfühlt, wenn du sie lebst. Du kannst die Seite aus dem Buch trennen oder den Phönix ausschneiden. Platziere ihn an eine Stelle, die du täglich siehst. So kannst du dich immer wieder mit deinen Visionen verbinden und darin bestärken.

