



DREAM BOARD



Hier findest Du eine Anleitung für Dein persönliches Dreamboard.
Erstelle es und erkenne Deine bevorstehenden Ziele.

"Träume nicht Dein Leben - Lebe Deinen Traum."

Dream it - feel it - do it

Eine Anleitung zu Deinem persönlichen Dreamboard

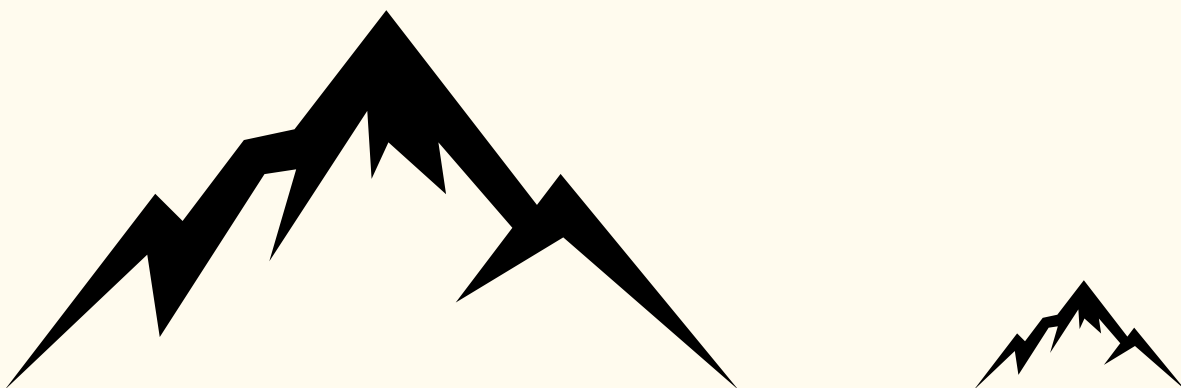
Um Deine Träume in die Realität umzusetzen, ist es entscheidend, zunächst Deine Träume und Wünsche klar zu definieren. Stell Dir vor: Wo siehst Du Dich in 5, 10, 20, 30 oder gar 50 Jahren? Diese Träume und Wünsche dienen als Wegweiser, um auf Kurs zu bleiben. Das Leben wirft zahlreiche Möglichkeiten auf unseren Weg, die uns von unseren Träumen abbringen können.

Ein Dreamboard ist eine Erinnerung an Deine Träume und zeigt Dir das Wichtigste auf: **Dein nächstes Ziel!** Träume werden nicht von heute auf morgen wahr; sie erfordern Fleiss, Ausdauer, Disziplin, Fokus, Motivation, Durchhaltevermögen und vieles mehr...

Zuerst werden wir uns mit Deinen Träumen und Wünschen auseinandersetzen. Was möchtest Du in diesem Leben erreichen, erleben, haben und sein? Bevor Du Deine Träume und Wünsche aufschreibst, ist es wichtig zu verstehen, warum es bedeutsam ist, gross zu träumen:

Stell Dir vor, Du hast zwei Berge vor Dir, die jeweils einen Traum symbolisieren. Auf der linken Seite befindet sich ein immens grosser Berg, ein grosser Traum – so gewaltig, dass Deine Freunde vielleicht über Deine Ambitionen schmunzeln würden. Bei diesem Traum gibt es keine Bedingungen, keine Zweifel oder Ausflüchte. Er verkörpert Deinen tiefsten Wunsch oder Traum, den Du in diesem Leben verwirklichen möchtest.

Der rechte Berg hingegen repräsentiert den Traum oder Wunsch einer Person, die es scheut, gross zu denken. Zweifel an den eigenen Fähigkeiten, blockierende Glaubenssätze oder übermässiges Grübeln halten diese Person zurück.



Lass Dich von dieser Vorstellung motivieren, gross zu träumen und Dir selbst gegenüber ehrlich zu sein. Nur wenn wir unsere Träume klar vor Augen haben und unsere Ängste überwinden, können wir unser volles Potenzial ausschöpfen.

Du betrachtest die beiden Berge. Der linke Berg ist um einiges grösser als der rechte. Wie die Reise des Lebens so spielt, gibt es immer wieder Hindernisse, Rückschläge, Herausforderungen und Prüfungen auf dem Weg zu den Bergspitzen unserer Träume. Wir symbolisieren diese Hindernisse oder Probleme (Pro = Für, ein Problem ist immer für Dich) in diesem Beispiel als Steine. Um Dir aufzuzeigen, wie wichtig es ist, dass Du gross träumst, nehmen wir nun diese gleich grossen Steine und setzen sie zwischen die beiden Berge und Dich.



Nun siehst Du, weshalb es wichtig ist im Leben, gross zu träumen. Der grössere Traum bleibt sichtbar, während der kleinere Traum verschwindet, dies obwohl das Problem (der Stein) in beiden Szenarien gleich gross ist.

**Alle Träume können wahr werden,
wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen.**

Walt Disney



Lass dich von dieser Vorstellung motivieren, gross zu träumen und Dir selbst gegenüber ehrlich zu sein. Nur wenn wir unsere Träume klar vor Augen haben und unsere Ängste überwinden, können wir unser volles Potenzial ausschöpfen.

Aufgabe I: Was sind Deine Träume?

Notiere alle Deine Träume und Wünsche auf. Egal was Dein Traum ist, schreibe ihn auf, als ob es keine Grenzen gibt. Falls es Dir schwer fällt Deine Träume zu definieren, nimm Dir Zeit und hör Dir meine Traummeditation an. Du findest diese auf: www.michaelbernegger.com/sternenstaub

Schreibe hinter jeden Traum und Wunsch hin, in wie vielen Jahren Du diese Träume und Wünsche realisieren wirst. Unterteile diese in 1 Jahr, 3 Jahre, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre, 30 Jahre und 50 Jahre.

Zum Beispiel:

1. Ein Haus mit Swimmingpool _____ 30 Jahre

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

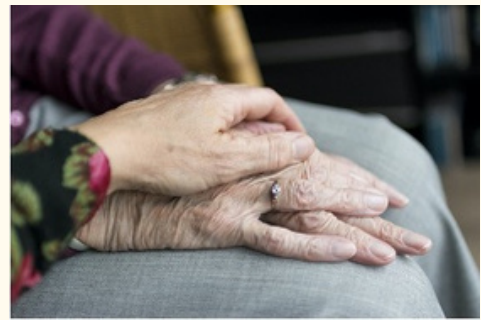
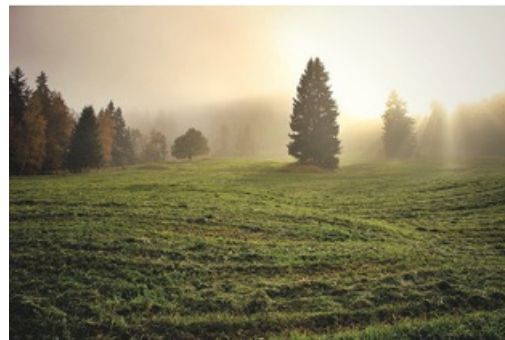
9. _____

10. _____



Falls Dir keine Träume einfallen, findest Du hier noch 10 verschiedene Lebensbereiche, in welchen sich jeder Mensch frei entfalten kann und soll:

- Liebe, Partnerschaft
- Kreativität
- Geld & Finanzen
- Berufliche Erfüllung
- Räumliche Umgebung, Wohnort



Aufgabe II: Gib Deinen Träumen Bilder

Gib Deinen Träumen und Wünschen nun Bilder. Wie sollen Deine Wünsche und Träume aussehen? Du kannst Bilder, Texte und Zitate aus Zeitschriften sammeln oder auch im Internet suchen. Suche so viele Bilder, wie Du möchtest, und passe die Grösse der Bilder den entsprechenden Jahren an. Das bedeutet: Je früher der Traum erreichbar ist, desto grösser darf das Bild sein. Ein Wunsch, der 50 Jahre braucht, um erfüllt zu werden, wird vorerst ein kleines Bild einnehmen. Der Wunsch, den Du in einem Jahr erreicht haben möchtest, wird sehr gross dargestellt.



Kraftbilder:

Wähle einige Kraftbilder aus Deiner Vergangenheit, die Dir Stärke verleihen. Dies können Bilder mit schönen Erinnerungen und Emotionen sein. Es können Bilder von Deinen Eltern, von Deinen grössten Erfolgen oder auch von verstorbenen Personen sein, die Dir unglaublich viel Kraft geben.

Achte darauf, dass die Anzahl dieser Bilder nicht mehr als 20% aller Bilder ausmacht. Du kannst die Bilder auf Fotopapier oder normalem Papier ausdrucken. Um den Bildern besseren Halt zu geben, kannst Du sie auch laminieren.

Unterlage:

Als nächstes benötigst Du eine Unterlage, die als Grundlage für Dein Dreamboard dient. Das kann eine Holzplatte, eine Leinwand, eine Pinnwand oder sogar eine selbstgemachte Unterlage sein. Alles, was Du benötigst, ist eine Möglichkeit zur Befestigung (wie Wäscheklammern, Stecknadeln usw.). Hierbei darfst Du kreativ werden – es gibt kein Richtig oder Falsch. Die Unterlage sollte einfach stabil sein und die Fotos tragen können.

Gestalte Dein Dreamboard mit Deinen Wünschen und Träumen:

Beginne nun damit, Dein persönliches Dreamboard zu gestalten. Bring Farben ins Spiel, werde kreativ und wenn etwas nicht genau so aussieht, wie Du es Dir vorgestellt hast, denk daran: Die Bilder, Texte und Fotos können die Unterlage verdecken, so, dass nicht alles von der Unterlage sichtbar sein muss.

Optional kannst Du in der Mitte Deines Dreamboards einen Platz frei lassen um Dein bevorstehendes Ziel zu platzieren. Die Anleitung für Dein Ziel findest Du auf: www.michaelbernegger.com/wellenbewegung

***Die Möglichkeit,
dass Träume wahr werden können,
macht das Leben erst interessant.***

Paolo Coelho





Zum Abschluss

Ich gratuliere Dir zu Deinem eigenen Dreamboard.

Es ist mir wichtig, Dich an dieser Stelle daran zu erinnern, dass ein Dreamboard nichts Statisches ist. Ein Dreamboard ist etwas Dynamisches, genauso wie das Leben selbst. Überarbeite Dein Dreamboard immer wieder, spätestens dann, wenn Dein Ziel erreicht ist und ersetze dies durch ein neues Ziel. *Denn Dein bevorstehendes Ziel ist das, was Du im gegenwärtigen Moment beeinflussen kannst - alles andere wird folgen.*

Es können Dinge in unserem Leben geschehen, die unsere Werte und Lebensvorstellungen von einem Tag auf den anderen über den Haufen werfen können. Plötzlich ist nichts mehr wie zuvor. Träume können platzen und Ziele vorerst unerreicht bleiben. Akzeptiere was ist, und lass Dich nicht entmutigen – das Leben ist immer auf Deiner Seite.

Ich wünsche Dir von Herzen viel Freude auf Deinem Lebensweg.

Michael

