

DEIN VISIONBOOK

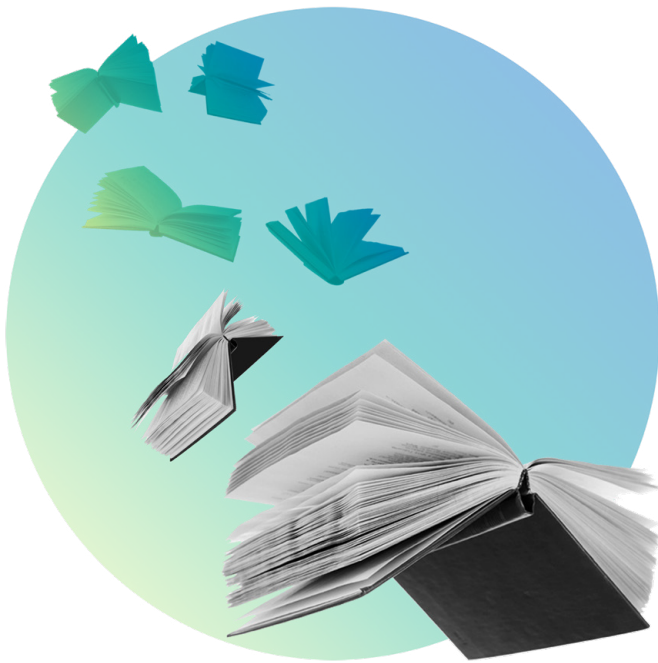
2023

Mehr Klarheit in 7 Tagen,
für dein Wunschleben.

Visions Challenge[®]
Greator



Christina & Walter
Hommelsheim



HERZLICH WILLKOMMEN

Wir freuen uns, dass du dabei bist und dich dazu entschieden hast, in dich selbst zu investieren. Es werden spannende und energiereiche **7 Tage** auf dich zukommen, die dein Leben nachhaltig bereichern werden! Und dieses Visionbook ist dein Begleiter.

Schau dir deine 7 Videos an und führe begleitend in diesem Visionbook die passenden Übungen durch. So hast du die idealen Voraussetzungen Klarheit und Erfüllung in dein Leben zu bringen.

Das ist deine Chance dich zu entwickeln! Nutze all deine Möglichkeiten!

Motiviere dich, jeden Tag in dich zu investieren. Und keine Sorge: du bist nicht alleine! Wir vom Greator stellen dir mit Christina und Walter langjährige Seminar und Ausbildungsleiter im Bereich Persönlichkeitsentwicklung an deine Seite und freuen uns auf eine intensive Zeit mit dir!

VORWORT

Schön, dass du dir eine Woche Zeit für dich und dein Leben nimmst. Du wirst sehen, wie kraftvoll und lebensverändernd das sein kann. Wir haben diese Challenge für dich mit all unseren Erfahrungen und Wissen kreiert, um dich nach vorne zu bringen, in die schönste, freieste, lebendigste Version deines Lebens.

Wie wichtig und kraftvoll Visionsarbeit sein kann, haben wir beide in unserem Leben immer wieder selbst erfahren. Wir wollten wissen, warum unsere Gedanken und unser Unterbewusstsein eine so starke Auswirkung auf unser Leben hat und wie die Zusammenhänge wirklich funktionieren.

Wir haben uns schon vor 30 Jahren auf den Weg gemacht, um unser eigenes Leben in die Hand zu nehmen und das, was wir uns wünschen, anzuziehen, anstatt dem Glück hinterher zu laufen und die gute Nachricht ist, wenn wir das können, kannst du das erst recht! Der Grund für unseren langjährigen Erfolg im Business und auch im Privatleben, liegt in ganz einfachen Gesetzmäßigkeiten, die wir dir hier kompakt- und vor allem leicht umsetzbar aufzeigen.

In diesen **7 Tagen** werden wir dir helfen, dein Potential zu entdecken und deine Erfolgsverhinderer unter die Lupe zu nehmen. Wir werden mit dir meditieren und uns auch mit deiner Angst beschäftigen, die deinem Erfolg vielleicht manchmal noch im Weg steht.

Alles was wir brauchen ist dein **Commitment – für 7 Tage**. Denn... wir können es nicht für dich machen! Wir brauchen DICH dazu. Es wird sehr darauf ankommen, wie wichtig du diese **7 Tage** nimmst.

Wenn du wüsstest, dass du es selbst in der Hand hast, dein Leben zu verändern, wenn deine Ausstrahlung und Energie dein Leben bestimmt, dann würdest du doch alles tun, um sie in die Richtung zu lenken, in die du willst, oder?

Also dann! Los geht's! Wir sind absolut bereit ... bist du es auch?

Wir freuen uns auf dich!

Deine Christina und Walter



INHALT

1

Nimm deinen Kurs auf Inventur

- Übung 1.1 Deine Energie
- Übung 1.2 Deine Wünsche

2

Halte deine Erkenntnisse fest

- Übung 2.1 Deine ersten Erkenntnisse
- Übung 2.2 Deine Zielsetzung
- Übung 2.3 Finde deine Essenz
- Übung 2.4 Finde neue Wege
- Übung 2.5 Bring eine Priorisierung in deine Ziele

3

Lass deine Energie fließen

- Übung 3.1 Deine positiven Glaubenssätze
- Übung 3.2 Deine negativen Glaubenssätze
- Übung 3.3 Wahle ein Glaubenssatz
- Übung 3.4 Überprüfe deine Glaubenssätze

4

Deine Erfolgsverhinderer

- Übung 4.1 Deine Ängste
- Deine Meditation: Deine Angst loslassen

5

Erlaube dir zu scheitern

- Übung 5.1 Deine Kopfstandmethode
- Übung 5.2 Deine Möglichkeitenliste
- Übung 5.3 Deine Rangfolge
- Übung 5.4 Mach es jetzt!

6

Deine Entscheidungsfindung

- Übung 6.1 Tagesqualitäten
- Übung 6.2 Deine Entscheidung
- Übung 6.3 Bereite dich vor
- Deine Karten zum Ausdrucken und Ausschneiden
- Deine Entscheidung zum Ausdrucken und Ausschneiden

7

Deine Vision

- Übung 7.1 Achtsamkeit
- Übung 7.2 Wertschätzung
- Deine Meditation: Vision – create you life

NIMM DEINEN KURS AUF



Du hast es in der Hand

Du stehst auf deinem Schiff des Lebens. Der Wind peitscht dir um die Ohren, Wellen schlagen gegen den Bug. Der Horizont ist nebelverhangen. Eine Richtung ist nicht zu erkennen. Du lässt das Steuer los und lässt den Wind über dein Schicksal entscheiden ...

Möchtest du das? Möchtest du dein Steuer übergeben? Dich vom Wind irgendwo hintreiben lassen ohne selbst Einfluss zu nehmen? **Nein.**

Zögere nicht

Denn dein Leben beginnt jetzt und du, nur du, hast es in der Hand! Nimm das Steuer und lass es nicht los. Lenke! Bestimme die Richtung, in die du möchtest. Dein Schiff ist bereits auf hoher See und fährt in die falsche Richtung? Dann halte es an. Korrigiere! Richte dich aus. Du bist derjenige, der den Unterschied macht! Du kannst entscheiden, was in deinem Leben auf dich wartet. Deine Vision wird zu dir kommen.

NUTZE DEINE GANZE ENERGIE

Du strahlst nach außen

Stelle dir deinen Körper wie einen Resonanzkörper vor. All das, was du nach außen strahlst, wird auch auf dich zurückkommen. Und das Besondere: Dein Gehirn macht keinen Unterschied, ob du es wirklich erlebst oder es vorerst ein Wunschgedanke ist.

Klarheit und Begeisterung –

mit diesen beiden Komponenten kannst du dein Leben lenken. Nutze deine Vorstellungskraft und visualisiere vor deinem inneren Auge, wie sich deine Wünsche erfüllen werden. Fühle, was du fühlen wirst, wenn sich deine Visionen realisieren werden. Sei begeistert. Und du wirst merken, wie deine Visionen wahr und in dein Leben treten werden.

Dein Körper ist Energie

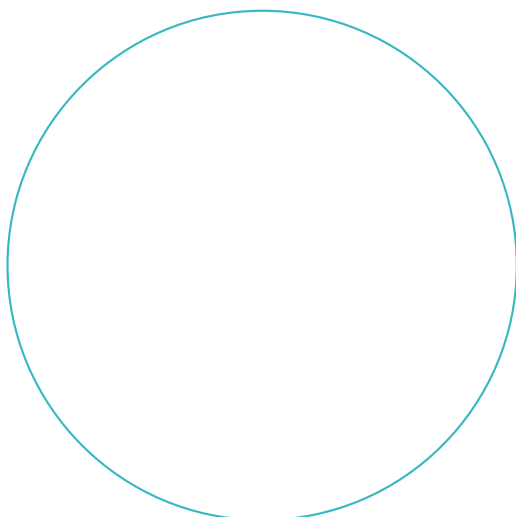
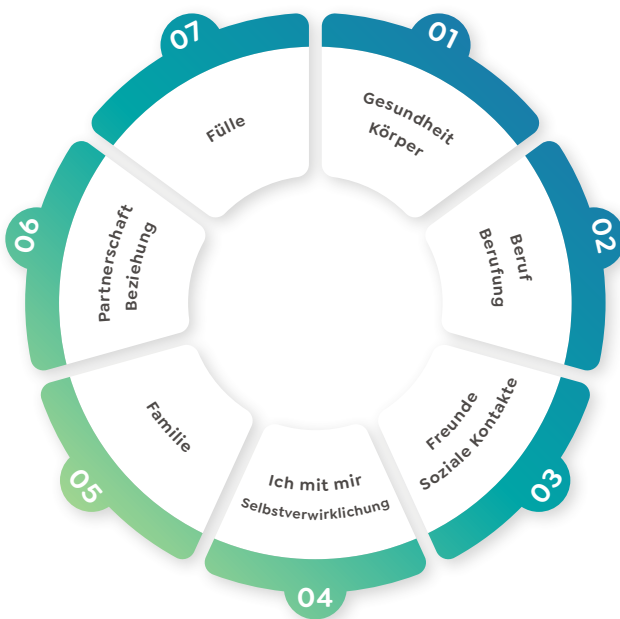
Denn dein Körper ist eine Energiewolke. Du versprühst Energie. Aus jedem deiner Gedanken entwickelt sich ein Gefühl. Mal schön, mal schlecht. Deshalb ist ein richtiges Mind-Set so immens wichtig. Verbinde deinen Kopf und dein Herz und freue dich, auf das, was auf dich zukommt

INVENTUR DEINER LEBENSBEREICHE

Visualisiere deine Energie

Es ist nicht einfach eine Richtung einzuschlagen, wenn du keine Klarheit hast. Ist dir bewusst, wie viel Energie du in deine Lebensbereiche investierst? Die nächsten drei Übungen werden dir dabei helfen, Klarheit in deinem Leben zu erlangen.

Das Kuchendiagramm auf der nächsten Seite hilft dir bei der Visualisierung deiner Energieverteilung. Zeichne ein, wie viel Energie du in jeden Bereich investierst. Nimm dir dafür ruhig Zeit. Reflektiere. In welchen Lebensbereich steckst du viel Energie? Welcher Lebensbereich wird vernachlässigt? Wo bist du noch unzufrieden?



1.1 ÜBUNG

Deine Energie

Zeichne die Energie ein, die du in deine Lebensbereiche investierst.

- Partnerschaft & Beziehung
- Gesundheit & Körper
- Beruf
- Freunde & Soziale Kontakte
- Ich mit mir & Selbstverwirklichung
- Familie
- Fülle



DEFINIERE DEINE WÜNSCHE



1.2 ÜBUNG

Deine Wünsche

Was wünschst du dir in den verschiedenen Lebensbereichen?

Schließe die Augen und spür hinein:

Wie würde es sich anfühlen, wenn sich dieser Wunsch erfüllt hat?

Was wünschst du dir?



Wie würde sich das anfühlen?

FINDE DEIN WARUM

Was wünschst du dir?

● _____

_____ ●

Warum ist dir das wichtig?

● _____

_____ ●

Warum ist dir das wichtig?

● _____

_____ ●

Warum ist dir das wichtig?

● _____

_____ ●

● _____

_____ ●



2.3 ÜBUNG

Finde deine Essenz

Führe die folgende Übung durch. Du kannst sie alleine oder mit einem Partner durchspielen. Beantworte für dich, was du dir wirklich wünschst und gehe immer tiefer in dein „Warum“.



2.4 ÜBUNG

Finde neue Wege

Findest du auch andere Wege, deine Ziele und Visionen zu erreichen?

Auch wenn du denkst, dein Kopf ist bereits leer und du hast alles niedergeschrieben - Gehe tiefer und tiefer und erreiche die Essenz deiner Wünsche. Warum ist dir dein Ziel wichtig?

DEINE ZIELE

Deine Wünsche

1	_____

2	_____

3	_____

4	_____

5	_____

6	_____

Deine Werte

1	_____

2	_____

3	_____

4	_____

5	_____

6	_____



2.5 ÜBUNG

Bringe eine Priorisierung in deine Ziele

Heute geht es darum, dass du eine Rangfolge in deine Ziele bringst. Verbinde deine Ziele und deine Wünsche mit Sinn und Eigenschaften, die dir wichtig sind. (Beispielsweise Leichtigkeit, Freude ...)

Je klarer du deine Ziele formulierst, desto besser fährt dein Schiff.

Der Newtonsche Weg

Es ist eine der berühmtesten Anekdoten der Wissenschaftsgeschichte. Isaac Newton und sein Apfel. Mathematiker, Physiker und Astronom **Isaac Newton** hat damals bestimmt, dass ein Apfel eine bestimmte Zeit x braucht, bis er auf den Boden aufkommt.

Wenn du auf dem Newtonschen Weg bleibst, wird es dich eine bestimmte Zeit kosten, deine Visionen zu erreichen. Du nutzt die Wege, die deine Eltern damals gegangen sind und das ist zeitintensiv. Das bedeutet, dass wenn du etwas erreichen möchtest, du viel Energie aufwenden und dich anstrengen musst. Du kannst aber auch einen anderen Weg wählen: Den Weg der Quanten!



Die Quantenebene

In der Physik ticken die Gesetze anders. Das gilt insbesondere für die **Quanten**. **Quanten** reagieren nicht so wie der obengenannte Apfel. Die Welt der Quanten ist den Forschern bis heute ein Rätsel. Selbst die kleinsten Teilchen sind mit Energie gefüllt. Sie reagieren auf einer anderen Ebene. Und das gilt auch für dich und deine Energie. Nutze diese Ebene der Energie. Vertraue in deine Energie. Das, was du ausstrahlst, bewirkt etwas und du ziehst genau das an. Und auch wenn sich mal Zweifel in deinem Kopf einnisten: Keine Sorge! Das ist ok. Verlasse dich darauf, dass es passiert.

Kein Grund zum Zweifeln

Nicht jeder Wunsch erfüllt sich so schnell wie der Wunsch nach einem Parkplatz. Besonders große Ziele benötigen Zeit, bis sie in dein Leben treten. Es sind die kleinen Dinge im Leben, die die richtige Richtung vorgeben. Doch Kopf hoch, lass dich nicht von Zweifeln entmutigen! Stärke deinen neuen Quanten-Weg!

Dein Greater Tipp

Du möchtest mehr über Quanten und ihre Energie erfahren?

Das Doppelspalt-Experiment Youtube-Video: Dr. Quantum

<https://www.youtube.com/watch?v=ip8cmyitHss>

LASS DEINE ENERGIE FLIESSEN



Deine Glaubenssätze

Glaubenssätze entstehen, wenn ein klarer Gedanke mit intensiver Emotion verknüpft wird. Dies geschieht meistens in der Kindheit. Als Kinder neigen wir stark dazu alles auf uns zu beziehen.

Oft vergessen wir im Nachhinein wie wichtig die Situationen waren und bestätigen sie uns immer wieder selbst. Damit "füttern" wir unsere Glaubenssätze.

Denn deine Energiewolke zieht das an, was du in dein Leben ziehst.

• _____

_____ •

• _____

_____ •



3.1 ÜBUNG

Deine positiven Glaubenssätze

- Lass deine Erfolgsverhinderer los!
- Wie das funktioniert?
- Überprüfe deine Gedanken: Welche positiven Gedanken hast du, wenn du über deine Visionen nachdenkst?



3.2 ÜBUNG

Deine negative Glaubenssätze

Kenne deine negativen Glaubenssätze!
Welche negativen Gedanken und Glaubenssätze schleichen sich ein, wenn du an deine Visionen denkst?

DEINE ERFOLGSVERHINDERER



Was sind deine Erfolgsverhinderer?

Erfolgsverhinderer sind deine Anker, die du hinter deinem Boot herziehst. Das ist die Stimme in deinem Kopf, die dir sagt: „Ach, das schaffst du nicht. Das wird doch eh nichts.“ Hast du sie gestern in deiner Meditation gehört? Dann bist du auf dem richtigen Weg! Denn es ist okay, wenn nicht alles immer super läuft. Jetzt hast du die Chance und kannst das ändern. Dein Mindset gestaltet dein Leben und du bist auf dem richtigen Weg!

Es lohnt sich alte Glaubenssätze zu hinterfragen! Meistens verbirgt sich Angst dahinter. Angst, die durch unwahre Gedanken entstanden ist. Verdränge deine Angst nicht. Das ist nicht die Lösung. Nimm deine Angst an die Hand. Stell dich deiner Angst und stell dich ihr. Geh mit ihr gemeinsam durch das Leben.

Erlaube dir zu erkennen, was in dir vorgeht.

• _____

_____ •

• _____

_____ •



4.1 ÜBUNG

Deine Ängste

Was ist deine größte Angst? Was könnte passieren wenn du deinem Herzen folgst und deine Vision lebst?



Deine Meditation “Deine Angst loslassen”

- Und? Konntest du deine Angst loslassen?
- Wie fühlst du dich?
- Schreibe deine Gedanken auf und halte sie fest.

ERLAUBE DIR ZU SCHEITERN



Trau dich

In unserer Gesellschaft heißt es oft: Du darfst nicht scheitern. Das ist falsch. Du darfst scheitern. Krieg doch einfach mal einen Mutausbruch und trau dich zu scheitern. Probiere dich aus! Und wenn du hinfällst, dann steh wieder auf.

• _____

_____ •



5.1 ÜBUNG

Die Kopfstandmethode

Du bist dein eigener Experte darin, dich zu torpedieren. In welchen Situationen/Lebensbereichen befindest du dich im Überlebensmodus? Wie würde sich dein Leben ändern, wenn du in den Erschaffermodus wechselst? Deshalb formuliere einen Satz als Frage über ein Thema, das dich bewegt.

Aber Achtung: Formuliere es negativ. Nutze die Kopfstandmethode!

Beispiel: Wie schaffe ich es ...

- eine desaströse Beziehung zu erschaffen?
- Völlig erfolglos durch mein Leben zu gehen?
-



5.2 ÜBUNG

Deine Möglichkeitenliste

- Formuliere nun zu den jeweiligen Punkten das Gegenteil.
- Erstelle deine eigene Möglichkeitenliste.



5.3 ÜBUNG

Deine Rangfolge

Nun setze deine Ideen und Möglichkeiten in eine Reihenfolge. Was könntest du am effektivsten umsetzen?



5.4 ÜBUNG

Mach es jetzt!

Setze deine Visionen in die Tat um. Mach es jetzt! Das ist deine heutige Übung. Schnapp dir deine Idee und setz sie um. Nicht morgen, nicht übermorgen – Heute!

Mach es jetzt und mache es gleich. Du wirst sehen, dass Veränderung in dein Leben treten wird.

Welches ist dein mutiger Schritt, den du heute gehen willst?

• _____

1 _____

2 _____

3 _____

• _____



Deine Tagesqualität

AUTHENTISCHE KOMMUNIKATION



Deine Tagesqualität



Deine Tagesqualität

LEICHTIGKEIT



Deine Tagesqualität



Deine Tagesqualität

VERTRAUEN



Deine Tagesqualität



Deine Tagesqualität

OFFENHEIT



Deine Tagesqualität



Deine Tagesqualität

EHRlichkeit



Deine Tagesqualität



ICH ENTSCHEIDE MICH...

#MAKECHANGEHAPPEN

DEINE VISION



Stell dich in den Fokus

Schön, dass du noch dabei bist. Das zeugt von Selbstliebe. Du bist dir wichtig! Und das ist toll: Denn so zeigst du deinem Umfeld durch deine Liebe zu dir selbst, dass auch sie sich wichtig nehmen können!

Schätze dich und deine Zeit. Schätze deine Person!

Sei fair zu dir

Redest du oft ungerecht und unfair mit dir selbst?
Breche das Gefängnis deiner Gedanken.

Lebe ACHTSAMKEIT.

Damit du Achtsamkeit und einen liebevollen Umgang mit dir lernen kannst, haben wir zwei schöne Übungen für dich.

• _____

_____ •



7.1 ÜBUNG

Achtsamkeit

Nimm dir jeden Morgen 10 Erbsen und stecke sie in deine Tasche. Jedes Mal, wenn du etwas Liebevolleres über dich denkst, schnippse eine Erbse weg.

Dein Ziel ist es, dass am Ende deines Tages alle Erbsen aus deiner Tasche verschwunden sind.

Du bist Perfektionist und oft unzufrieden? Dann trainiere dich und packe 15 Erbsen ein.



7.2 ÜBUNG

Wertschätzung

Wertschätze dich! Lege deinen Fokus auf das Gute in dir. „Wenn du dich nicht wertschätzt, wird dich auch kein anderer wertschätzen.“

- Investiere in dich!
- Bring Qualität in dein Leben.
- Gönn dir was Gutes beim Essen.
- Hab ein Date mit dir selbst.
- Liebe dich selbst. Worauf wartest du noch?



Deine Meditation “Vision – create your life”

Was hat die Meditation in dir
ausgelöst?

- Wie geht es dir?
- Welche Gedanken schwirren dir durch deinen Kopf?
- Nutze die Möglichkeit und sortiere deine Gedanken, in dem du sie aufschreibst.

DU HAST ES GESCHAFFT!

Wir sind gespannt, wie dir deine 7 Tage-Visions-Challenge geholfen hat!

Herzlichen Glückwunsch!

- Wie fühlst du dich?
- Was ist in dir passiert?

- Spürst du bereits Veränderungen?
- Schreibe deine Erfahrungen auf und
- teile dich deiner Community mit.

DEIN VISIONSTOOL

Mindmovie ist dein digitales Visionboard und Visualisierungstool!

Es hilft dir, deine größten Wünsche, Hoffnungen und Ziele in deine alltägliche Realität zu verwandeln. Mit Hilfe der Software kannst du dir einen Film erstellen, der zeigt, wie dein Traumleben aussehen sollte!

Schau dir das Video jeden Tag an, bis es zur Wirklichkeit wird!



Was bringt so ein Mindmovie?

- Er schafft Klarheit, was du dir in deinem Leben wünschst.
- Wir wissen immer genau, was wir nicht wollen, aber die wenigsten haben klar vor Augen, was sie sich wünschen.
- Du hast deinen Mindmovie immer dabei.
- Du kannst ihn leicht auf dein Smartphone laden und mehrmals am Tag ansehen
- Du kannst ihn mit einer Musik unterlegen, die dich berührt und begeistert. Musik transportiert wunderbar Emotionen. Und ein klarer Gedanke und eine hochschwingende Emotion können deine Wirklichkeit erschaffen.
- Die Online Software ist leicht zu bedienen und selbsterklärend
- Du möchtest mehr erfahren? Dann schau doch mal hier vorbei:

<https://www.meinerfolgsshop.de/ref/69012291.html>

IMPRESSUM

Christina Grahn-Hommelsheim und Walter Hommelsheim

Deine 7 Tage-Visions-Challenge

In 7 Tagen zu mehr Klarheit für dein Wunschleben

Konzeption und Design

Hyoin Baek, Mike Hülzinger

Herausgeber

Greater GmbH, Köln

greater.com



© 2023 by Greater

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.