

## Richtig träumen!

Dieses Buch schenkt dir den **Schlüssel** zu einem erfolgreichen und glücklichen Leben.

Du hältst einen **Schatz** in deinen Händen, der dein Leben und das Leben deiner Lieben für immer positiv verändern kann. Denn du hast die Kraft und die Macht der „**Visualisierung**“, der wichtigsten mentalen Technik zur Verwirklichung deiner Ziele und Träume kennengelernt. Die großen Persönlichkeiten in der Geschichte der Menschheit wussten um dieses Geheimnis und konnten deshalb ein außergewöhnliches Leben führen.

Visualisierung bedeutet **Sichtbarmachen**. Das heißt: Indem du dir deine Ziele und Träume ganz genau vorstellst, machst du sie für dich sichtbar. Visualisierung ist also nichts anderes als **Kino im Kopf!**

**Wie funktioniert Visualisierung?**  
1. Zuerst überlege ich mir ganz genau: Was will ich wirklich **sein, tun und haben?** Ich schreibe alle meine Gedanken auf. So mache ich mir meine Ziele und Träume bewusst.

2. Dann mache ich mir ein ganz klares „**geistiges Bild**“. Ich stelle mir also meinen größten Traum so genau wie möglich und mit allen Einzelheiten vor. In meiner Vorstellung lebe und genieße ich meinen Traum schon jetzt. Das fühlt sich richtig gut an! Mit Selbstvertrauen glaube ich daran, dass er sich bereits verwirklicht hat.

3. Nun zeichne ich meinen Traum auf ein leeres Blatt Papier. Oder ich suche passende Bilder in Zeitschriften, schneide sie aus und klebe sie auf. So gestalte ich mein ganz persönliches **Traumblatt**. Wenn ich mehrere Träume habe, gestalte ich mehrere Traumblätter. So entsteht mit der Zeit ein richtiges **Traumalbum**.

### Warum ist ein Traumblatt wichtig?

Das Traumblatt hilft mir, dass sich mein Traum schneller erfüllt. Ich schaue das Traumblatt **jeden Tag (!)** an und bin dankbar, dass sich mein Traum erfüllen wird. So nutze ich die Kraft meiner Gedanken und schaffe mir das Leben meiner Träume. **Ich beginne sofort** und zeichne meinen allergrößten Traum!