

Unsere Träume können wir erst dann verwirklichen, wenn wir uns entschließen, einmal daraus zu erwachen.

- Josephine Baker

Vor ein paar Tagen wurde ein bestimmter Traum in mir immer größer, ich hatte ihn schon seit einigen Wochen oder vielleicht sogar Monaten wahrgenommen, aber jetzt wurde dieser Wunsch ganz deutlich und laut. Davon möchte ich dir heute erzählen - und ich möchte, dass du noch diese Woche einem deiner Träume näher kommst!

"Lebe deinen Traum" ist nun wirklich ein ausgelutschter Spruch und dennoch sind es wahre Worte. Seinen Traum leben. Ihn nicht nur Träumen, sondern es wirklich *erleben*.

Ich möchte dich heute einladen, einmal einen großen Traum oder Wunsch zu formulieren. Es geht heute nicht um deine Ziele, es geht nicht um das, was du irgendwann erreichen möchtest, worauf du hinarbeitest. Sondern um etwas, das dein Herz erfüllt. Etwas, das dir Energie spendet, woraus du Kraft schöpfen kannst. Um das, was du *jetzt* am allerliebsten tun würdest, wenn es keine Grenzen, keine Einschränkungen und keine Regeln geben würde.

Wie würdest du deinen Tag am allerliebsten verbringen? Wo würdest du aufwachen? Mit wem? Was würdest du frühstücken? Was würdest du anziehen? Welche Pläne würdest du schmieden? Welche Abenteuer erleben? Was würde dich richtig glücklich machen? Was würdest du tun, wenn du genau jetzt ohne Einbußen für einen Tag aus deinem Alltag fliehen könntest? Es gibt keine Grenzen, keine Einschränkungen, du kannst alles tun, was du möchtest. Was wäre das?

Von weit gedachten, großen Träumen können wir uns inspirieren lassen. Auch wenn manches vielleicht unmöglich und viel zu weit weg scheint, lässt sich mehr von deinem Wunsch umsetzen, als du denkst!

Dafür möchte ich dir von mir erzählen. Wie du vielleicht weißt, waren die letzten Wochen bei mir sehr turbulent, ich habe viele neue Menschen kennengelernt, viele, viele neue Eindrücke und Erfahrungen gesammelt, mir viel neues Wissen angeeignet, war eigentlich ständig von (tollen!) Menschen umgeben und hatte nur wenig Zeit zum durchatmen. Dabei liebe ich es auch mal alleine zu sein. Irgendwann entwickelte sich der Wunsch in mir, mal alleine zu verreisen. Nur ich und vielleicht mein Hund. Vor ein paar Tagen wurde dieser Traum konkreter. In den Bergen durch die Herbstwälder wandern oder an kilometerlangen Stränden spazieren gehen, abends in ein kuscheliges Häuschen kommen, am Kamin sitzen,

mich in eine Decke einkuscheln und die absolute Stille genießen.

Natürlich ist das kein unglaublich unrealistischer Traum, natürlich lässt er sich umsetzen! Nur nicht sofort, aktuell fehlt mir sowohl die Zeit, als auch das Geld um diesen Urlaub zu verwirklichen. Die Zeit wird kommen und ich gehe die Dinge an, die ich mir in den Kopf gesetzt habe, aber ich will diesen Wunsch bis dahin trotzdem nicht unerfüllt lassen.

Also stellen wir uns folgende Fragen:

- **Wie kannst du deinen Traum oder einen Teil davon schon jetzt umsetzen? Wie viel Zeit hast du zur Verfügung? Welche Ressourcen, die du für deinen Traum benötigst, sind schon jetzt greifbar?**
 - > schauen wir uns meinen Wunsch an: ich kann einen Tag nur für mich frei nehmen, ich lebe weder in den Bergen, noch am Meer, habe keinen Kamin, kann aber schnell in die Natur, wandern ist kein Problem und die kuschelige Decke auch nicht
- **Welche Abstufungen der Ressourcen gibt es?**
 - > statt einer Woche Urlaub, nehme ich mir einen Tag, statt den Alpen würde es auch das Sauerland oder die Eifel tun, statt dem Meer vielleicht ein schöner See und statt dem Kamin einige Kerzen
- **Wann kannst du die abgespeckte Variante umsetzen? Schau JETZT in deinen Kalender - wo ist die passende Lücke? Trage deinen Plan sofort ein, mache einen festen Termin daraus!**
 - > am Samstag habe ich frei, mein Freund hat Dienst, ich werde also alleine sein, die perfekte Gelegenheit um meinen Wunsch in die Tat umzusetzen
- **Formuliere (schreib's auf!) deinen Plan möglichst präzise!**
 - > Ich spüre, wie sehr ich diese kleine Auszeit brauche und wie viel Kraft ich daraus schöpfen werde. Also werde ich am Samstag einen Tagesausflug mit meinem Hund machen, wir werden wandern, die Natur und die Stille genießen, ein Picknick machen, über Hügel klettern, am Wasser entlang laufen und abends müde auf die Couch fallen und bei Kerzen mit der Kuschedecke und Herzfood den Tag ausklingen lassen.

Erwache aus deinem Traum und fang an ihn zu verwirklichen!

Ich wünsche dir ganz viel Freude dabei - auf dass du neue Energie tanken kannst!

Alles Liebe

Deine Bianca