



Gestalten deiner Visionscollage



1. Sammle Zeitschriften, Bilder und Worte, die dich inspirieren.

- Gutes Bildmaterial findest du auch auf Pinterest
- du kannst Bilder von dort ausdrucken.
- Zusätzlich kannst du Dinge wie Federn, Glitzerstaub, Muscheln etc sammeln.

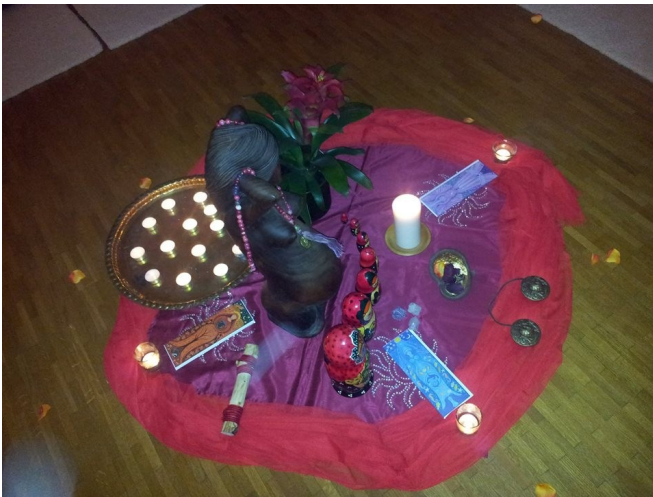
2. Kaufe einen weißen oder farbigen Karton (mindestens DIN A3)

3. Lege eine Schere sowie Kleber bereit

4. Wenn alles bereit liegt, reserviere dir mindestens 1,5 Stunden

- Stell sicher, dass du **ungestört** bist. (Telefon / Handy / Computer aus)

*Photo Header: by Marcela Macias



- **Erschaffe einen heiligen Raum**, ein Schoßportal, einen Kreis um dich herum, indem du die Elemente (Drachen) der Schöpfung rufst und ehrst, ebenso wie Mutter Erde, die Quelle allen Seins, sowie geistige Helfer und Ahnen, die dich unterstützen möchten

- Wenn es dich entspannt, kannst du **sanfte Musik** im Hintergrund abspielen und eine **Kerze** anzünden. Eventuell magst du auch **Räucherwerk** verwenden.

5. Schließe deine Augen und lass dich mit deiner Atmung in den Körper sinken. Leg eine Hand auf dein Herz und eine auf deinen Schoß. Atme in diese Zentren hinein

- **Verankere dein Wurzelchakra** im Schoßherz von Mutter Erde **und verbinde dich nach oben zu deinem Höheren Selbst** und der Quelle allen Seins

- **Verbinde dich mit deiner Vision**, die in deinem Herzen lebt und wie eine Blüte in ihrem eigenen Rhythmus aufblüht – Blütenblatt für Blütenblatt. Wenn sie voll erblüht ist und du sie voll und ganz in deinem Körper fühlen kannst, dann ist es Zeit für Schritt Sechs:

6. Beginne für 30–40 Minuten durch deine Zeitschriften und Bilder zu blättern und reiße oder schneide alles aus, was dir gefällt, dich berührt, anspricht und du schön findest: Bilder, Worte, Passagen, Farben, Symbole, bunt gemischt.

Erlaube dir einen kreativen, fließenden, schöpferischen Prozess – schalte den Kopf aus.

7. Nach 40 Minuten legst du die Zeitschriften beiseite und beginnst das, was du ausgewählt hast, **auf deinem Karton zu arrangieren**. Wie stimmt es für dich? Was muss in die Mitte, was rechts, was links? Lass dich von deinem Gefühl leiten. Erst wenn du spürst „das ist es!“, dann beginne, alles aufzukleben.

Und fertig ist deine Visionscollage!

Schenk ihr nun einen Platz auf deinem Altar – sie symbolisiert deine Vision und hilft dir, diese zu verwirklichen und zu manifestieren.

Setz dich dann jeden Tag an deinen Altar und atme Farbe und Leben in diese Collage hinein, aktiviere sie in deinem Körper, bis du fühlst wie es ist, wenn diese Vision verwirklicht ist, wenn sie lebt. Mach das vorzugsweise als erstes am Morgen oder kurz bevor du ins Bett gehst. Vielleicht magst du sie auch tanzen. Oder eine Skulptur davon machen (z.B. aus Ton).

Träume deine Vision und Intention mit deiner Vorstellungskraft lebendig und mach sie auf deine ureigene Weise sichtbar!

Sei präsent mit allen Gefühlen, die hochkommen. Vertrau, dass alles in die Form geboren wird, wenn die Zeit reif ist.

Vertrau darauf, dass du genau wissen wirst, wann heilige Handlung nötig ist und du praktische Schritte gehen musst, damit sich deine Träume verwirklichen. Und dass du umgekehrt genauso wissen wirst, wenn es an der Zeit ist, geduldig zu sein, dich zu entspannen und empfänglich zu sein und dem Prozess zu erlauben, sich zu entfalten.

Möge das Licht deines Herzens deine Vision kraftvoll ins Leben bringen!

Inanna Rakhma – Alles ist Liebe!

Von Herz zu Herz,

Ulrike & Alexandra