

# Was ich dir von Herzen wünsche

Ein kleines Ritual bzw eine kleine Übung für dich. ;-)

Nimm Dir einen Stift und einen Zettel zur Hand und schreibe eine Überschrift:  
**"Was ich dir von Herzen wünsche".**

Dann denke an einen wundervollen Menschen, den du von ganzem Herzen liebst, den du gerne magst oder der dir sehr viel bedeutet. Es kann ein Partner, ein Freund, eine Nachbarin oder wer auch immer sein.

Beginne, dir in Stichpunkten untereinander zu notieren was du dieser Person von Herzen wünschst.  
Z.B.:

Ich wünsche dir Gesundheit.

Ich wünsche dir Zufriedenheit.

Ich wünsche dir liebevolle Menschen um dich herum...

Schreibe einfach das auf, was dir in den Sinn kommt und was du dieser Person von Herzen wünschst. Es gibt kein richtig oder falsch, alles ist ok. Lasse dir ruhig Zeit dafür.

Wenn du fertig bist, lies dir alles noch einmal in Ruhe durch. Wie fühlst du dich dabei? Erfreut dich das, was du dort liest? Spürst du ein Kribbeln in deinem Herzen? Sehr schön. Lass es auf dich und in dir wirken und genieße es. ;-)



Und nun verändern wir diese wunderschöne Liste ein wenig. ;-)

Denn in Wirklichkeit geht es darum, was du dir selbst für dich wünschst. Das, was du einem anderen wünschst, wünschst du dir oftmals tief in deinem inneren für dich selbst. Oftmals glauben wir jedoch dieses selbst nicht zu verdienen. In unseren Augen verdienen all die wundervollen Dinge zwar die Menschen die wir mögen, aber wenn es um uns selbst geht werden wir oft sehr zurückhaltend und leise. Doch damit ist jetzt Schluss.

Daher ändere das Wort "dir" in der Überschrift und in den Stichpunkten und ersetze es durch "**mir**".  
**"Was ich MIR von Herzen wünsche."**

Ich wünsche **MIR**... Zufriedenheit... usw.

Und dann fühle und lausche in dich hinein, wie diese neue Liste, DEINE Wunsch-Liste auf dich wirkt. Ja, du darfst dir all dies wünschen und noch viel mehr dürfen sich diese Wünsche für dich erfüllen! Du darfst sie empfangen – öffne dich dafür. Du musst für niemanden auf irgendetwas verzichten.

## Du verdienst es glücklich zu sein.