

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Erfolgreiches Wünschen

Kraft des Schreibens



Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Auf dem Weg vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Wie geht es dir mit dem Gedanken, dass du dir alles wünschen darfst, was sich für dich gut anfühlt?

Gibt es Situationen im Leben, wo du das Gefühl hast oder hattest, dass du es nicht wert bist, dass es dir gut geht. Schreibe die Situationen auf:

Wie möchtest du dich stattdessen in dieser Situation fühlen und was möchtest du dir selbst sagen:



Wen siehst du, wenn du in den Spiegel siehst?

Bist du Opfer oder erlaubst du dir, Schöpferin zu sein?

“Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.” (Talmud)

Journaling

Journaling ist eine großartige Methode, um den Kinderwunsch zu begleiten und deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen festzuhalten. Hier sind einige Ideen für das Journaling im Zusammenhang mit dem Kinderwunsch:

1. Tagesreflexion: Nimm dir jeden Abend Zeit, um deine Gedanken und Gefühle bezüglich des Kinderwunsches zu reflektieren. Schreibe auf, was dich bewegt hat, welche Fortschritte oder Herausforderungen du erlebt hast und welche Hoffnungen oder Ängste dich begleiten.
2. Dankbarkeitstagebuch: Schreibe regelmäßig auf, wofür du dankbar bist, auch im Zusammenhang mit deinem Kinderwunsch. Fokussiere dich auf die positiven Aspekte deines Lebens und erkenne die Dinge an, die bereits gut laufen.
3. Affirmationen: Schreibe positive Affirmationen auf, die deinen Kinderwunsch unterstützen. Formuliere sie in der Gegenwartsform und mit Überzeugung. Wiederhole sie regelmäßig, um deine Gedanken und Einstellungen zu stärken.
4. Träume und Visionen: Nimm dir Zeit, um deine Träume und Visionen bezüglich deines Kinderwunsches aufzuschreiben. Visualisiere, wie es sich anfühlen würde, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht, und beschreibe es detailliert. Das kann dich motivieren und dich auf dein Ziel fokussieren.
5. Unterstützende Ressourcen: Halte fest, welche Bücher, Podcasts, Videos oder Artikel du entdeckt hast, die dir helfen, deine Kinderwunschsreise zu unterstützen. Schreibe auf, was du daraus gelernt hast und wie es dich inspiriert hat.
6. Selbstfürsorge: Nutze dein Journal, um auch über deine Selbstfürsorge zu schreiben. Notiere, welche Aktivitäten oder Routinen dir helfen, dich zu entspannen und deine mentale und emotionale Gesundheit zu stärken.
7. Fortschritte und Erfolge: Halte deine Fortschritte und Erfolge auf dem Kinderwunschweg fest. Schreibe auf, wenn du Meilensteine erreichst oder dich über kleine Erfolge freust. Das kann dir helfen, eine positive Perspektive zu bewahren und dich motiviert zu halten.

8. Fragen und Unsicherheiten: Schreibe auch über Fragen oder Unsicherheiten, die dich beschäftigen. Nutze dein Journal als sicheren Raum, um deine Gedanken zu sortieren und mögliche Lösungen oder Perspektiven zu erkunden.

Das Journaling im Kinderwunsch kann dir dabei helfen, deine Gedanken zu sortieren, deine Emotionen zu verarbeiten und dich auf deinem Weg zu stärken. Es ist ein wertvolles Werkzeug, um deine Reise bewusst zu begleiten und deine eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse festzuhalten.

Die Kraft des Schreibens

Die Kraft des Schreibens kann tatsächlich helfen, Wünsche zu erfüllen. Beim Schreiben lenkst du die Energie auf das, was du dir tatsächlich wünschst und grenzt auch ab, was du dir nicht wünschst.

Nimm dir für diesen Prozess ausreichend Zeit und formuliere so genau wie möglich. Schreibe dabei immer so, als wäre dein Wunsch bereits erfüllt.

Beispiel: Danke, dass ich Mama von einem wunderbaren Kind bin.

Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst und dich auf das Schreiben konzentrieren kannst. Nimm dir Zeit für dich selbst und lass alle Ablenkungen hinter dir.

Sei so detailliert wie möglich. Beschreibe die gewünschte Situation oder das gewünschte Ergebnis so lebhaft und klar wie möglich. Male ein Bild in deinem Geist und versuche, diese Vorstellung in Worte zu fassen.

Verwende positive Formulierungen. Schreibe deine Wünsche in einer positiven, bejahenden Sprache. Vermeide negative oder einschränkende Ausdrücke.

„Ich bin gesund!“ STATT „Ich möchte nicht krank werden.“



Visualisiere deine Wünsche. Während du sie aufschreibst, stelle dir vor, wie sie sich bereits erfüllt haben. Fühle die Freude und Dankbarkeit, die du empfinden würdest, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht.

Lies deine geschriebenen Wünsche regelmäßig durch. Nimm dir jeden Tag einen Moment Zeit, um sie zu lesen und dich mit ihnen zu verbinden. Stelle dir vor, wie sich deine Wünsche in deinem Leben manifestieren.

Vertraue darauf, dass das Universum auf deine Wünsche antwortet. Lasse dich nicht von Zweifeln oder Ängsten abhalten. Halte an deinen Wünschen fest und glaube daran, dass sie sich erfüllen werden.

Bleibe offen für Möglichkeiten, die dich deinen Wünschen näher bringen könnten. Sei bereit, auf Zeichen oder Hinweise zu achten, die dir den Weg weisen könnten.

Sei geduldig. Manchmal dauert es eine gewisse Zeit, bis sich Wünsche erfüllen. Vertraue auf den Prozess und bleibe optimistisch.

Das Schreiben deiner Wünsche kann dir helfen, dich auf das zu fokussieren, was du wirklich möchtest, und dir dabei helfen, deine Ziele zu manifestieren. Nutze diese kraftvolle Methode, um deine Wünsche zu erfüllen und ein erfülltes Leben zu leben.

