

Das Traumzimmer



Visualisierung eines Zimmers ganz nach dem persönlichen Geschmack;

Anleitung

- ✓ Machen Sie es sich bequem, schalten Sie ab und entspannen Sie sich
- ✓ Schließen Sie die Augen und hören Sie ungestört in sich hinein
- ✓ Betreten Sie im Geist einen Raum: **Ihr Traumzimmer**
- ✓ Alles ist nach Ihrem persönlichen Geschmack: Helligkeit, Temperatur, Farbigkeit, Weite, Klang, Geruch, Raumgefühl
- ✓ Sie fühlen sich ganz daheim
- ✓ Genießen Sie die Empfindungen und fühlen Sie sich wohl
- ✓ Nehmen Sie alle Raumeigenschaften und Details wahr: Türe, Wände, Oberflächen, Einrichtung, Fenster, Fußboden, Licht, Proportionen
- ✓ Seien Sie mit allen Sinnen dabei
- ✓ Zeichnen Sie das Erlebte auf und beschreiben Sie es

Ergebnis

Beschäftigen Sie sich einige Zeit mit dieser Übung und Sie werden merken, dass Sie dadurch Ihren persönlichen Wohnideen näher sind, als mit Hilfe einer beliebigen Wohnzeitschrift. Finden Sie Ihre eigenen Bilder, anstatt den Bildern der Medien nachzujagen.