

**Emilie Mawuco Valentin**

# Lebe, was du träumst

**Vision der Befreiung  
aus dem Gefängnis der Gewohnheit**



[www.viba-vision.de](http://www.viba-vision.de)

© 2016 Emilie Mawuco Valentin  
Lektorat, Korrektorat: Dr. Matthias Feldbaum

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7345-6305-8

Hardcover: 978-3-7345-6306-5

E-Book: 978-3-7345-6307-2

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## **Was ist denn VIBA®?**

Vitalbalance – kurz VIBA® – ist eine von mir entwickelte ganzheitliche Vision der aktiven Lebensführung. Dabei liegt der Fokus auf der Art und Weise, wie ich mich fühle. Weil unsere Gefühle Frequenzen sind, schaffen wir damit unsere Realität. Deshalb ist es wichtig, zu erkennen, wie man fühlt. So wie ich fühle, so denke ich, so handele ich.

Die Schlüsselfrage von VIBA® ist:

Habe ich in meiner jetzigen Situation den bestmöglichen Zustand für die Entfaltung meiner Existenz gewählt?

VIBA® sorgt dafür, dass Vitalität und Balance die wichtigsten Bereiche unseres Lebens – das heißt Gesundheit, Familie, soziale Beziehungen und Beruf bzw. Berufung – bestimmen.

Mit VIBA® besteht die Möglichkeit, endlich genug Lebensenergie zur Verfügung zu haben, um alles zu erreichen, was man will. Daher das Motto: „Lebe, was Du träumst.“

Schritt für Schritt findest Du in diesem Büchlein alles, was Du brauchst, um VIBA® am effektivsten zu nutzen.

## **Wozu schreibe ich dieses Buch?**

Bücher begeistern mich sehr, seit meiner Kindheit, besonders alles, was mit Heilung, Glück und Wohlbefinden des Menschen zu tun hat.

Seit etwa 10 Jahren arbeite ich als Coach mit meiner Metakinästhetik-Methode VIBA®. Das Büchlein ist auf Anregung meiner Klienten entstanden.

Meine Hauptfragen an das Leben sind:

Gibt es eine Möglichkeit auf Knopfdruck das Leben zu leben, was ich mir wünsche?

Und wie komme ich spielerisch, mit Leichtigkeit, mit wenig Zeitaufwand und mit viel Spaß – wie ein Kind – dazu?

Ich kam für mich zu dem Ergebnis, dass meine Gefühle und Wahrnehmungen die Schlüssel für mein Leben sind. Nun dachte ich, wenn das so ist, dann lohnt es sich, 100 % Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen; und somit 100 % Verantwortung für mein Leben. Sofort aufhören Opfer zu spielen, also nichts mehr dem Zufall überlassen.

Schön und gut, aber wie verändere ich Gefühle oder Gedanken aus unangenehmen Erfahrungen? Wie unterbreche ich meine alten Gewohnheiten?

Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es nur möglich ist, wenn ich Herz, Kopf und Hand verbinde. Das bedeutet für mich Freude, Freiheit und Größe. Es bedeutet, dass ich Mitschöpferin bin und mitentscheiden darf, also Meisterin, statt Sklavin zu sein.

Und als Meisterin oder Meister wählt man „einfach“ das Beste von sich, was man der Welt schenken möchte. Das Geschenk an die Welt, was mich glücklich macht und mich bereichert.

Nun stelle ich als berufstätige Ehefrau und Mutter von zwei Kindern fest, dass es oft schwierig erscheint, wenn ich mir die Frage nach dem „Wie soll ich das realisieren?“ stelle, dann entsteht oft Spannung, ein mulmiges Gefühl, Angst, Stress.

Dieser Stress hat mich beschäftigt, und schließlich ist mir klar geworden, dass ich nicht wissen kann, was ich nicht weiß, dass ich an dieser Stelle ratlos bin. Und trotzdem entscheide ich mich dazu, mit dem, was ich vorhabe, weiterzumachen. Und – das ist das Wichtige – wenn meine Entscheidung richtig ist, kommt das Leben mir zu Hilfe!

Es gilt darum, direkt im Augenblick dort zu sein, wo ich bin, und genau da zu wirken.

Obwohl ich manchmal selbst nicht weiß, was das Beste für mich ist, darf ich mich trotzdem für das entscheiden, was ich in dem Moment für das

Bestmögliche halte. Auf dem Weg dorthin zeigt mir das Leben, ob es wirklich das Beste für mich ist.

In einem solchen Augenblick eine Entscheidung zu treffen, ist auf jeden Fall immer richtig. Ich habe mich damit für einen Weg entschlossen, bei dem ich meine Lernbereitschaft und meine Veränderungsbereitschaft ständig überprüfe.

Ich lasse die Frage, wie etwas sein sollte, aus meinem Leben weg und entscheide mich für das für mich im Augenblick Bestmögliche.

Dieser Vorgang, mich nicht mehr um das „Wie“ kümmern zu müssen, weil ich mich ganz sicher darauf verlassen kann, dass das Leben mir den richtigen Weg zeigt, wenn ich einmal eine Entscheidung getroffen habe, schafft für mich Befreiung und Lebensfreude. Das nenne ich **Vitalbalance**.

Das Wissen über diese Zusammenhänge verlangt von mir darauf zu achten, dass ich mich trotz verschiedener unangenehmer Erfahrungen und Ereignisse immer für die Rolle als Mitschöpferin meines Lebens entscheide und dementsprechend handle.

Und da die universale Lebensenergie ständig auf mein Gemüt reagiert, entscheide ich mich dazu, nichts zu verdrängen und gleichzeitig aus nichts ein Drama zu machen. Ich erkenne die Dinge, wie sie sind, verleugne sie nicht

(oder vielleicht nicht mehr) und entscheide mich bewusst für neue Erfahrungen, damit ich das Alte nicht wiederhole (denn Gleiches zieht Gleiches an) und damit es schließlich durch die neuen Erfahrungen überschrieben werden kann.

**Ich präge mir ein:** Ich wähle in dem entsprechenden Moment das, was für mich das Bestmögliche zu sein scheint, auch wenn ich noch nicht weiß, wie ich es realisiere.

Nach meiner Erkenntnis gibt es weder negative Gefühle noch positive. Sie sind einfach nur für uns selbst angenehm oder unangenehm. Es ist so, dass alle Gefühle nur Wegweiser sind.

Sei zu Dir so ehrlich wie möglich!

Dein Gefühl ist Dein Motor.

Es verrät Dir, ob Du positive oder negative Gedanken pflegst.

Es entscheidet, wie es kommt.

**Ob du glaubst, du kannst etwas,  
oder ob du glaubst, du kannst es nicht,  
du wirst auf jeden Fall recht behalten.**

*Henry Ford*



## **Gedankenanstöße für neue Erfahrungen**

### **Beachte:**

In diesem Buch geht es einfach um Folgendes: Egal, was dich bewegt, das Wichtigste ist es, auf deine Gefühlswelt oder dein Gemüt zu achten.

Entscheide dich für den bestmöglichen Zustand des Seins, für das, was deiner persönlichen Entfaltung dient, ohne alle anderen unangenehmen Gefühlszustände zu verleugnen oder zu verdrängen.

Beispiele für tägliche Erfahrungsmöglichkeiten:

Ich entscheide mich heute die Erfahrung zu machen

- geschätzt zu werden
- frei zu reden
- zu sagen, was ich wirklich fühle
- eine gute Beziehung zu meiner Familie zu haben
- meinen Kollegen frei zu begegnen
- urteilsfrei durch den Tag zu gehen
- konzentriert den Tag zu erleben
- meinen Tagesablauf langsamer anzugehen
- mir selbst zuzuhören
- andere ausreden zu lassen
- das ständige Vergleichen von Menschen abzustellen

- das Abwerten von anderen wegzulassen
- mich ganz und gar einfach zu fühlen
- mich selbst auszuhalten ohne Wertung
- andere auszuhalten ohne Wertung
- meine Gedanken zu Ende zu denken
- meine Gedanken bewusst zu fühlen
- meine Gefühle bewusst zu fühlen
- die Geräusche der Natur bewusst wahrzunehmen
- den Baum vor meiner Tür bewusst zu betrachten
- meiner Nachbarin, die ich nicht mag, liebevoll zu begegnen
- meine Unwissenheit zuzulassen
- bewusst die Fragen des Lebens anzugehen
- verstehen zu lernen
- neue Erfahrungen zu machen
- Freiheit zu verspüren
- andere zu verstehen
- mich selbst zu lieben
- mir zu vertrauen
- anderen zu vertrauen
- den Tag mit Lächeln zu beginnen
- den Tag mit Dankbarkeit zu beginnen und zu beenden
- mich besser zu bewegen

- mich besser zu ernähren
- meiner Arroganz zu begegnen
- meinem ständigen Meckern selbst zuzuhören
- meinen Blick auf Reichtum zu lenken
- meine innere Armut zu heilen
- zu reden, wenn ich gefragt werde und es sich notwendig anfühlt
- Freude auszustrahlen
- mich gelassen zu fühlen
- mich selbst zu beobachten statt andere zu beobachten
- mein Leben zu leben, statt das von anderen zu verändern
- genau sehen zu lernen, was sich zeigt
- genau zuzuhören, was gesagt wird
- bewusst meine Umgebung anzutasten
- meine Zeit als Luxus zu betrachten
- meine Zeit als Reichtum zu sehen
- mich selbst zu trösten
- anderen den Raum zu geben, sich selbst auszuhalten
- gut zu schlafen
- geholfen zu bekommen
- mein Leben zu schmecken
- meinen Kopf zu befreien
- mein Herz zu befreien

- mein Tun zu würdigen
- „Nein“ zu sagen, wenn ich es so fühle
- Mut zu erfahren trotz Angst
- andere zu loben

etc., die Liste kann noch beliebig erweitert werden.

Dies sind nur Beispiele, um dir eine Idee zu geben, wie du täglich deinen Tag lenken kannst, damit deine Lebensenergie eine gezielte Richtung nimmt, wie du es dir vorstellst.

Wahrscheinlich machst du das alles schon, nur vielleicht nicht bewusst und nicht selektiert und gebündelt.

Mache dir bewusst: Was brauche ich?

Vielleicht fehlt es dir an Zuwendung, an Geborgenheit oder an Anerkennung.

Vielleicht leidest du daran, nicht gewürdigt zu werden.

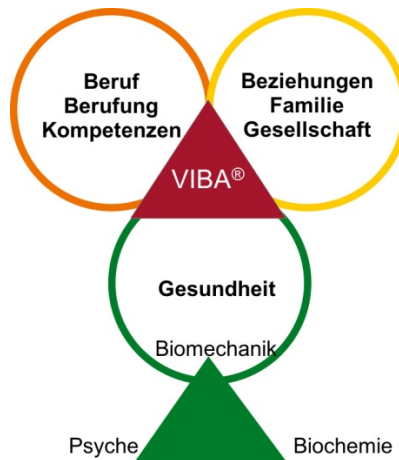
Vielleicht denkst du zuviel, weil du dich nicht entspannen kannst.

Egal, welche Sehnsüchte es auch sind, gestehe dir zu, sie zu fühlen, damit sie in Heilung gehen können. Dann kann etwas Neues entstehen.

## Praktische Vorgehensweise

### Erster Schritt:

Schaue dir die verschiedenen Anwendungsbereiche der VIBA<sup>®</sup> an und suche dir einen oder zwei heraus, in dem du gewiss etwas verändern möchtest oder etwas anderes erleben möchtest, als das, was du bis jetzt gekannt hast.



Finde die Sonne in der Nacht und gehe vor, wie ich es dir vorschlage.

Empfinde nach, ob dieses einfache Vorgehen dir entspricht, wenn ja, dann viel Spaß!\*

Setze dir eine Zeitfrist von 100 Tagen, um etwas Neues zu erleben.

Auf die Plätze, fertig und los!

---

\* Wenn nein, dann lege das Buch zur Seite, es ist in diesem Augenblick noch nicht das Richtige für dich.

## MUSTER

Gib jedem Tag die Chance,  
der schönste Deines Lebens zu werden!

*Mark Twain*

### Lebensenergiehaushalt

## JANUAR

### Am Monatsanfang

Ziele des Monats:

*Ich suche mir einen Partner.*

Ich verspreche mir davon:

*Geborgenheit, Austausch, Nähe, verdoppeltes Glück ...*

## Vitalitäts- und Balance-Tagebuch

### MUSTER

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Notizen über meine Erlebnisse u. Gefühlswelt	Bereiche
<b>Gesundheit</b>	😊	😊	😊😊	😊	😊	😊	😊😊	Was habe ich getan, um mich gut und immer besser und besser zu fühlen (unabhängig von meinem konkreten Ziel)? ...	<b>Biochemie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernährung</li> </ul> <b>Biomechanik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung</li> <li>• Sportarten</li> <li>• Tanz</li> <li>• Berührung</li> <li>• Entspannung</li> </ul>
<b>Familie und soziale Beziehungen</b>	😊😊 😊 😊😊	😊😊 😊 😊😊	😊 😊 😊😊	😊😊 😊 😊😊	😊 😊 😊😊	😊 😊 😊😊	😊 😊 😊😊	Was habe ich getan, um meine Gefühle der Geborgenheit und der Sicherheit zu steigern? Und was hat das bewirkt? ...	<b>Ausdruck</b> <b>Kommunikation</b> <b>Verhalten</b> <b>Aufmerksamkeit</b>
<b>Beruf, Berufung, Finanzen</b>									<b>Einnahmen / Ausgaben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lebensgrundlage</li> <li>• Freizeit und Vergnügung</li> <li>• Kultur</li> <li>• Kreativität</li> <li>• Überraschungen aller Art</li> </ul>

++ sehr angenehmes Gefühl 😊😊 / + angenehmes Gefühl 😊 / 0 neutral 😐 / - unangenehmes Gefühl 😞 / -- sehr unangenehmes Gefühl 😞😞

# MUSTER

## Am Monatsende

### Deine Wochenbalance

	+	-	neutral
Woche 1	31	13	5
Woche 2	33	12	4
Woche 3	29	11	6
Woche 4	35	10	3
Woche 5	25 (3 Tage)	2 (3 Tage)	1 (3 Tage)
Emotionsbilanz in diesem Monat	153	48	19



Hast Du Dein Monatsziel erreicht?     ja     nein     fast

Hast Du Dein Versprechen gehalten?     ja     nein     fast