

Der Berg der Veränderung

... vor dir siehst du nun einen Berg, der dich magisch anzieht und voller Erwartung näherst du dich diesem Berg und dein Wunsch wächst bis ins Unermessliche diesen Berg, den du nun ganz klar vor dir sehen kannst, gleich besteigen zu wollen. Ganz nah bist du nun schon an diesen Berg herangekommen und du suchst in der Ferne nach einem Weg, um nach oben zu gelangen, du findest am Fuß des Berges einen verlassenenen einsamen Weg – deinen Weg – und Du beginnst diesen weiten schweren und steinigen Weg hoch in Richtung Gipfel zu gehen... immer höher und höher bringt dich der Weg, den du nun gehst. Der Weg bringt dich höher und höher und du spürst, dass nun schon fast auf halber Strecke etwas ganz wunderbares mit Dir passiert. Du spürst, dass du immer leichter und leichter wirst, je höher du kommst... du bemerkst, dass deine Schultern immer leichter und leichter werden und alle Sorgen und Probleme mit jedem Schritt immer mehr und mehr von Dir fallen. Der Weg wird immer leichter für Dich zu gehen. Alles was Dich belastet, kannst Du auf dem Weg nach oben immer mehr fallen lassen. Immer leichter fällt es dir loszulassen und deinen Weg zu gehen. Auch wenn dein Weg noch so anstrengend ist, fühlst du dich immer freier und immer wohler. Du weißt insgeheim, dass es ein ganz besonderer Berg ist, den Du heute besteigst. Und der Weg der dich nach oben führt ist ein ganz besonderer Weg es ist dein Weg der Veränderung – es ist der Berg der Veränderung.

Und je höher Du steigst, umso mehr wird dir klar, dass dich dort oben am Gipfel des

Berges etwas ganz besonderes erwarten wird. Etwas wunderbares, was du bisher in deinem Leben noch nicht erlebt hast. Völlig losgelöst von deinen Sorgen und Problemen, die dich noch vorher belastet hatten, schlenderst du nun beschwingt und voller Vorfreude in Richtung Gipfel. Den vorerst steinigen Weg hast Du bereits schon weit weit hinter Dir gelassen. Alle Bäume und das beschwerliche unwegsame Gelände, das dir den Aufstieg so erschwert hatte, hast Du weit hinter Dir gelassen und alles was du nun siehst wirkt so frei und leicht auf dich. Du kannst die Freiheit und Weite, die dich umgibt förmlich riechen und nimmst diese Freiheit mit jedem Atemzug mehr und mehr in dir auf. Oben am Gipfel angekommen erstreckt sich ein wunderbares, herrliches, neues Land auf der anderen Seite des Berges. Ein Tal so farbenprächtig und leuchtend wie Du es bisher noch nie gesehen hast. Du beschließt dort oben überwältigt von der wunderschönen Landschaft die du nun vor dir siehst, alles was dich belastet hat, hinter dir zu lassen und von nun an ein neues, unbeschwertes und erfülltes Leben zu führen. Du stellst dort oben am Gipfel des Berges der Veränderung eine Tafel auf und beginnst auf diese Tafel all die Dinge zu schreiben die Du ab sofort aus deinem Leben verbannen möchtest. Du schreibst auf die Tafel all die Dinge, die Du ab sofort für immer aus deinem Leben weisen möchtest. Du gehst nun einen Schritt zurück und liest noch einmal

sorgsam die Dinge, die auf der Tafel stehen. Du nimmst nun die Tafel, hebst sie hoch und wirfst sie hinunter in Richtung des steinigen Weges, den du zuvor gegangen bist. In einem hohen Bogen fliegt die Tafel hinunter und zerschellt an den spitzen Felsen in tausend kleine Stücke. Auch siehst Du plötzlich wie mit dem Zerspringen der Tafel ein Nebel aufzieht und immer mehr und mehr alles verschwindet, was Du hinter dir gelassen hast. Immer mehr und mehr zieht der Nebel dort unten auf und Du kannst alles, was hinter Dir liegt, nicht mehr erkennen. Voller Vorfreude, auf dass, was nun auf dich wartet, wendest du dich deinem neuen Land zu, das sich in den herrlichsten und prachtvollsten Farben **leuchtend-schön** vor dir erstreckt und du freust dich mit jedem Schritt alles Neue zu erkunden, das dich dort in diesem unendlichen Land der kleinen Wunder und Wünsche erwarten wird. Und mit der sicheren Gewissheit jeden Tag etwas neues, wunderbares erleben zu dürfen, kehrst Du nun langsam und sicher wieder ins Hier und Jetzt zurück mit jedem Atemzug ein kleines Stück mehr und ich zähle nun gleich von 1 bis 3 und bei 3 angelangt bist Du wieder hellwach, fühlst dich ausgeruht, frisch und voller Energie. **1**, lass Deine Atmung tiefer werden...komm mehr und mehr zurück in diesem Raum **2**, bewege langsam Deine Hände und Deine Füße, recke und strecke Dich und mach Dich bereit gleich erfrischt und voller Energie die Augen zu öffnen, **3, öffne die Augen!**