

Das heilende Licht

Stell Dir Dich selbst auf einer wunderschönen Wiese vor. Versuche sie mit allen Sinnen zu genießen....(hören, riechen, fühlen...) so realistisch wie möglich.... Stell Dir vor, wie Du Dich an diesem wunderbaren Ort fühlst. Ein Ort ganz exklusiv für Dich, wo Zeit keine Rolle spielt, sondern nur das Wohlfühlen im Vordergrund steht. Niemand stört Dich hier, niemand sonst ist hier unterwegs.

Such Dir einfach einen schönen Platz mitten auf der Wiese aus, von dem aus Du alles gut überblicken kannst. Einen Platz, an dem Du das Gefühl hast, dass das Dein Platz ist. Stell Dich an diesen Platz, sieh Dich um und spür, was für eine wunderbare Energie dieser Platz hat. Dieser Platz, den Du Dir ausgesucht hast, ist ein besonderer Ort. Er ist ein Kraftort.

Breite an diesem Ort einmal Deine Arme aus. Steh einfach da und breite Deine Arme aus und spüre, wie eine wunderbare Energie in Deinen Körper fließt. Als würde die ganze weite Natur um Dich herum ihre Energie sammeln und zu Dir senden. Spüre, wie nun ein Lichtstrahl aus einer Wolke über Dir auf Dich herunter strahlt. Der Lichtstrahl beginnt auf Deinem Kopf auf zu treffen und fängt an durch Deinen Körper zu wandern. Stell Dir vor, wie alles was auch immer Dich belastet von diesem Licht mitgerissen wird und Du von innen heraus immer klarer und klarer und leichter und leichter wirst. Atme einmal tief ein und wieder aus. Alles was Dich belastet hatte, fließt nun mitgerissen von diesem Licht über

Deine Handflächen und Deine Fußsohlen aus Dir heraus und versickert im Boden. Du wirst sehen, wie davon nun all das Gras und die Blumen wachsen und du immer freier wirst.

Nun siehst Du auch, wie das Licht um Dich herum beginnt einen Schutzmantel aufzubauen. Einen Schutzmantel aus weißem heilenden Licht, welcher immer dichter wird und nur noch Gutes zu Dir durchdringen lassen wird. Alles was Dich belasten oder verunsichern möchte, wird künftig an diesem Schutzmantel aus weißem Licht abprallen und wie tausend kleine Stücke zu Boden fallen. Atme nun einmal tief ein und aus und spüre, wie Du beginnst Dich besser und besser zu fühlen. Betrachte, wie die Welt um Dich herum noch schöner und bunter aussieht. Bleib noch ein wenig in diesem schönen Gefühl....es durchströmt Dich vom obersten Punkt Deines Kopfes, bis in die Fußspitzen hinein...ganz tief und fest verankert sich nun dieses gute Gefühl in Deinem ganzen Körper....Dein Unterbewusstsein speichert nun dieses herrliche, angenehme Gefühl.... und wenn Du nach vorne schaust, siehst Du, dass eine Person auf Dich zukommt. Diese Person sieht sehr **freundlich** und **charismatisch** aus. Du bist neugierig und gehst ein paar Schritte auf die Person zu.

Und Du entdeckst, dass Du es selbst bist - Dein besseres Selbst. Dein besseres Selbst hat all die Eigenschaften die Du bisher an Dir vermisst hast. Sieh Dir Dein besseres Selbst ganz genau an. Wie geht es? Wie fühlt es? Wie denkt oder handelt es?

Wie ist seine Haltung? Betrachte es ganz genau von allen Seiten. Wenn Dir etwas an Deinem besseren Selbst fehlt, packe es einfach hinein. Werde nun vollkommen eins mit Deinem besseren Selbst, wenn Du dazu bereit bist. Umarme es ganz fest und herzlich und werde eins mit ihm. Und betrachte nun die Dinge aus den Augen des besseren Selbst und fühle nun genau hinein. Wie fühlt es sich an nun alle die Eigenschaften zu haben nach denen Du Dich so lange gesehnt hattest. Erlaube Dir nun diese guten Gefühle ganz und gar zu spüren.....~...

Gehe nun in Deiner Vorstellung in die Nahe Zukunft.

Erlebe **den morgigen Tag** mit allen Situationen die Dich sonst immer belastet haben und erlebe sie nun aus Deiner Sicht, wie sie künftig ablaufen sollen.

Versuche all die Situation mit allen Sinnen vor zu erleben, so realistisch wie möglich.

Erzähle mir nun Deinen morgigen Tag....

Presse nun Deinen rechten Daumen und Zeigefinger zusammen und merke Dir dieses gute Gefühl genau dort. Und jedes Mal, wenn Du fortan Deinen rechten

Daumen mit Deinem rechten Zeigefinger zusammenpresst, wirst Du Dich an dieses neue **Selbstwertgefühl** erinnern.

Und nun kehrst Du 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 und wohl...alle Schwere wird von dir abgefallen sein.

Du wirst dich fühlen wie nach einem tiefen Schlaf; ausgeruht und wohl, dein Kopf wird klar

und frei sein und du fühlst dich voll Kraft und Energie.

Alles was ich dir gesagt habe hat sich tief in deinem Unterbewusstsein verankert und wird

dort stets aktiv sein. Bei 3 angelangt wird auch alle Schwere aus deinen Augenlidern und

Gliedern gewichen sein und du wirst deine Augen ganz leicht öffnen könnten.

1 alle Schwere weicht aus deinen Gliedern und du verspürst den tiefen Wunsch wieder

aufzuwachen...

2 alle Schwere weicht nun auch aus deinen Augenlidern und du bist nun gleich wieder

hellwach und fühlst dich ausgeruht und wohl wie nach einem langen tiefen und erholsamen

Schlaf voller Energie und Tatendrang und...

3 Du bist hellwach fühlst dich ausgeruht und wohl!