

Kurze Treppe

Wir gehen nun gemeinsam die 5 Stufen einer kurzen Treppe hinunter. Ich zähle dabei die Treppenstufen rückwärts von 5 bis 0, und mit jedem Wort, das ich dir sage, sinkst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen, angenehmen Zustand der Entspannung. Bei 0 sind wir am Boden der Treppe angelangt, und du schläfst tief und fest. Bei 0 angelangt, schläfst du einen wunderschönen, angenehmen Schlaf, hörst nur noch meine Stimme und diese Musik.

5. Die oberste Stufe der Treppe ist rot, und ganz deutlich siehst du auf dieser roten Stufe einen roten Schmetterling. Ganz deutlich siehst du diesen roten Schmetterling, und beginnst nun deine Atmung etwas mehr zu beruhigen, um ihn nicht zu verscheuchen. Du atmest ganz ruhig und gleichmäßig ein und wieder aus. Ganz ruhig und gleichmäßig atmest du ein und wieder aus, und mit jedem Takt der Musik, mit jedem Wort, das ich dir sage, sinkst du tiefer und tiefer in diesen angenehmen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf. Du atmest ganz ruhig und gleichmäßig ein und wieder aus, und mit jedem Takt der Musik, mit jedem Wort, das ich dir sage, sinkst du tiefer und tiefer in diesen angenehmen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf.

4. Die 4. Stufe ist gelb, und ganz deutlich siehst du die gelbe Blume auf dieser Stufe liegen. Ganz deutlich siehst du diese gelbe Blume und hältst nun keinen Gedanken mehr fest. Du lässt deine Gedanken einfach kommen und gehen, ohne sie festzuhalten. Sie treiben an dir vorbei, wie Blätter auf einem Fluß. Du hältst nun keinen Gedanken mehr fest, du lässt deine Gedanken einfach kommen und gehen, ohne sie festzuhalten. Du hörst nur noch meine Stimme und diese Musik, und mit jedem Takt der Musik, mit jedem Wort, das ich dir sage, fällst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen, angenehmen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf. Keinen Gedanken hältst du mehr fest, hörst nur noch meine Stimme und diese Musik, und mit jedem Takt der Musik, mit jedem Wort, das ich dir sage, fällst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen, angenehmen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf.

3. Die 3. Stufe ist braun, braun wie das Holz des Tores, das du ganz deutlich vor dir siehst, und dieses Tor, das sich nun ganz weit öffnet, führt zu deinem Unterbewusstsein. Das Tor

zu deinem Unterbewusstsein öffnet sich nun ganz weit, und alles, was ich dir sage, dringt dort tief hinein. Alles, was ich sage ist wahr, und wird genauso eintreten, wie ich es dir sage. Alles was ich dir sage wird genauso eintreten, wie ich es dir sage. Alles, was ich dir sage, wird genauso eintreten, wie ich es dir sage. Und mit jedem Wort, das ich dir sage, mit jedem Takt der Musik fällst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf. Du weißt, dass alles, was ich dir sage, die Wahrheit ist und du meine Worte genau befolgen willst und wirst, und mit jedem Wort, das ich dir sage, mit jedem Takt der Musik fällst du tiefer und tiefer in diesen wunderschönen, angenehmen Zustand, der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen, ganz anderen Schlaf.

2. Die 2. Stufe ist grün, sie ist bewachsen von saftigem, grünem Gras, das du ganz deutlich unter deinen Füßen spüren kannst. Ganz deutlich siehst du dieses grüne Gras, kannst es unter deinen Füßen spüren, und du riechst den Duft von frisch gemähtem Gras. Du lässt dich durch nichts mehr stören, kein Licht, kein Geräusch und keine Berührung, außer, wenn ich es vorher ankündige. Nichts, gar nichts kann dich stören, du hörst nur noch meine Stimme und diese Musik und immer tiefer und tiefer fällst du in diesen wunderschönen Zustand der Entspannung, in diesen tiefen, angenehmen Schlaf.

1. Die letzte Stufe ist blau, blau wie das Meer und ganz deutlich kannst du nun das Meer sehen. Du hörst das Rauschen der Wellen, und fühlst, wie das warme Wasser des Meeres deine Füße umspült. Du schwebst nun über das Meer auf den Horizont zu, und auch dieser ist blau. Blau vom Himmel, der sanft auf dem Meer aufliegt, und du befindest dich ganz sicher auf deinem Platz und gibst dich mehr und mehr der angenehmen Schwere hin, die nun deinen ganzen Körper erfüllen wird. Du fühlst nun diese angenehme Schwere, die deinen ganzen Körper erfüllt und gibst dich ganz dieser schönen, angenehmen Schwere hin.

0. Wir haben nun den Boden der Treppe erreicht, und du schläfst tief und fest, hörst nur noch diese Melodie und meine Stimme. Und du wirst nun umgeben von der Farbe Weiß. Ein wunderschönes Weiß, das Weiß einer Wolke umhüllt dich nun und kein Reiz von außen kann dich stören. Du schläfst tief und fest, und möchtest genau das tun, was ich dir sage.

Wunderschön tief und angenehm ist dieser Schlaf. Tief und angenehm und behütet von dem Weiß der Wolke, das dich umgibt.

Du hörst nun nur noch meine Stimme und diese Musik und immer tiefer und tiefer fällst du in diesen wunderschönen, angenehmen Schlaf, immer tiefer und tiefer. Und alles, was ich dir sage, willst du genauso ausführen, wie ich es dir sage. Du hörst nun nur noch meine Stimme und diese Musik und immer tiefer und tiefer fällst du in diesen wunderschönen, angenehmen Schlaf, immer tiefer und tiefer. Und alles, was ich dir sage, willst du genauso ausführen, wie ich es dir sage.

Du schläfst tief und fest, fühlst dich angenehm und wohl, hörst nur meine Stimme und diese Musik. Tiefe Freude über dein Wohlbefinden durchströmt nun deinen Körper von Kopf bis Fuß und immer mehr empfindest du diese wunderbare Entspannung, die deinen ganzen Körper erfüllt. Und immer tiefer und tiefer wird diese Entspannung, mit jedem Wort, das ich dir sage und mit jedem Takt dieser Musik. Du schläfst tief und fest, fühlst dich angenehm und wohl, hörst nur meine Stimme und diese Musik. Tiefe Freude über dein Wohlbefinden durchströmt nun deinen Körper von Kopf bis Fuß und immer mehr empfindest du diese wunderbare Entspannung, die deinen ganzen Körper erfüllt. Und immer tiefer und tiefer wird diese Entspannung, mit jedem Wort, das ich dir sage und mit jedem Takt dieser Musik.