

Reise zum inneren Kraftort

Mache es Dir bequem....in wenigen Augenblicken wirst Du entdecken, wie sich eine herrliche Ruhe und Zufriedenheit in Dir ausbreitet.... Du hörst diese Musik und meine Stimme.....und darfst Dir erlauben....einfach loszulassen...auf Deine Art und Weise.....ohne genau zu wissen, wie Du dies im Einzelnen eigentlich tust....schließe Deine Augen....sofern Du sie noch nicht geschlossen hast....die geschlossenen Augen sind Dein Zeichen an Dein Körper-Geistsystem, dass Du entspannen darfst....dass Du zur Ruhe kommen darfst....und Deine Aufmerksamkeit auf Dein inneres Erleben richten darfst...~ich lade Dich heute ein auf eine Reise zu Deinem inneren Kraftort....einem Ort....an dem es Dir ganz leicht und einfach fallen wird....loszulassen...tiefer zu gehen....in Kontakt zu treten mit Deinem Unterbewusstsein.....Dein Unterbewusstsein beinhaltet die Bereiche in Dir....die die meiste Kraft und Energie in Dir bewirken....Kraft und Energie, um all die Dinge in Deinem Leben wahr werden zu lassen, die Du Dir wünschst....diese Wünsche können bewusst oder unbewusst sein.....und auf einer gewissen Ebene weißt Du vielleicht schon, welche Wünsche in Dir eine positive Veränderung bewirken.....vielleicht aber auch einfach nur entspannen, um Dein Depot an innerer Ruhe und Gelassenheit aufzufüllen....um aus ihm zu schöpfen...wenn Du später wieder im Hier und Jetzt bist....doch zunächst werden wir heute gemeinsam diesen Ort aufsuchen, um die gewünschte Kraft, Freiheit oder Veränderung für Dich in Bewegung zu setzen.....vielleicht auch einfach nur loslassen und eine schöne Reise genießen....und sich von der Erkenntnis und der intuitiven Weisheit überraschen lassen, die Du in Dir trägst....alle Dinge richtig zu tun....intuitiv.....und es fällt Dir ganz leicht und einfach....Deine Aufmerksamkeit nun für einen momentlang auf Deine Augenmuskulatur zu richten.....entspanne die Muskulatur rund um Deine Augen so sehr.....als würdest Du tief und fest schlafen oder Dich schlafend stellen.....manchen Menschen hilft es auch, sich vorzustellen, wie sie wohl aussehen würden, wenn sie tief und fest schlafen.....Deine Gesichtszüge sind ganz glatt und entspannt....und bald würde niemand mehr von außen wahrnehmen können, ob Du wach bist oder schläfst....jeder Muskel Deines Körpers wirkt locker und gelöst...entspanne nun auch Deinen Nacken.....ohne zu wissen, wie Du dies im Einzelnen tust.....lass ihn ganz weich werden.....dann Deine Schultern.....und wenn Du magst....lasse beim nächsten Ausatmen Deine Schultern noch lockerer werden...gut...atme nun einmal tief ein.....und aus.....genau.....und stell Dir vor, wie es wohl wäre mit jedem Einatmen Ruhe und Entspannung einzusatmen und bei jedem Ausatmen kannst Du Anspannung, Sorgen und Gedanken, die Du jetzt vielleicht nicht brauchst, einfach ausatmen....atme Ruhe und Wohlbefinden ein und Anspannung aus...und entdecke, wie Du ganz automatisch immer mehr loslässt..... ruhiger und ruhiger wirst...mit jedem Wort meiner Stimme....mit jedem Takt dieser Melodie noch ruhiger.....und kehre nun zu einer normalen Atmung zurück und höre mir weiter zu.....entspanne Deinen Rücken.....Deinen Brustkorb.....Deinen Unterleib.....und lass die Entspannung weiter wandern.....in Dein rechtes Bein....bis in die Zehenspitzen.....und es fällt Dir ganz leicht und einfach.....immer mehr loszulassen....locker zu lassen und zu entspannen.....nun auch Dein linkes Bein, bis in die Zehenspitzen.....genau..... und eine wohlige Wärme kann sich ausbreiten, zwischen Deiner Kleidung und Deiner Haut; eine wohltuende Wärme, angenehm und schön, auch in Dir drinnen mehr und mehr...in eine wärmende und schützende Decke der Entspannung gehüllt.....erlaube es Dir und Deinem Atem nun, sich noch mehr zu beruhigen....auf Deine Art und Weise....alles was um Dich herum geschieht kann nun für die Zeit Deiner Entspannung völlig an Bedeutung verlieren....niemand ist da, um etwa von Dir zu erwarten...zu verlangen oder zu fordern....und es gibt nichts mehr, was für Dich momentan wichtig wäre....außer dieser angenehmen Entspannung in die Du Dich hast

hineingleiten lassen....auf einer gewissen Ebene weißt Du vielleicht schon, dass Dein Unterbewusstsein Lösungen und Wege bereit hält, an die Du noch nie bewusst gedacht hattest.....das ist völlig in Ordnung so.....und vielleicht ist es überhaupt nicht mehr von Belang an etwas Bestimmtes zu denken....und tatsächlich kann Dein Bewusstsein sogar daran denken woran es denken möchte oder auch nicht ...während Dein Unterbewusstsein sich ganz weit öffnet...meiner Stimme folgt und alles aufnimmt, was ich ihm sage....während Dein Bewusstsein leise träumt oder schläft...und vielleicht lässt Du Deine Gedanken nun einfach los....lässt sie wie Schiffe am Horizont verschwinden.....gönne Dir und Deinem Bewusstsein eine erholsame Pause.....in der die Zeit keine Rolle spielt...und die Abstände zwischen Deinen Gedanken immer größer und weiter werden dürfen....und noch weiter.....undist es nicht völlig unerheblich darüber nachzudenken, wie tief und leicht Du in diesen heutigen Entspannungszustand gleiten wirst, da Du ganz automatisch die für Dich richtige Entspannung oder Gelöstheit erkennen wirst.....intuitiv...noch tiefer....verdopple nun noch Deine Entspannung, wenn du magst, indem Du noch einmal tief ein- und ausatmest...ganz in Ruhe....genau... wobei die zunehmende Ruhe wie eine Tür sein kann, die Dein Unterbewusstsein nun öffnet...weit und offen....nimmt Dein Unterbewusstsein alles auf, was meine Stimme ihm sagt.....das ist völlig in Ordnung so...glücklicherweise ist es nicht notwendig, dass Du Dich jetzt oder später an alles erinnerst...dies wird Dein Unterbewusstsein automatisch für Dich tun.....du darfst loslassen.... und gehe nun mit mir in Deinen inneren Vorstellungsraum....er befindet sich direkt hinter Deiner Stirn....öffne nun die Tür zu Deinem inneren Vorstellungsraum....Du bist vielleicht überrascht, wie angenehm und friedlich es in diesem Raum ist...eine angenehme Stille... Du kannst sie sogar spüren....sie ist so angenehm.....der Raum ist von innen in den schönsten Farben erleuchtet und Du kannst einen beruhigenden und vertrauten Geruch wahrnehmen....die Temperatur ist angenehm warm und lädt Dich zum Verweilen ein....Du suchst Dir einen bequemen Ort in Deinem Raum...schließt die Augen und beginnst zu träumen....und Deine Träume tragen Dich sanft und sicher davon.... diesseits des Schlafes, oder jenseits.....und bringen Dich intuitiv an Dein heutiges Ziel....an Deinen inneren Kraftort....in der Natur.....dort wo Du Dich wohlfühlst..... es kann ein Ort sein, den Du schon einmal selbst besucht hast, oder Du lässt diesen in Deiner Phantasie entstehen.....und wenn Du den Ort betrittst, fühlst Du vielleicht den Boden unter Deinen Füßen...und wenn es Dir möglich ist, den Boden unter Deinen Füßen zu spüren, ist es vielleicht auch möglich, seine Temperatur wahrzunehmen. Diese kann warm sein oder angenehm kühl...beginne nun Dich umzusehen an Deinem inneren Kraftort....Natur...soweit Dein Auge reicht.....sanfte Hügel....mit Gras bewachsen..... von diesem Ort geht eine magische Ruhe aus, und Du kannst diese Ruhe auch in Dir spüren...angenehm....Du hast diesen Ort ganz für Dich und genießt die Sonne auf Deinem Körper, sie fühlt sich angenehm warm an. Die Wärme erfüllt Dich und Deinen Körper. Du fühlst Dich wohl.....Du lässt Deinen Blick schweifen und stellst fest....das sich ganz in der Nähe ein friedlicher kleiner See befindetet.....das Wasser leuchtet magisch hell...türkis und blau....Du nährst Dich dem See.....er lockt Dich mit seinem klaren Wasser....und als Du nah genug dran bist, erkennst Du, dass das Wasser darin so klar und rein ist, dass Du bis auf den Grund schauen kannst.....dieser See ist ein besonderer See....es ist der See der Erkenntnis.....unter der Wasseroberfläche kannst Du all Deine geheimsten Ziele und Wünsche erkennen.....und in Dir macht sich ein Verlangen breit....Deinen Wünschen und Zielen heute noch ein Stück näher zu kommen....also beschließt Du vom See der Erkenntnis zu kosten.....das Wasser ist herrlich frisch und rein....das reinste und frischeste Wasser, das Du jemals getrunken hast....ganz sanft rinnt es Deine Kehle hinunter.....und Du bemerkst, dass Du beginnst Dich stärker und kraftvoller zu fühlen....voller Energie und Tatendrang....Deine Ziele und Wünsche nun bald....später im Hier und Jetzt umzusetzen und real werden zu lassen... und das Wasser spült auch jeden Zweifel und alles Zögern in Dir fort.....und vielleicht hast Du Lust, Deine Beine noch ein wenig in

das Wasser zu tauchen. Du spürst das Wasser zunächst nur mit deinen Beinen, es ist angenehm und weich und....wenn Du magst....dann kannst Du nun auch vollkommen eintauchen...in Deinen See der Erkenntnis...an Deinem Kraftort... es ist gut, dass Du da bist.....und....wenn Du magst...gleite in das angenehme Wasser und bade in Deiner Energie und Kraft.....oder bleib einfach am Ufer und nimm die Energie und Kraft einfach so ...voll in Dir auf....und noch mehr davon...und noch mehr....genau... es tut gut, hier zu sein und Deine Kraft und Energie zu spüren..... die Kraft, die aus Deinem Inneren kommt, breitet sich in Deinem ganzen Körper aus und füllt jeden Winkel Deines Seins. Die Energie fließt durch Deinen Körper vom Ursprungsort bis in jede einzelne Faser Deines Wesens. Sie füllt Dich ganz aus, erfüllt Dich.... Kraft und Energie...genieße noch einen Augenblick diesen angenehmen Zustand...speichere ihn in Dir.... und wenn Du sicher bist, dass Du genügend Kraft geschöpft hast, darfst Du langsam zurückkehren, ins Hier und Jetzt....in einen normalen Tageswachzustand...oder wenn Du magst einfach in einen tiefen und entspannenden Schlaf fallen.....