

Selbsteilungskräfte aktivieren

Du liegst ganz entspannt auf deiner Liege, Dein Körper nimmt mit der Unterlage Kontakt auf. Du atmest tief und entspannt. Bei jedem Geräusch das von draußen kommt, entspannst du dich tiefer und tiefer und hörst nur noch meine Stimme und die Musik. Dein Atem fließt ganz von alleine ein und aus und mit jedem Atemzug fühlst du dich entspannter und sinkst tiefer und tiefer auf die Unterlage, entspannter und entspannter. Du hörst nur noch meine Stimme und die Musik, während dein Körper sich mehr und mehr entspannt. Früher oder später wirst du noch mehr loslassen können, um bereit zu sein, Dich hier und heute zu stärken und Dein eigenes Schutzschild zu aktivieren. Du kannst anfangen zu träumen..

Dein Bewusstsein braucht nicht einmal mehr dem zu folgen was es hört, und es braucht sich auch nicht von all dem zu merken, während Dein Unterbewusstsein schon jetzt ganz genau dem folgen kann und tief alles in sich verankert was ich sage. Und unser Erleben ist natürlich durch die Vergangenheit bestimmt, und wenn wir zurückblicken, ist die Gegenwart eine Zukunft, die noch zu verändern ist, obwohl diese vergangenen Zukunft, die jetzt so unveränderlich erscheint, sich im künftigen Erleben von Vergangenheit vielleicht als änderbar und positiv beeinflussbar zeigt... Und ist es nicht oft der Zeitliche Rahmen, der uns scheinbar zu etwas zwingt, obwohl wir doch gerade in der Gegenwart frei sind, auf das zu achten, was wir wirklich wollen, um das zu ändern, was wir später als die Zukunft der Vergangenheit erlebt haben werden. Gerade Gefühle der Vergangenheit als so gegenwärtig zu erleben, dass sie auch die Zukunft der Vergangenheit gegenwärtig erscheinen lassen, ohne natürlich die Gegenwart jetzt mit diesem Gefühl aus der Zukunft erleben zu müssen, ist wie ein Rückblick auf eine künftige Entwicklung, deren Abschluss in der Vergangenheit angelegt, so die Gegenwart beeinflusst, dass wir ihren Ursprung mühelos mit der Bemühung um ein künftiges Verständnis der natürlich jetzt schon gegangenen Gegenwart koppeln können. So wie Kinder, die am nächsten Tag ein bestimmtes Problem nicht mehr haben. Unglaublich, doch einfach durch Vergessen war das Problem verschwunden.

Und in einem ruhigen Erleben spielt Zeit keine Rolle, den zeitlichen Rahmen verlassen, wobei die zunehmende Ruhe wie eine Tür sein kann, die sich öffnen wird, um deine Persönlichkeit, Dein Ich, mit neuen Augen zu betrachten. Die Betrachtung des eigenen Ichs kann über Bilder erfolgen, die wie ein Spiegel sind, in denen man

sich neu erfährt, ohne bewusst wissen zu müssen, welche Seite der Persönlichkeit, welche Ebene des Unterbewussten die neue Entwicklung einleitet.

Und während du mehr und mehr mit der Unterlage eins wirst, bemerkst Du vielleicht, dass Du bereits jetzt begonnen hast, die Unterlage nicht mehr zu spüren. Nur ab und zu. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass ein Teil von Dir bereits begonnen hat, sich gaaaanz tief zu entspannen und Du mehr und mehr bereit bist, vollkommen loszulassen....und du hörst nur noch die Musik und meine Stimme und jeder Ton der von draußen kommt entspannt dich noch mehr und du atmest von alleine, bist ruhig von alleine und entspannt... in dir breitet sich die Ruhe und Entspannung immer mehr aus und du sinkst tiefer und tiefer und auch wenn du noch nicht ganz entspannt bist fühlst du dich immer mehr wohl und zufrieden. Du bist heute mit der Bereitschaft hergekommen, Deinen Gesundheitszustand zu verbessern und Dich dafür auf die Reise zu Deiner inneren Stärke und Kraft zu begeben....vielleicht fühlt es sich sogar an, als kämest du in ein warmes helles Licht das dich umgibt. So als könntest du in diesem Licht schweben und du ganz in dieses Licht tauchen....vielleicht möchtest Du aber auch einfach nur zuhören und Dich durch das Gehörte inspirieren lassen, während du tiefer und tiefer entspannst und meine Stimme und die Musik gedämpft klingen. Vielleicht kannst Du Dir aber auch dieses warme Licht vorstellen. So wie ein Sonnenstrahl, den man sehen oder auch nur fühlen kann. Stell Dir vor, wie ein helles, heilendes Licht auf Dich scheint - ohne genau zu wissen, wie tief dieses Licht eigentlich in Dein Körperinneres reicht oder wie stark seine Heilkraft ist. ... während das Licht in jede Zelle Deines Körpers dringt, Zelle für Zelle wird von warmen hellen wohligen Licht durchdrungen und Zelle für Zelle fühlst du dich wohler und sinkst tiefer und tiefer in einen Zustand noch tieferer Entspannung. Du weißt dass du die Kraft hast deinen ganzen Körper mit dieser warmen hellen Energie anzufüllen und jede Zelle zu betanken, bis dein ganzer Körper voller guter, warmer, heller Energie ist, die dich trägt, so dass du leichter und leichter wirst und gleichzeitig tiefer und tiefer entspannst. Du fühlst dich so wohl, dass du- wenn du es willst - alle deine Gedanken einfach fließen lassen kannst, sie fließen einfach in das Licht und du kannst ohne deine Gedanken einfach nur in das Licht. Du wirst feststellen das du auch ganz einfach ... trotz geschlossener Augen, Dinge wahrnehmen kannst, die dir sonst verborgen bleiben. Spüre wie du dich mehr und mehr öffnest, um all Deine Last loszuwerden und wieder aktiv, glücklich und voller Energie zu sein.

Du wirst vielleicht merken, wie dein Puls langsamer und ruhiger wird, wie der Sekundenzeiger einer Uhr, Tick... Tack.... Tick.... Tack.... Auf einer gewissen Ebene weißt Du vielleicht schon wie gut Dir diese angenehme Ruhe tut und Dich bereits jetzt gesünder macht.

Entspanne nun noch mehr Deinen Körper, entspanne Deinen Nacken, Deine Schulter, Deine Arme, Deine Finger, bis hinein in die Fingerspitzen. Entspanne Deinen Bauch, Deine Beine, bis hinunter in Deine Zehen. Bei jedem Atemzug, bei jedem Herzschlag kannst Du dich noch mehr und mehr entspannen.

Vielleicht bemerkst Du auch, wie Du im Kopf loslassen kannst von Deinen alltäglichen Problemen, einfach loslassen kannst und immer mehr und mehr entspannst. Jeder Takt dieser Melodie, jedes Wort von mir und auch jeder Herzschlag von Dir lässt Dich immer tiefer und tiefer in diesen wohligen und einzigartigen Schlaf sinken.

Du kannst etwas seltenes, ungewohntes Erleben...eine tiefe innere Entspannung erfahren, die weit über deine Vorstellung hinausgeht. Ich frage mich ob Du nicht einfach Deinen Körper loslassen willst, die Schwere hinter dir zurücklassen willst.. Gehe mit deinen Gedanken auf Reise, an einen anderen Ort, ein eine andere Zeit, weit weit weg von hier. Du bist schon ganz nah an dem Fenster, ganz nah und tief und fest schläfst Du diesen ganz anderen, wunderbar anderen Schlaf. Ich frage mich, ob Du Dich noch tiefer fallen lassen kannst, noch tiefer in diese angenehme Entspannung sinken kannst, tiefer als jemals zuvor.....

Du bist nun auf der anderen Seite, hast alles zurückgelassen, fühlst Dich vollkommen wohl und entspannt und findest Dich am Fuße eines Berges wieder... ..

Du spürst, wie dich dieser Berg magisch anzieht und voller Erwartung nährst 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.

Beginne nun den Berg hinaufzusteigen. Betrachte genau diesen Weg bergauf...er ist dunkel und grau und sehr steil...beginne nun mit Deinem Aufstieg... Und vielleicht spürst Du auch die körperliche Anstrengung. 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 um so mehr wirst du dir klar das dich dort oben am Gipfel des Berges etwas ganz besonderes erwarten wird. Du gehst und gehst und 100 m vor der Bergspitze findest eine große Tafel und ein Stück Kreide. Schreibe nun alle Dinge, die Dich körperlich und geistig belasten auf diese Tafel. Dazu

gehören Deine Probleme mit der schnellen Erschöpfung, die Müdigkeit, Dein empfindliches Immunsystem, Dein Magen-Darm-Trakt, Dein schlechter Atem, die Verdauungsprobleme, die schwache Blase... Nimm Dir dafür etwas Zeit. Ich werde in dieser Zeit still sein. Schreibe nun alle Dinge, die Dich belasten und die Du loswerden möchtest auf diese Tafel. Lies mir nun vor, was auf der Tafel steht. Bist Du sicher, dass Du alles aufgeschrieben hast? Dann gehe nun die letzten 100 m und schleppe die Tafel mit. Spüre, wie schwer die Tafel ist, auf der all die unliebsamen Dinge stehen, die Dich so belasten. Spüre die Last und die Anstrengung. Vielleicht empfindest Du sogar etwas Wut auf diese Last.

Auf der Bergspitze angekommen, ruhst Du Dich kurz aus. Wenn Du genügend ausgeruht hast, stell Dich hin und hebe die Tafel so hoch Du kannst. Spüre ein letztes Mal all die Last, die Dir Deine Energie raubt. Nun wirf die Tafel den Berg hinunter und sieh zu, wie sie zerschellt und in tausend Stücke zerspringt. Spüre die Befreiung von all Deiner Last. Auch siehst Du plötzlich wie mit dem zerspringen der Tafel ein dunkler Nebel aus Deinem Körper aufsteigt und alles aus Deinem Körper zieht, was Dich gesundheitlich so belastet hat. Der Nebel steigt in den Himmel hinauf und Du siehst zu, wie mehr und mehr alles verschwindet was Du hinter dir gelassen hast. Dadurch fühlst Du Dich vollkommen frei. Beginne die Veränderung zu spüren. Dein frischer Atem, die Energie, eine heiter, lockere Stimmung - ein Lächeln im Gesicht. Von nun an wird dein Atem völlig ungehindert durch Deine Nase fließen, denn Deine Allergien sind verschwunden - haben sich im Nebel aufgelöst. Du schläfst die Nächte durch, denn Deine Blase ist ruhig und entspannt. Du empfindest eine innere Ruhe zu jeder Tages- und Nachtzeit. Du bist voller Energie und stets munter und ausgeschlafen. Dein Immunsystem ist stabil und nichts haut Dich so schnell um. Du hast eine gesunde Verdauung und Dein Atem riecht frisch. Deine Du kannst alles negative, alles schlechte, alles unerwünschte von Dir fernhalten. Bemerkst Du das befreiende Gefühl, dieses wohlige Gefühl von nichts und niemanden mehr geschwächt zu sein? Diese angenehme und schöne Gefühl. Voller Energie wartest du dich deinem Bergabstieg zu und du freust dich mit jedem Deine neue Energie und Gesundheit zu spüren. Und mit der sicheren Gewissheit jeden Tag zu etwas mehr Energie zurückzufinden, kehrst Du nun langsam und sicher wieder ins Hier und Jetzt zurück mit jedem Atemzug ein kleines Stück mehrund ich zähle nun gleich von 1 bis 3 und bei 3 angelangt bist Du wieder hellwach, fühlst

dich ausgeruht und...