

Kraftquelle - Entspannungsreise

Kurz-Anleitung: Sie können diese Entspannungsreise auf Band sprechen und Ihre Lieblingsentspannungsmusik als Hintergrundmusik wählen, oder den Text einfach entspannt lesen und mitfühlen, während Sie angenehme Musik im Hintergrund laufen lassen.

(In absehbarer Zeit wird es diese Entspannungsreise in verschiedenen Längen in der Wohlfühl-Akademie auch als CD geben).

Entspannungsmusik, ungestörte Viertelstunde Zeit; Kerzenschein, angenehmer Duft,...

Sie machen es sich jetzt ganz bequem. Sie schließen sanft die Augen und atmen ganz ruhig und entspannt, ein und aus. Sie lassen jetzt einfach für eine kleine Weile alles los, was Sie für diese Entspannungsreise gar nicht brauchen. Einfach loslassen und sanft einatmen, und ausatmen. Und während Sie weiterhin ganz ruhig einatmen, und ausatmen, lassen Sie sich von der Musik an Ihren Lieblingsplatz tragen. Das kann ein Platz in der Natur sein, an einem plätschernden Bach, oder einem glitzernden See, in den Bergen oder am Meer, oder einfach dort, wo Sie sich jetzt am wohlsten fühlen. Wenn Sie mehrere Lieblingsplätze haben, dann nehmen Sie einfach jenen, der jetzt für Sie da ist. Und da an Ihrem Lieblingsplatz, genießen Sie die Farben, die Sie hier so gerne mögen. Sie lassen diese Farben auf sich wirken, sich von Ihnen berühren. Vielleicht möchten Sie diese ein wenig schnuppern, einatmen. Genießen Sie diese Farben, die Sie hier so gerne mögen. Tanken Sie sie auf, lassen Sie sich von Ihnen verwöhnen. Sie gehören Ihnen. Sie sind ganz für Sie da. Genießen und auftanken. Entspannen. Erholen. Und dann, riechen Sie den Duft, den Geruch Ihres Lieblingsplatzes. Wonach riecht es an Ihrem Lieblingsplatz? Was ist es, was Sie dort so gerne mögen? Schnuppern Sie, nehmen Sie diesen Duft, diesen Geruch, den Sie so gerne mögen, tief in sich auf, tanken Sie ihn auf, genießen Sie, entspannen Sie sich. Und während Sie weiterhin diesen angenehmen Duft genießen, lauschen Sie: Welcher Rhythmus, welche Melodie, welche Töne sind an Ihrem Lieblingsplatz für Sie da? Vielleicht ist es ein Plätschern, oder ein Rauschen von Blättern, oder ein Zwitschern von Vögeln, oder vielleicht ist es auch die Stille. Genießen Sie, was Sie hier so gerne mögen. Schwingen Sie sich ein und entspannen Sie sich, ruhen Sie sich aus, tanken Sie auf, genießen Sie. Und dann, fühlen Sie, welche emotionalen Qualitäten Ihnen Ihr Lieblingsplatz schenkt. Was ist es, was Ihnen hier so gut tut? Vielleicht ist es Freiheit, oder Kraft, oder Ruhe, oder Freude, oder Geborgenheit, oder einfach das, was Ihnen hier am wohlsten tut. Genießen Sie es, nehmen Sie es in sich auf, tanken Sie auf, lassen Sie es auf sich wirken. Und während Sie alle diese Schätze auf sich wirken lassen, entdecken Sie, dass Sie Ihren Lieblingsplatz immer bei sich haben, in sich haben, und Sie daher jederzeit im Alltag, und sei es nur für Sekunden, gedanklich an Ihren Lieblingsort gehen können, um aufzutanken, etwas Abstand zu gewinnen, wieder zu neuen Kräften zu kommen. Sie merken, wie Sie sich über diese Entdeckung freuen, wie Sie Ihnen mehr Freiheit und Sicherheit, mehr Geborgenheit und Unabhängigkeit schenkt. Und mit diesem Wissen, und all den Schätzen Ihres Lieblingsplatzes, kehren Sie schön langsam, in Ihrem Rhythmus, in Ihrem Tempo wieder in Ihren Alltag zurück und nehmen alle Schätze mit und bringen Sie in den Alltag, lassen Sie in den Alltag einfließen. Und Sie merken, wie dadurch alles leichter, freundlicher, beschwingter, harmonischer ist, und Sie sich glücklicher fühlen. Sie öffnen schön langsam, in Ihrem Tempo, Ihre Augen, räkeln und strecken sich, und sind wieder ganz da, ganz präsent, und haben Ihre Schätze mitgebracht, die Sie nun begleiten und unterstützen. Sie bedanken sich bei Ihrem Lieblingsplatz und wissen, Sie können jederzeit, und sei es nur für Sekunden, wieder an Ihren Lieblingsplatz zurückkehren. Mit diesem Wissen gestalten Sie nun wie von selbst Ihren Tagesablauf beschwingter.