



Die Reise zur tiefen Entspannung

EINLEITUNG UND ERSTE VERTIEFUNG

Während du es dir bequem machst... und deine Augen sich sanft schließen... könntest du bemerken, wie dein Atem... ganz von selbst... seinen eigenen, natürlichen Rhythmus findet...

[30 Sekunden]

Und während ein Teil deines Bewusstseins meiner Stimme folgt... kann ein anderer Teil... vielleicht... schon beginnen, die ersten Anzeichen von Entspannung wahrzunehmen...

[30 Sekunden]

Mit jedem Atemzug... innen und außen... oben und unten... könnte sich diese Entspannung vertiefen... und du weißt vielleicht noch nicht... wie tief du heute in die Entspannung sinken wirst...

[45 Sekunden]

DER SICHERE ORT

Und während dein bewusster Verstand sich fragt, welchen angenehmen Ort dein Unterbewusstsein für dich wählen wird... hat ein Teil von dir vielleicht schon... einen ersten Eindruck... von Farben... Geräuschen... oder Gefühlen...

[45 Sekunden]



Die Reise zur tiefen Entspannung

Es könnte ein Ort sein, den du kennst... oder einer, den dein Unterbewusstsein gerade erst erschafft... und es ist interessant zu beobachten... wie dieser Ort sich mit jedem Atemzug... klarer und deutlicher zeigt...

[1 Minute]

DER WEG DER TRANSFORMATION

Und während sich ein Weg vor dir öffnet... kannst du neugierig sein... welcher Fuß zuerst einen Schritt macht... und wie jeder Schritt... ganz automatisch... die Entspannung vertieft...

[45 Sekunden]

Mit jedem Schritt... vorwärts oder rückwärts... nach links oder rechts... wird dein Körper leichter... oder schwerer... genau so, wie es für dich am angenehmsten ist...

[1 Minute]

DER RAUM DER INNEREN WEISHEIT

An diesem besonderen Ort... wo Zeit eine andere Bedeutung hat... könnte dein Unterbewusstsein dir Botschaften senden... in Bildern... Gefühlen... oder einfach als tiefes Wissen...

[1 Minute]



Die Reise zur tiefen Entspannung

Und während ein Teil von dir diese Botschaften empfängt... kann ein anderer Teil... vielleicht... schon beginnen... neue Verbindungen zu knüpfen... neue Möglichkeiten zu entdecken...

[1.5 Minuten]

DIE RESSOURCENAKTIVIERUNG

In diesem Zustand tiefer Ruhe... wo dein Unterbewusstsein aktiv ist... während dein bewusster Verstand entspannt... können sich Ressourcen zeigen... von denen du gar nicht wusstest... dass du sie besitzt...

[1 Minute]

Und es ist interessant zu beobachten... wie jede Antwort... die auftaucht... die Entspannung noch vertieft... während jede Vertiefung... neue Antworten ermöglicht...

[1.5 Minuten]

DIE INTEGRATION

Dein Unterbewusstsein weiß genau... wie es diese Erfahrungen... diese neuen Möglichkeiten... in dein tägliches Leben integrieren kann... *[1 Minute]*

Und während ein Teil von dir noch in dieser tiefen Entspannung verweilt... kann ein anderer Teil bereits beginnen... diese neuen Ressourcen... in die Zukunft mitzunehmen...

[1.5 Minuten]



Die Reise zur tiefen Entspannung

DIE RÜCKKEHR

In deinem eigenen Tempo... darfst du nun den Rückweg antreten... und es ist interessant zu beobachten... wie dein Körper genau weiß... wann er mehr Energie braucht...

[45 Sekunden]

Mit jedem Schritt... kannst du spüren... wie Klarheit und Wachheit zurückkehren... während die tiefe innere Ruhe bestehen bleibt...

[1 Minute]

AUSLEITUNG

Und wenn du bereit bist... in deinem eigenen, perfekten Tempo... darfst du:

- Deine Finger und Zehen bewegen...
- Tiefer atmen...
- Die Geräusche im Raum wahrnehmen...
- Und schließlich deine Augen öffnen...

Erfrischt und gestärkt... mit einem neuen Gefühl von Klarheit und innerer Ruhe.

[1 Minute]

~ Ende der Meditation ~