



Die Zeitkapsel-Reise

EINLEITUNG UND ERSTE ENTSPANNUNG

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

[45 Sekunden]

Und mit jedem Atemzug... ein und aus... könnte sich eine angenehme Schwere in deinem Körper ausbreiten... während ein Teil deines Bewusstseins einfach nur beobachtet... wie diese Entspannung von ganz allein tiefer wird...

[60 Sekunden]

Vielleicht bemerkst du, wie eine sanfte Welle der Ruhe durch deinen Körper fließt... Sie könnte in deinen Füßen beginnen... oder in deinem Kopf... oder irgendwo dazwischen... Und es ist interessant zu beobachten... wie sie sich ihren eigenen, perfekten Weg sucht...

[60 Sekunden]

Jeder Muskel... jede Faser deines Körpers... darf sich dieser Entspannung hingeben... während dein bewusster Verstand einfach nur wahrnimmt... wie angenehm es ist... immer tiefer in diese Ruhe zu sinken...

[60 Sekunden]



Die Zeitkapsel-Reise

DIE ZEITKAPSEL ERSCHEINT

Und während dein Körper sich immer tiefer entspannt... kann vor deinem inneren Auge eine besondere Zeitkapsel erscheinen... Vielleicht bemerkst du zuerst ihre Form... oder ihre Farbe... Vielleicht spürst du auch ihre sanft pulsierende Energie...

[60 Sekunden]

Diese Zeitkapsel ist ein perfekter Ausdruck deines Unterbewusstseins... Sie hat genau die richtige Größe... die perfekte Atmosphäre... und die ideale Energie für deine ganz persönliche Reise...

[45 Sekunden]

Sie könnte in warmen, goldenen Tönen schimmern... oder in beruhigendem Blau erstrahlen... Ganz genau so, wie es für dich am stimmigsten ist...

[45 Sekunden]

EINTRITT IN DIE ZEITKAPSEL

Während du dich dieser Kapsel näherst... könntest du spüren, wie sie dich einlädt... wie sie sich öffnet... auf eine Weise, die sich vollkommen natürlich und sicher anfühlt...

[45 Sekunden]



Die Zeitkapsel-Reise

Und sobald du eintrittst... umhüllt dich ein Feld von Sicherheit und Geborgenheit... Jeder Atemzug vertieft dieses Gefühl... macht es stärker und kraftvoller...

[60 Sekunden]

Die Atmosphäre in der Zeitkapsel ist perfekt temperiert... die Luft angenehm und klar... Alles ist genau so, wie es für deine Reise optimal ist...

[45 Sekunden]

DIE REISE IN DIE KINDHEIT

Die Zeitkapsel beginnt nun ihre sanfte Reise... und es ist faszinierend zu beobachten... wie die Jahre vorüberziehen... wie ein sanfter Bilderstrom...

[60 Sekunden]

Bis die Kapsel genau dort landet... wo eine besonders schöne Kindheitserinnerung auf dich wartet... Ein Moment voller Freude und Unbeschwertheit...

[60 Sekunden]

Wenn du nun hinaustrittst... können alle Sinneseindrücke dieser Zeit lebendig werden... Die Farben sind vielleicht besonders klar... die Geräusche deutlich... die Gefühle intensiv...

[90 Sekunden]



Die Zeitkapsel-Reise

Nimm dir Zeit, diesen besonderen Moment vollständig zu erleben...
Spüre die kindliche Freude... die natürliche Leichtigkeit... die pure Lebendigkeit...

[120 Sekunden]

Lass diese wunderbaren Gefühle durch deinen ganzen Körper strömen...
Wie warmes, goldenes Licht... das jede Zelle mit dieser besonderen Energie erfüllt...

[60 Sekunden]

DIE REISE IN DIE JUGEND

Und während die Zeitkapsel sich sanft hebt... um dich zu einer bedeutungsvollen
Jugenderinnerung zu bringen... kann dein Unterbewusstsein schon beginnen...
genau den richtigen Moment auszuwählen...

[90 Sekunden]

Ein Moment voller Kraft und Möglichkeiten... Ein Zeitpunkt, an dem du deine Stärke
spürtest... deinen Mut... deine unbegrenzten Potenziale...

[60 Sekunden]

Tritt ein in diesen Moment... Lass alle Eindrücke auf dich wirken... Die Menschen...
die Umgebung... die besonderen Gefühle dieser Zeit...

[120 Sekunden]



Die Zeitkapsel-Reise

Spüre die jugendliche Energie... den Optimismus... den Glauben an alle Möglichkeiten... Lass diese Kraft in dir aufsteigen...

[90 Sekunden]

DIE ZUKUNFTSREISE

Nun bereitet sich die Zeitkapsel auf eine ganz besondere Reise vor... Eine Reise in deine Zukunft... Und während sie sich in Bewegung setzt... weißt du vielleicht noch nicht... welcher bedeutungsvolle Moment auf dich wartet...

[90 Sekunden]

Die Kapsel landet sanft in einem Moment... der genau die richtigen Antworten... die perfekten Ressourcen... und die wertvollsten Erkenntnisse für dich bereithält...

[60 Sekunden]

Tritt hinaus und erkunde diese Version deiner Zukunft... Nimm die Details wahr... die Atmosphäre... die Erfolge und Erfüllungen, die du erreicht hast...

[120 Sekunden]

Spüre die tiefe Zufriedenheit... den inneren Frieden... und die Freude über das Erreichte...

[90 Sekunden]



Die Zeitkapsel-Reise

Vielleicht gibt es eine besondere Botschaft... eine Erkenntnis... oder eine Fähigkeit... die diese Zukunftsversion dir mitgeben möchte... Lass sie in dein Herz fließen...

[120 Sekunden]

RÜCKKEHR UND INTEGRATION

Die Rückreise beginnt... und während die Zeitkapsel dich sicher zurückbringt... verschmelzen alle Erfahrungen... alle Ressourcen... und alle Erkenntnisse zu einem kraftvollen Ganzen...

[90 Sekunden]

Die Freude der Kindheit... die Kraft der Jugend... und die Weisheit der Zukunft vereinen sich in dir... Bilden eine Quelle innerer Stärke... die dir jederzeit zur Verfügung steht...

[90 Sekunden]

AUSLEITUNG

Ich zähle nun von 5 bis 1... und bei jeder Zahl kannst du spüren... wie du wacher und energiegeladener wirst... während alle positiven Erfahrungen in dir verankert bleiben...

5... Die Zeitkapsel landet sanft in der Gegenwart...

4... Du beginnst, dich mehr deiner Umgebung bewusst zu werden...



Die Zeitkapsel-Reise

3... Deine Muskeln fühlen sich erfrischt und belebt an...

2... Deine Augen bereiten sich aufs Öffnen vor...

1... Du bist vollständig zurück, erfrischt und gestärkt...

Öffne deine Augen und kehre in den Raum zurück... Erfüllt von den Erfahrungen deiner Zeitreise... Und inspiriert von den Möglichkeiten... die vor dir liegen...

~ Ende der Hypnose ~