

Phantasiereise: Reise zu einem Ort der Kraft

Machen Sie es sich bequem - so bequem wie möglich.
Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper
Nichts anderes ist wichtig - nur das Hier und Jetzt.
Ihre Arme und Hände sind schwer - ganz schwer.
Ihre Schultern sind schwer - ganz schwer.
Ihre Füße und Beine sind schwer - ganz schwer.
Ihr ganzer Körper ist schwer -völlig entspannt und ruhig
Nichts ist wichtig - nur das Hier und Jetzt.
-völlig entspannt - völlig ruhig -

Ich zähle jetzt langsam von 1 bis 10 -und mit jeder Zahl gehen Sie tiefer in die Entspannung
- so weit wie es Ihnen angenehm ist - nur so weit.

- 1 - ruhig und entspannt
- 2 - immer tiefer
- 3 - mit jeder Zahl
- 4 - völlig ruhig
- 5 - völlig entspannt
- 6 - noch tiefer - so wie es Ihnen angenehm ist
- 7 - nichts Anderes ist wichtig
- 8 - völlig losgelöst – lassen Sie es einfach geschehen
- 9 - immer tiefer
- 10- angenehm entspannt - völlig ruhig

Stellen Sie sich nun einen Ort vor, an dem Sie sich wohlfühlen.
Wo Sie jetzt sein möchten.
Einen Ort, an dem Sie bereits einmal waren oder
einen Ort aus Ihrer Fantasie.
Einen Ort der Ruhe und Entspannung,
an dem Sie sich wohlfühlen und geborgen. Sicher und geborgen.

In Ihrer Fantasie begeben Sie sich jetzt an diesen Ort.
Und lassen Sie sich Zeit - soviel Zeit wie Sie brauchen, um anzukommen an diesem Ort –
an dem Sie sich wohl fühlen - wunderbar geborgen und sicher - völlig entspannt.

Nun schauen Sie sich um - an diesem Ort.
Was sehen Sie? - Was hören Sie? - Was fühlen Sie?
Schauen Sie sich um und achten Sie auf die Besonderheiten dieses Ortes.
Die Geräusche - die Farben - die Gerüche
- die Bilder welche jetzt vielleicht in Ihnen aufsteigen.
-Lassen Sie es einfach geschehen.

Spüren Sie die Ruhe - Kraft - und Geborgenheit dieses Ortes
Nehmen Sie sie in Ihnen auf. Lassen sie durch Ihren Körper fließen und spüren Sie dieses wunderbare Gefühl in Ihnen.
Ein Gefühl der Ruhe - Kraft und Geborgenheit.

Dies ist Ihr ganz persönlicher Ort, an dem Sie Ruhe, Sicherheit und Kraft finden.
Kraft und Zuversicht, um auch Ängste und Sorgen zu bewältigen.
- Neue Kraft - und Zuversicht.

Genießen Sie diesen Ort noch eine Weile.
Die Bilder und angenehmen Gefühle, die jetzt vielleicht in Ihnen aufsteigen.
Lassen Sie sie einfach geschehen.
Prägen Sie sich diesen Ort der Ruhe, diese Bilder und Gefühle gut ein.
So gut, wie es Ihnen möglich ist. So, wie Sie es möchten.
Dann können Sie diesen Ort in Ihrer Vorstellung jederzeit wieder aufsuchen.
Nun nehmen Sie noch ein Mal soviel Ruhe - Kraft - und Zuversicht in Ihnen auf wie Sie brauchen.

Und dann - gestärkt und voller Zuversicht – kehren Sie langsam zurück.
Spüren Sie Ihren Körper, Ihre Muskeln.

Spannen Sie Ihre Muskeln an und spüren Sie Ihre Kraft.
Recken und strecken Sie sich. Kehren Sie zurück in das Hier und Jetzt.
Und wenn Sie soweit sind, öffnen Sie Ihre Augen.

Quelle:

http://www.therapie.de/html/innerer_ort.html

heruntergeladen: 27.11.2012