

INNERE REISE FÜR ABGRENZUNG UND LOSLASSEN

Sorge dafür, dass du die nächsten Minuten ungestört bist und dich nur dich und deinen Bedürfnissen widmen kannst.



Lege oder setze dich entspannt hin und beobachte deinen Atem, ohne ihn zu beeinflussen. Dann lege eine Hand zu einem der beiden Lungenflügel und die andere Hand auf deinen Dickdarm (ca. 4 Finger breit links neben deinem Nabel). Spüre die Verbindung zwischen den beiden Organen. Das kann z.B. ein Lichtstrahl sein, oder ein warmer Fluss. (Solltest du keine Verbindung spüren, stelle dir vor, wie langsam eine aufgebaut wird).

Atme tief ein und aus.

Nun begib dich auf eine Innere Reise.

Stell dir vor, dass du auf einer wunderschönen Herbstwiese liegst. Rund um dich sind große Bäume mit vielen bunten Blättern.

Du spürst die Erde unter dir. Sie trägt dich sanft und gibt dir Kraft.

Die Sonne scheint herrlich warm vom Himmel. (Wenn noch ein paar Wolken am Himmel sind, mache mit deinem Ausatmen durch den Mund so lange „Wind“ bis alle Wolken weg sind)

Alles in dir und um dich herum fühlt sich jetzt angenehm warm und entspannt an.

Atme tief!

Du siehst in der Ferne auf einem Hügel ein strahlendes Licht. Du wirst neugierig und gehst langsam zu diesem Hügel.

Dort findest du eine wunderschöne Kugel. Sie schimmert in den schönsten Regenbogenfarben. Du spürst sofort, dass diese Kugel etwas ganz besonderes ist.

Es ist deine Schutz- und Kraftkugel. Sie ist nur für dich. Niemand außer dir darf diese Kugel betreten.

Wenn du magst, kannst du jetzt in diese Kugel hineingehen. Es erwartet dich ein angenehmer Raum der Geborgenheit und Kraft.

Es ist schön warm.

Setz dich in die Mitte der Kugel.

Spür, wie du dich an diesem wunderschönen Ort fallen lassen kannst.

Du bist hier in Sicherheit und beschützt.

Atme tief!

Betrachte den Raum im Inneren der Kugel etwas genauer. Nimm die verschiedenen Farben wahr. Vielleicht riechst du auch einen besonderen Duft oder hörst eine schöne Melodie.

Spür die Harmonie und die besondere Energie, die dieser Raum ausstrahlt. Du wirst mit jedem Atemzug freier und stärker.

Und nun lass alles, was sich schwer und belastend anfühlt aus deinem Körper und aus deiner Kugel herausfließen (oder als Rauch herausfliegen – wie es sich für dich stimmig anfühlt).

Spür wie du immer leichter wirst.

Wenn du alles Schwere für heute losgelassen hast, nimm noch einmal die magische Energie dieser Kugel auf. Sie schenkt dir noch einmal viel Kraft und Leichtigkeit.

Dann wird es langsam Zeit, die Kugel zu verlassen. Du kannst dich aber immer wieder hierher zurückziehen, wenn dir im Alltag alles zu viel wird.

Steig aus der Kugel und spüre noch einmal, wie du jetzt viel freier und stärker als vorher bist.

Dann gehe zurück zur Wiese. An den Ort, wo du die Reise begonnen hast.

Komme langsam zurück in deinen Raum. Nimm aber die Leichtigkeit und frische Energie, die du in der Reise getankt hast, mit in den Raum. Atme drei mal tief ein und aus. Bewege dann langsam deine Hände und Füße und öffne, sobald es für dich passt die Augen.