

Übung 4: Visualisierungstechnik, Teil 2

Mache es dir ganz bequem. Schaue, ob du noch irgendwo in deinem Körper Anspannung festhältst und lass alles los. Fühle, wo dein Körper mit der Erde verbunden ist und entspanne dich in diese Verbindung hinein.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Lass beim Ausatmen alles los.

Nun lasse erneut die Situation vor deinem geistigen Auge erscheinen.

Was kannst du sehen? Wer ist noch da? Was kannst du riechen? Was kannst du hören?

Versetze dich so bildhaft wie möglich in die Situation hinein.

Und dann öffne dich für den Gedanken, dass das eine schöne Situation ist.

Öffne dich für den Gedanken, dass alles gut ist in dieser Situation.

Du bist vollkommen sicher. Alles ist gut. Es geht dir gut.

Du wirst geliebt und getragen in dieser Situation.

Stelle dir einmal vor, wie sich jemand fühlt, der sich vollkommen wohlfühlt in dieser Situation. Wie sieht er aus? Wie spricht er? Was für Gedanken hat er?

Und dann sieh dich selbst als dieser jemand. Fühle, was er fühlt.

Sieh, wie du strahlst in dieser Situation.



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst

Sieh, wie kompetent du dich verhältst.

Sieh, wie positiv und wertschätzend die anderen dich in dieser Situation beurteilen.

Fühle dich verbunden. Fühle dich glücklich. Fühle dich entspannt. Und fühle dich mutig.

Sieh dich in dieser Situation genauso, wie du dich gerne sehen möchtest. Sieh dich genauso, wie du dich gerne verhalten möchtest.

Fühle dich genauso, wie du dich gerne in dieser Situation fühlen möchtest.

Lass das Bild stark werden. Lass es strahlen und fühle es so intensiv, wie du kannst. So, als würde es jetzt gerade passieren.

Lass die Situation so stark und so bildhaft werden, dass du das Gefühl hast, du hättest sie wirklich so erlebt.

Und dann verweile ein paar Minuten in dieser Vorstellung, bevor du langsam die Übung beendest und zurückkommst in deinen Raum und in deine Zeit.



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst