

Induktion und Intervention mit Milton-Sprachmodell (Schutzmantel)

Du darfst es dir bequem machen – einfach so, genau so, wie du bist. Hier bist du richtig und gut aufgehoben. Nach und nach spüre deinen Atem und wie er ein- und ausströmt. Mit jedem Ausatem lass ein wenig mehr los.

Während sich dein bewusstes Denken noch mit Alltäglichem beschäftigt, ist dein Unbewusstes schon da und geleitet dich auf angenehme Weise in deine Entspannung. Während du meiner Stimme lauschst, und dein Körper sicher auf der Unterlage liegt, darfst du dich auf deine Zeit nur für dich freuen. Eine Zeit des Wohlbefindens und der Entspannung, eine Zeit, in der deine Selbstheilungskräfte gestärkt werden und sich deine inneren Bilder heilsam entfalten können. Du bist du. Und das ist genug. Dein Atem trägt dich und du gehst tiefer zu dir selbst. Ich zähle für dich von 1 bis 5 und bei jeder Zahl lässt du mehr los, gehst tiefer und immer tiefer in deine Entspannung hinein. 1 – und du lässt los.... mehr und mehr 2 – auf einer gewissen Ebene weißt du vielleicht schon, dass du alles zur Verfügung hast, was du brauchst 3 – und etwas in dir bewirkt, dass du dir erlaubst diese Geschenke in deinem Innern anzunehmen 4 – es ist gut zu wissen, dass es immer noch eine tiefere Stufe gibt 5 – und dass du immer wohlbehalten bist, weil dein Unbewusstes dich trägt und hält und nur dein Bestes für dich möchte

Und so öffnest du nun nach und nach dein inneres Auge und beginnst dich wohlzufühlen. Es kann sein, dass du schon seit einiger Zeit an deinen Ort der Ruhe gehen möchtest. Nehme ihn wahr, wie er da vor dir liegt, seine Farben und Formen... alles, was dir da so gut gefällt. Seine Atmosphäre, das, was er ausstrahlt.

Du bist an diesem Ort, nimmst seine Gerüche wahr, atmest diese heilsame Luft dort ein, tief in deine Lungen...

Spüre die Erde dort, den Himmel...

Deinen Körper, und ob du liegst, sitzt, stehst oder gehst...

Nimm deinen Ruheort mit allen Sinnen wahr!

Vielleicht hast du noch gar nicht daran gedacht, dass er sich auch hinter dir befindet, über dir und unter dir?!?

Weißt du, man kann so tief an diesen Orten der Ruhe erholen wie an einem Urlaubsort!

Auf deine Art und Weise nimmst du diese Kraft in dich auf.

Sobald du genug davon in dich aufgenommen hast, gib' mir ein kleines Zeichen, ein Nicken mit dem Kopf, so dass ich weiß, dass du nun bereit bist einen weiteren Schritt hin zu deinem Wohlbefinden und deiner Gelassenheit zu gehen.

[Zeichen Abwarten]

Ok. Nun spüre in dir den Ort, an dem du genau jetzt am diese besondere Qualität deines Ruheortes wahrnehmen kannst.

In den Beinen, dem Bauch, dem Brustraum, egal wo, du spürst in dich hinein und spürst die Körperregion, in der du diese Qualität am besten wahrnehmen kannst.

Lege deine Aufmerksamkeit nun an diesen Ort.

Nimm' ihn wahr.

Vielleicht willst du ihn schon seit einiger Zeit noch intensiver und angenehmer wahrnehmen und wählst jetzt eine Farbe aus, die dir für diesen Bereich besonders gut gefällt.

Diese Farbe füllt leuchtend diese Körperregion.

Sie vermischt sich mit diesem Gefühl.
Und nach und nach, ganz von selbst, beginnen beide, Farbe und Gefühl, sich auszubreiten in dir..
Sie beginnen durch deinen Körper zu strömen.
Auf eine besonders angenehme Art werden sie stärker.
Die Farbe leuchtet und strömt durch dich und mit ihr das angenehme Gefühl.

Diese Farbe beginnt dich ganz von selbst auszufüllen und jeden Körperteil zu durchströmen; es ist, als sei ein Fluss in dir..
Und du darfst dir jetzt erlauben das vollkommen zu genießen. Ja, genau.
Wer weiß schon, wie tief zu diesen Zustand genießen möchtest?

Während du einfach wahrnimmst, wie diese Farbe durch dich strömt, kann dein Unbewusstes beginnen alles, was noch eng wegzuspülen, wegzuströmen, so dass du noch freier wirst.

Denn viele Menschen nutzen ihr Unbewusstes genau dafür: dass es ihnen hilft, dass es sie unterstützt, sie schützt und stärkt, und das, was alt ist und verbraucht, einfach weggeströmt werden kann.

So dass sich alle Zellen erfrischen und erneuern.
Und du auf allen Ebenen regenerierst.

Und wenn nun dieses Gefühl und diese strahlende Farbe so stark geworden ist, dass sie den ganzen Körper ausfüllt, kannst du einfach noch einmal mit dem Kopf nicken.
Genau so, ja.

Nun beginnt die Farbe über deinen Körper hinwegzufließen und dich einzuhüllen, eine leuchtende Farbschicht legt sich um dich herum wie eine Schutzschicht.

Eine Schutzschicht um deinen ganzen Körper.
Sie hüllt dich ein.
Unter dir, über dir, hinter dir, vor dir und an deinen Seiten.
Diese leuchtende Farbe bildet eine Schutzschicht um deinen Körper herum.

Sie wächst und wird 20, 30 Zentimeter breit, so dass du in ihrem Innern sein kannst, dich frei bewegen, frei atmen kannst.
Der Rest bleibt draußen.
Die ganze laute, geschäftige Welt bleibt draußen, und in deinem Schutzmantel ist Ruhe und Frieden und du bist frei.
Frei, du zu sein, frei, zu atmen, frei, dich zu bewegen.
Frei, zu fühlen.

Und so erlaubst du dir jetzt einfach zu sein.
Ganz du.
Ganz einfach.
Frei.

...

Du bist genau so, wie du bist, richtig.
Du bist genau so, wie du bist, willkommen.

...

Du darfst in deinem Schutzraum ganz frei sein, und dich wohlig und entspannt fühlen.
Alles, was du bist, hat hier seinen Raum.

Genieße noch eine Weile.

Erlaube deinem Unbewussten dich dabei zu unterstützen, dir diesen Schutzmantel auch in deinem Alltag zur Verfügung zu stellen.

Erlaube dir selbst, dich immer wieder an ihn zu erinnern.

Lasse dich davon überraschen, wie einfach es sein kann, ihn in deinem Alltag anzuwenden, in ihn hineinzuschlüpfen.

Werde dir nun deines Körpers bewusst.

Spüre nach und nach wieder deine Füße und Hände, und beginne sie zu bewegen.

Genau so.

Recke und strecke dich, und tu' deinem Körper etwas Gutes, so dass er sich wohlfühlt wie morgens beim Aufwachen!

Schön! Öffne die Augen und Willkommen zurück!