

Visualisierung des Ziels

Stelle bitte sicher, dass Du für die nächsten 10-15 min nicht gestört wirst. Setze Dich bitte bequem hin, finde eine Position, in der Du Dich gut entspannen und gleichzeitig wach und aufmerksam lauschen kannst. Schließe jetzt Deine Augen, (*Atemgeräusche*) atme tief ein und aus. Lass los. Atme tief und sanft ein und wieder aus.

Vielleicht gehen Dir noch allerlei Gedanken durch den Kopf, das ist völlig in Ordnung. Du weißt, dass Dein Unterbewusstsein jetzt diesen Worten lauscht und sich mit jedem Ein- und Ausatmen mehr und mehr für diesen sehr besonderen Augenblick öffnen kann. Spüre, wie sich Dein Körper bei jedem Einatmen mit Luft und Energie füllt. Vielleicht stellt sich dabei auch ein Gefühl von Freiheit ein, von Weite. Spüre, wie sich Dein Körper bei jedem Einatmen mit Lebendigkeit und Wachheit füllt. Eventuell bemerkst Du ein leichtes Strömen von Energie oder eine gewisse Wärme.

Und während sich Dein Tagesbewusstsein immer mehr entspannt, kann sich Deine innere Gedankenwelt mehr und mehr lockern. Fühle, wie Du mit jedem Ausatmen alte, enge, begrenzende Gedanken loslässt und wie Du mit jedem Einatmen Lebendigkeit, Licht und Kraft in Dich einströmen lässt. Mit jedem Einatmen kannst Du Dich wacher und freier fühlen. Öffne Dich für das Wissen, dass alles möglich ist. Gib Deinem Unterbewusstsein jetzt die Erlaubnis, alte und destruktive Verhaltensmuster aufzulösen, die Du jetzt nicht mehr brauchst. Spüre Wachheit und Entschlossenheit in diesem Augenblick, eine neue frische Wahl für Dein Leben zu treffen. Werde Dir bewusst, dass die Existenz Dir jetzt gerade und immer lauscht.

Mit jedem Einatmen lass die Kraft des Lebens noch mehr in Dich einströmen. Spüre Deine Entschlossenheit und Deine Fähigkeit, eine klare Wahl für Dein Leben zu treffen. Fühle, wie wichtig dieser Augenblick ist. Du hast jetzt und hier die Gelegenheit, mit Klarheit eine neue Wirklichkeit zu wählen. Nimm wahr, wie Du Dich gerade fühlst. Empfange jetzt Freiheit und Offenheit. Wähle nun Dein Leben mit Humor, mit Freude und mit Fülle zu erfahren und nimm wieder wahr, wie Du Dich dabei fühlst. Empfange jetzt Freude und frische Neugier. Fühle, wie es ist, allem freundlich, wach und offen zu begegnen.

Und jetzt nimm Dir Zeit für Dein heiliges Ziel. Erlaube Dir, dieses Ziel hier und jetzt in der Gegenwart zu visualisieren. Stelle Dir eine Situation vor, in der Du dieses Ziel bereits erreicht hast. (*Musik im Hintergrund*).

Zu der Situation kannst Du vermutlich eine Umgebung erkennen. Stell Dir vor, Du kannst Dich an jenem Ort umschaun. Vielleicht siehst Du Gegenstände oder vielleicht siehst Du eine bestimmte Person, vielleicht sogar Dich selbst. Du kannst die Erfahrung sogar noch intensivieren, in dem Du auf diesen Gegenstand oder die Person zugehst und sie berührst, kannst den Kontakt spüren. Wahrscheinlich wird die Erfahrung dadurch schon deutlicher, nicht wahr? Du kannst wenn Du möchtest, Dich jetzt in dem Bild umschaun und die Farben in ihrer Leuchtkraft noch verstärken. Ja, schau ob es Dir möglich ist, das ganze Bild bunter zu machen, intensiver und klarer. Du kannst es nicht nur sehen sondern auch spüren, oder sogar etwas hören. Vielleicht sprichst Du gerade in dem Bild mit jemandem. Du erkennst in dieser erlebten Erfahrung, dass Dein Ziel in Erfüllung gegangen ist. Vielleicht an Deiner Körperhaltung, vielleicht am Empfinden und vielleicht an Deinem Geist, der klarer, präsenter und wacher strahlt. Und Du kannst, wenn Du möchtest, diese Erfahrung der Erfüllung jetzt noch intensiver werden lassen, in dem Du tiefer einatmest (*Atemgeräusch*). Genau so, intensiviere Dein Erleben, in dem Du tief ein- und ausatmest (*Atemgeräusch*). Erfahre, wie es sich anfühlt, wenn Du erfolgreich bist, wenn das, was Dir wichtig ist, in Erfüllung geht. Du

fühlst jetzt etwas Intensives, Neues. Vielleicht ist es Freude, vielleicht ist es Friede und vielleicht ist es pure Ekstase. Atme ruhig noch intensiver und stell Dir vor, wie sich das Bild, wie sich die Erfahrung der Erfüllung in allen Zellen Deines Körpers ausbreitet. Möglich, dass Du diese freudige Erregung förmlich spürst – vielleicht in einem Kribbeln.

Erlebe Deine Ausstrahlung, erlebe, wie Du weit, frei und lebendig auf andere Menschen zugehst und sieh, wie andere Menschen auf Dich zugehen.

Atme tief ein und strahle diese Gewissheit aus. Nimm wahr, wie sich die Schwingung in Deinem ganzen Körper und darüber hinaus verändert, wenn Dein Wunsch jetzt bereits in der Gegenwart erfüllt ist. Erlaube Dir, Erfüllung zu erfahren. Lass diese Schwingung sich ausbreiten bis ins Unendliche...

(Atemgeräusch) Atme tief ein und lass nun alle Bilder gehen. Erlaube Dir nun, in der Gegenwart wach und lebendig zu verweilen. Nimm Dir jetzt Zeit anzuerkennen, dass Du eine klare und kraftvolle Wahl in der Gegenwart getroffen hast. Eine Wahl, die weiterwirken und Dich zum Wohle aller Menschen, zum Wohle des gesamten Lebens verändern wird.

Kehre nun langsam zu Deinem Tagesbewusstsein zurück, erlaube Dir, diese wache Präsenz mit in Deinen Alltag zu bringen.

Öffne Deine Augen, fühle Dich frisch und wach. Du bist offen, für die Wunder dieses Tages.

(Musik im Hintergrund klingt noch nach und wird langsam leiser)