

Dein Weg, Schritt für Schritt

Von Emily Hess

Die Klänge begleiten dich und lassen dich jetzt oder gleich immer tiefer und tiefer zur Ruhe kommen. Und weißt du, es ist wunderbar, jetzt gleich drei tiefe Atemzüge zu nehmen und dich noch tiefer zu entspannen... gerade so tief entspannen wie es angenehm und wohltuend für dich ist... träumen

Alles ist möglich in deinen Träumen... und so könntest du mir auch folgen....

an einen ganz seltsamen Ort.....etwas verwirrend.....so viele Wege die du sehen kannst...Wege aus grünstem Moos....ein andere Weg aus Wasser.....und noch ein Weg aus großen Felssteinen.....ein weitere Weg aus buntesten Edelsteinen.....

Ich überlasse es völlig dir, ob du dieses Bild entstehen lassen möchtest, wie du immer klarer wirst auf deinen nächsten Schritt.....einen Fuß hebst .. ganz sanft und den Fuß seinen Schritt gehen lässt....immer wieder einen Fuß hebst und den Fuß seinen Schritt gehen lässt... langsam... ganz langsam... alle Wege scheinen zu klingen, mit den schönsten Klängen scheinen sie dich zu locken.....um dich herum und in dir an- und abzuschwellen... einfach die Klänge genießen.....die Wege, sind schön... so wunderbar...es kann soo beruhigend sein einfach immer wieder einen Fuß zu heben und einen Schritt zu gehen.... Wo führt dein Schritt dich hin...Neugier darf dich umarmen...Neugier darauf wo dein nächster Schritt dich hinführt.....weiter... langsam...fokussiert auf deine sanfte, ruhige und langsame Bewegung...wohin führt sie dich... wenn du dich umschaust siehst du schon einen großartigen Weg hinter dir liegen... vor dir liegen soo viele Möglichkeiten....wieder einen Fuß heben und den nächsten langsamen, entspannten, fast verträumten Schritt gehen... erkennst du schon wohin dein Schritt dich führt?

Nimmst du den Weg den dein Körper gewählt wahr? Ist das Wasser? Die Farben? Die Steine? Über welchen Weg läufst du gerade, ganz sanft, ruhig, neugierig und entspannt.....

Möchtest du dich nun eine Pause machen und dir ein gemütliches Plätzchen auf deinem Weg suchen, um einfach mal nur zu Schauen? Zu Schauen wo du gerade bist?? Es dir gemütlich machen auf deinem Weg?

Dich selber überzeugen wie wunderbar es ist, wie entspannend und leichteinfach hier sein, ganz sicher, auf deinem Weg sein...ganz sanft, ganz ruhig eine Pause machen

Das Licht, die Farben, den Moment.... wahrnehmen....
Sicher und geborgen,sanfte, entspannte Gedanken,
träumerisch.....

.... genau so ist es richtig...jetzt ganz leicht...jetzt da du weißt, du bist geborgen und sicher, tief einatmen und tief ausatmen, ganz in deinem Rhythmus auf deinem Weg seinsein, nur du....

Jetzt, nur jetzt ist dieser Moment....in dem du deinen Weg wahrnehmen kannst, die besondere kraftvolle Energie deines wunderbaren Weges in deinen Zellen fühlen kannst, während dein Körper ruhig, sanft und entspannt einen Schritt geht.....und eine Pause erlebt.....

Der Zauber eines Augenblicks

Dein Weg....kraftvoll....geheimnisvoll....

Überall um dich herum ist Magie, schau hin, schau genau hin! Denn die Welt ist nicht was sie zu sein scheint.....während du den nächsten Schritt gehst...erinnerst du dich wieder.....an deine Träume...

Wohltuende Klänge, angenehme Düfte laden zum Einsinken ein....frei sein....Weite...Ruhe.....Raum haben für deine Seele in deinem Inneren.....,

Eine sanft flüsternde Stimme in deinem Innern? Von außen kommend fragt: Wohin führt dich dein Weg?

.....Lausche auf den tiefen Atem deines Weges, während du dich umschaustalle Möglichkeiten siehst und wahrnimmst.....

.....

Dein Weg kann auch ein Ort der Ruhe um Zeit zu haben, sich mit sich selber wieder anzufreunden, auf die eigenen Wünsche und Lösungen und Ziele wieder zu hören.....

Die Klänge spüren, die deinen Körper mit strömender Kraft erfüllen..... mit Frische und Klarheit....wieder in das Alltagsbewusstsein zurückkommen.

Deine Füße sind frisch und voller Energie

Deine Arme sind frisch und voller Energie

Dein Geist ist frisch und voller Energie