

Autogenes Training „Innere Zufriedenheit“

Gastbeitrag von Silvia Vremic-Rau auf www.pulsnetz.de/blog

Ich möchte Sie auf eine Reise einladen, eine Reise zu Ihrer inneren Zufriedenheit.

Nehmen Sie eine entspannte Position ein, idealerweise machen Sie es sich auf Ihrem Lieblingsplatz bequem.

Trinken Sie, wenn es Ihnen möglich ist ein Glas Wasser, damit Ihr **Nervensystem** ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist und die Inhalte optimal verarbeiten kann.

Wenn Sie mögen, fühlen sie doch mal wie sich Ihr Rücken, Ihre Beine und Arme anfühlen. Spüren Sie den Untergrund, der Sie stützt und Ihnen **Sicherheit** gibt?

Erlauben Sie sich Ihre Aufmerksamkeit ganz und gar Ihrem Atem zu widmen.

Sie können vielleicht Geräusche um sich herum hören, während Sie Ihren **Atem** beobachten und spüren wie sich Ihr Brustkorb hebt und senkt. Sie spüren bei jedem tiefen Atemzug wie Sie tiefer und tiefer entspannen und loslassen können. Einatmen und Ausatmen...**loslassen**...tiefer entspannen (Fokus auf Atmung, mind. 10 tiefe Atemzüge)

Ihre Augenlider werden schwerer und schwerer.

Falls Sie Ihre Augen noch geöffnet haben, erlauben Sie Ihren schweren Augenlidern jetzt sich einfach zu schließen und nach dem Lauschen der Geräusche und **Gefühle** von außen, jetzt einfach einmal ganz und gar nach innen zu spüren...immer tiefer und tiefer.

Ich lade Sie ein mit mir eine kleine Reise zu unternehmen. Eine Reise an einen wohltuenden, wundervoll entspannenden Ort.

Ihr Unterbewusstsein wird ganz von selbst dafür sorgen, dass Sie sich dabei jederzeit vollkommen wohl fühlen.

Es wird alles so einrichten, wie es für Sie angenehm und wohltuend ist.

Ihre **Gedanken** können einfach fließen, während Ihr Körper und Ihr Geist jetzt und hier die Möglichkeit haben einfach zur Ruhe zu kommen.

Sie brauchen nichts zu tun.

Auf dieser Reise können Sie einfach innerlich **Loslassen** und Ihre eigenen Bilder auf sich wirken lassen.

Entspannen Sie also einfach und genießen Sie Ihre Reise.

An einen wunderbaren und energievollen Ort der **Zufriedenheit**.

Ein Ort, an dem alles so ist, wie es sein soll, an dem es keine Dinge gibt, die stören.

Es ist ein ganz speziell für Sie gemachter Ort...am Meer ...an einem herrlichen, schönen Sandstrand.

Schauen Sie sich an Ihrem **Strand** einmal um.

Können Sie die Wellen sehen, wie sie schäumend den Sand umspülen?

Können Sie unter Ihren Füßen den angenehm warmen und weichen Sand spüren?

Sie stehen in diesem wunderbaren **Sand**.

Bewegen Sie Ihre Füße doch einmal.

Spüren Sie, wie sich der Sand dabei den Konturen Ihrer Füße anpasst.

Fühlen Sie, wie angenehm es ist, den Sand unter Ihren Füßen zu spüren.

Spüren Sie, wie bequem und sicher Sie in diesem angenehm weichen **Sand** stehen und wie wohltuend es sich anfühlt, einfach hier zu stehen.

Wenn Sie möchten, können Sie auch einmal in den Sand greifen und ihn einfach durch Ihre Hände rieseln lassen...

Sie können dabei die **Sandkörner** betrachten, wie sie nach unten rieseln. Betrachten Sie sie einmal ganz genau und nehmen Sie gleichzeitig wahr, wie es sich anfühlt, wenn Sie durch Ihre Hände rieseln.

All diese kleinen Sandkörner... Tausende... Vielleicht Millionen.

Sie rieseln sanft durch Ihre Hände als wären Sie ein kleiner Fluss aus Sand.

Und doch sind es unzählige einzelne Körnchen.

Jedes für sich ein eigenes kleines Korn.

Und zusammen ergeben sie diese sanfte **Materie**.

Der Sand ist beweglich und doch bleibt jedes Sandkorn so wie es ist, wenn Sie es durch Ihre Hände rieseln lassen.

Es nimmt nur einen neuen Platz zwischen den anderen **Sandkörnern** ein.

Wie ein Mensch, der auch im dichtesten Gewirr des Alltags unter vielen anderen doch immer er selbst bleibt. Einzigartig und echt.

Und während Sie den Sand in Ihren Händen spüren, schimmert vor Ihnen das Wasser.

Kristallklar funkelt es im **Sonnenlicht**.

Eine wunderbare, unendliche Weite. Gehen Sie doch mal ein paar Schritte darauf zu. Bis an die Stelle, an der die letzten kleinen Wellen am **Strand** auslaufen und das Wasser das Land berührt.

Wenn Sie mögen, gehen Sie ein paar **Schritte** hinein – so weit, wie es Ihnen jetzt gerade angenehm ist. Spüren Sie, wie das angenehm, warme Wasser des Meeres sanft Ihre Füße umspült.

Wenn Sie möchten, können Sie sich hier an dieser **Stelle** jetzt ein bisschen hinsetzen und Ihre Füße einmal weiter von dem angenehm temperierten Wasser umspülen lassen.

Verweilen Sie ruhig ein paar **Momente** hier und genießen Sie diese entspannte Situation. Die Wellen betrachtend. Wie sie kommen und gehen.

Wie ein ruhiger Atem. Sie fließen sanft ans Ufer. Und wieder hinaus.

Zu Ihnen her. Und wieder ein wenig von Ihnen weg. Immer hin... und her...

Hin... und her. Vielleicht bemerken Sie, wie Sie beginnen, im selben ruhigen Takt zu atmen, wie Ihre **Atmung** so ruhig und gleichmäßig wird wie der sanfte Rhythmus der Wellen.

Wie sie immer mehr eins werden mit dem sanften Rhythmus und der wohltuenden **Energie** der Natur. Vielleicht spüren Sie eine tief bewegte Zufriedenheit ins sich. Und während Sie dieses Gefühl genießen, spüren Sie wie sich Ihre eigene individuell gefühlte **Zufriedenheit** über Ihre Wirbelsäule über Ihrem ganzen Körper ausbreitet...energiewahrend, klar, wohltuend. Sie nehmen es von ganz tief in Ihnen wahr. Es breitet sich wie ein wohlig warmer Teppich in Ihrem ganzen Körper aus. Pure, kraftvolle **Lebensenergie**, die jede Zelle Ihres Körpers umhüllt. Sie spüren schon wie es sich in Ihnen verändert. Es geht Ihnen gut. Sie lassen einfach los.

Verweilen sie noch einen Augenblick in diesem warmen Gefühl der **Zufriedenheit**.

Kommen Sie langsam mit Ihren Gedanken an Ihren Strand zurück.

Vielleicht können Sie spüren, wie ein leichter, angenehmer **Wind** vom Meer herüber weht. Wie er ganz sanft Ihren Körper und Ihre Haut streichelt.

Und vielleicht können Sie den frischen Geruch des Meeres riechen, den der Wind mit sich trägt. Vielleicht spüren Sie, wie die gesunde und heilsame Meeresluft Ihren Körper und Ihre **Seele** zu regenerieren beginnt, wie Ihr Inneres daran auftankt. Und auch Ihre Seele sich daran nährt.

Genießen Sie noch ein Weilchen, und spüren sie in Ihre **Zufriedenheit** hinein.

Zählen Sie jetzt von 1 bis 5, mit jeder Zahl werden Sie energievoller, kraftvoller mit all den kostbaren, gesammelten **Ressourcen** wacher und wacher werden....

1 – Energie fließt aus dem Boden in Ihre Füße

2 – hoch in Ihre Oberschenkel

3 – durch Ihren Oberkörper

4 – durchströmt Ihren ganzen Körper

5 – sie wachen kraftvoll und energiereich auf...machen Ihre Augen auf...recken und strecken sich und sind da.

Ich hoffe es hat Ihnen gefallen.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen.