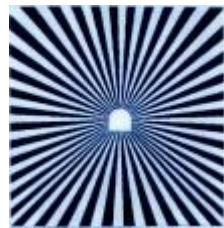


„Stelle dir einmal vor, du wirst hypnotisiert. Du mögest bewusst und langsamer atmen, eine angenehme Wärme spüren, deine Gedanken kommen und ziehen weiter wie die Wolken am Himmel. Geräusche werden absolut unwichtig. Sie verstärken die beginnende Entspannung, das Loslassen.“



fixiere das Tor eine Zeit lang ...genau... früher oder später wirst Du nun beginnen ... es nur noch verschwommen zu sehen ... es wird näher oder weiter weg sein ... indem die Lider leicht flattern ... wirst Du die Augen schließen wollen ... so ist es gut ... Du kannst die beginnende Entspannung genießen ... jedes Ausatmen vertieft Deine Ruhe...Ruhe... ruhig...in der Ruhe gelangst Du zu einem Ort... in Deiner Erinnerung, wo Du Dich besonders wohl fühltest... genau...bald siehst Du die Bilder dieses Orts... hörst Du vielleicht Geräusche dieses Orts... fühlst Dich selbst an diesem angenehmen Ort... genauso wie jetzt... Du kommst wieder zurück...

Nun bist Du wach!

