

Tiefenentspannung mit Visualisierung: bei Schlafstörungen, Ängste und Nervosität

- **Inneren Freiraum schaffen – Freiraum für dich**
Stell dir die Schuhe vor, die du draußen vor der Türe abgestellt hast...
- **Du kannst dir vorstellen und spüren** wie du Gefühle, Ereignisse, und Gedanken des heutigen Tages ganz liebevoll dazu stellst – **mit dem Versprechen sie nachher wieder mit zu nehmen.**
- **Und jetzt kannst du dir vorstellen und spüren**, wie der innere Raum ein bisschen freier und leichter ist.
- **Du kannst dir vorstellen und spüren** Gefühle, Ereignisse, und Gedanken der Vergangenheit, die dich begleiten und immer wieder deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen.
- **Und du kannst dir vorstellen und spüren** wie du diese vergangenen Ereignisse ganz liebevoll zu den Schuhen und den Ereignissen des heutigen Tages stellst – **mit dem Versprechen sie nachher wieder mit zu nehmen.**
- **Jetzt kannst du dir vorstellen und spüren** wie der innere Raum noch ein bisschen freier und noch leichter ist.
- **Du kannst dir vorstellen und spüren** Zukunftspläne die du hast und die deine Aufmerksamkeit beschäftigen.
- **Und du kannst dir vorstellen und spüren** wie du diese Zukunftspläne ganz liebevoll zu den Schuhen, den Ereignissen des heutigen Tages und den vergangenen Ereignissen stellst – **mit dem Versprechen sie nachher wieder mit zu nehmen.**
- **Und jetzt kannst du dir vorstellen und spüren**, wie der innere Raum noch freier und noch leichter ist.
- **Du kannst diesen inneren Freiraum genießen, den du dir selber, jederzeit schaffen kannst.**
 - Ein Raum in dem alles so sein darf, wie es ist ...
 - Ein Raum in dem jeder so sein darf, wie er ist ...
 - Ein Raum in dem du so sein darfst, wie du bist ...
 - **Einfach nur sein – ganz in Harmonie und Liebe mit dir selbst und allem Anderen**
Mit jedem Einatem kannst du dir vorstellen und spüren, wie du Licht, Liebe und Harmonie aufnimmst ...
und mit jedem Ausatem: kannst du dir vorstellen und spüren, wie Licht, Liebe und Harmonie dich ganz erfüllen und umhüllen ...

Diese Übung ist hilfreich bei Schlaflosigkeit, Ängsten, Nervosität

Sie hilft uns zu erkennen, dass uns Gedanken, Probleme und Pläne nicht weg laufen ...
Und wir können erfahren, dass es sehr hilfreich ist, wenn wir uns selber regelmäßig Entspannungsphasen schaffen...
... weil wir entspannt viel gelassener mit Problemen umgehen können und dadurch viel effektiver Lösungen bekommen.