



Reise zur Essenz

Ich lade Dich nun auf eine Reise ein... eine Reise zur Essenz Deines Seins... und meine Stimme wird mit Dir gehen wo immer Du bist... auf diesem Weg tief in Dein Innerstes... auf dem Weg zur Essenz Deiner Existenz...

Während Du nun noch ein paar tiefe Atemzüge nimmst, kannst Du Dich sehr tief entspannen... Mit jedem Einatmen darfst Du Dir vorstellen Entspannung einzuatmen und mit jedem Ausatmen einfach alles loslassen... jeder einzelne Muskel Deines Körpers darf sich jetzt entspannen...

Und vielleicht erinnerst Du Dich, wie es sich anfühlt, wenn man ganz müde und schläfrig ist, die Augenlider so schwer sind, dass man sie kaum noch offen halten kann... man bestimmte Empfindungen sehr intensiv wahrnehmen...

Es gibt Situationen in denen man plötzlich so ein Gefühl hat... Das ist völlig normal und verständlich... Du kannst es fühlen, wenn Du Dir jetzt noch intensiver vorstellst, dass kein Grund besteht, dieses Gefühl nicht noch weiter zu intensivieren...

... und es lässt Dich Stück für Stück tiefer gleiten ... Es weist Dir den Weg ... Dein Unbewusstes weiß genau was nötig ist um Dich davon zu lösen, Dich zu befreien und dabei kannst Du den Klang meiner Stimme noch mehr genießen und Dich von mir getragen fühlen, mit jedem Atemzug noch tiefer gleiten, noch mehr lösen...

Völlig Gleichgültig, was Du jetzt wahrnimmst... wird sich in diese Leichtigkeit auflösen, zu Ruhe und Zufriedenheit führen... früher oder später alle bewussten Gedanken... loslassen... Nichts ist jetzt wichtig, nichts kann Dich stören... und meine Stimme wird mit Dir gehen, wo immer Du bist...

Du hast alle Zeit der Welt um jetzt in eine tiefe Trance zu gleiten, nachdem alles im Außen völlig an Bedeutung verloren hat... Deine Aufmerksamkeit sich voll und ganz Deinem Innersten zugewandt... mit der Gewissheit diese Gefühle der tiefen Verbundenheit im Innersten zu festigen...

Möglicherweise gibt es auch diese Zweifel... führen meist zu neuen besseren Alternativen wenn... dann... nachdem es bewirken darf, dass Du noch gelöster jetzt in die Tiefe vordringen und Dir keine Gedanken darüber machen musst, was sich schon bald in Dir löst. All diese Merkmale lassen keinen Zweifel zu... Es ist an der Zeit weiter zu gehen... und je weiter Du gehst, desto wohler fühlst Du Dich und je wohler Du Dich fühlst, umso leichter erreichst Du diese Zufriedenheit fern ab von allem... die sich jetzt intensivieren darf... mehr und mehr... lass es einfach geschehen...

Während man sich auf das Erlebnis des Erlebens konzentriert... kann man die Konzentration erleben... ohne sich konzentrieren zu müssen... weil man sich erlaubt... ganz mühelos... zu erleben... was Konzentration für sich in Wirklichkeit ist... und dass diese Fähigkeit keiner Mühe bedarf... wenn sie wie jetzt... für sich alleine sein darf...

Und wir wissen beide nicht was es ist, das sich gerade jetzt auflöst in den Weiten der Unendlichkeit um Dich zu befreien... zu Dir selbst zurück zu bringen... weil es absolut keine Rolle spielt... in der Zufriedenheit ist nichts... weiter nötig und es ist einfach... immer... war schon immer... wird immer sein... kann jederzeit angenommen, wahrgenommen und intensiviert werden... mehr und mehr...

Immer mehr und mehr... Immer noch mehr... Immer noch viel mehr...



Privatpraxis für Geist und Seele

Alina Paiuc und Günther Haas
Heilpraktiker für Psychotherapie

Blumenstraße 13
90762 Fürth
0911 97724077
ja@hypras.de
www.hypras.de
www.reallifeschmie.de

Unendlich weit... Unendlich klar... Unendlich rein...

Die Reinheit, die Wahrheit, die Klarheit... Nichts in Deinem Kopf... muss sich bemühen...

Alle Deine Sinne sind einfach... Mühelos, Gedankenlos, ist das Fühlen... das Riechen und Schmecken... ebenso das staunend Betrachten und auch meine Stimme kannst Du hören ohne Dich dabei anzustrengen, wenn Du einfach nur beobachtest, wahrnimmst und genießt, was... und dass Du genießen kannst...

Das bist Du... So bist Du... bei Dir... Nichts weiter ist nötig... nichts mehr...

Einfach sein... Die Essenz Deines Seins... genießen... erleben... Eins mit allem... was Dich ausmacht... was Du bist... reine Liebe...

und so... wie Du jetzt... ganz bei Dir bist... voll und ganz die Liebe erlebst, die Du bist, kannst Du spüren... wie einfach es sein kann... in Dein Herz zu fühlen, erlebe, wie es sich voller Liebe öffnet... und die Zufriedenheit... die Dankbarkeit Deines Seins... durch jede Zelle Deines Körpers zu erfahren... fließen zu lassen...

Ganz einfach... die Zufriedenheit... die Dankbarkeit... die Liebe... Dein Sein... aus Dir strömen lassen... erleben... genießen...

Die Leichtigkeit... der Freude... am Sein

Und so... wie Du jetzt ganz bei Dir bist... kannst Du... zum Wunder des Lebens zurückkommen...

Voller Vertrauen in Dein Unbewusstes... das jetzt Stück für Stück... wieder zurück kehrt...

In dem Du wahrnimmst, dass Dein Herz schlägt... in dem Du wahrnimmst... wie Du atmest...

Ganz von allein... ruhig und gleichmäßig... es atmet Dich... zurück in Deinen Körper...

Bleib einfach noch ein wenig so und dann komm Stück für Stück zurück...

Voller Genuss, Deine Augen öffnen sich im hier und jetzt und lassen Dich sehen...

Hellwach fit, frisch, erholt... ist das nicht wundervoll... fantastisch... schön, dass Du da bist...

Jetzt und hier