

Phantasiereise - Der violette und weiß-goldene Wasserfall – Entspannung für den Morgen, für einen erfolgreichen Tag

Stell Dir vor, Du liegst auf einer Wiese mit vielen bunten Blumen. Es ist Sommer. Die Sonne wärmt Dich. Aus der Ferne hörst Du das fröhliche zwitschern der Vögel und das Rauschen und Plätschern eines Wasserfalls. Ein wohliges Gefühl der Entspannung durchflutet Dich.

Die Sonnenstrahlen hüllen Dich in eine wohlige Wärme ein. Du spürst die Sonne auf Deiner Haut. Sie ist angenehm warm. Es geht Dir sehr, sehr gut. Du spürst das weiche Gras und den Boden, unsere Mutter Erde, unter Dir. Du spürst in Dir eine angenehme Schwere. Deine Arme und Beine sind angenehm schwer und angenehm warm. Dein ganzer Körper gibt sich dem wohligen warmen Gefühl der Sonnenstrahlen und dem sicheren geborgenen Gefühl im weichen Gras mit dem darunter befindlichen Boden, der Mutter Erde, hin. Du fühlst eine angenehme Schwere und Wärme. Du bist vollkommen entspannt und sinkst immer tiefer und tiefer in eine noch größere, tiefere wunderschöne Entspannung. Dein Körper ist in einem sehr angenehmen Wärme- und Schwerezustand. Es geht Dir sehr gut dabei.

Du spürst wie Anspannung aus Deinem Kiefergelenk weicht, wie Deine Gesichtsmuskulatur sich mehr und mehr entspannt. Dein Atem fließt ruhig, gleichmäßig, tief und frei. Dein Bauch hebt und senkt sich, ein Kommen und Gehen, wie Ebbe und Flut. Restliche Anspannung verlässt beim Ausatmen ganz von allein, ganz von selbst, Deinen Körper. Dein unterer Rücken entspannt sich mehr und mehr. Du fühlst eine angenehme Schwere und Wärme. Dein unterer Rücken ist angenehm warm. Die Muskulatur ist weich, frei und entspannt. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Es geht Dir sehr, sehr gut. Du sinkst immer tiefer und tiefer in eine angenehme, wohltuende Entspannung. Deine Hüften sind entspannt. Du fühlst eine angenehme Wärme in Deinem Unterbauch, die sich ausbreitet wie die Sonne, die Deine Haut mit Ihrer Wärme sanft streichelt. Du entspannst immer mehr und sinkst immer tiefer und tiefer in ein wohltuendes Gefühl der Ruhe, des Friedens, der Gelassenheit. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Es atmet Dich.

Dein Herz ist frei und leicht. Es schlägt ruhig und gleichmäßig. Du entspannst mehr und mehr. Restliche Anspannung weicht aus Deinen Knien. Du spürst eine angenehme wohltuende Wärme.

Dein Solarplexus ist strömend warm. Das weiß-goldene Licht der Sonne wärmt Dich, durchströmt Dich. Dein Kopf ist klar und frei.

Stell Dir nun vor, wie Du dem Plätschern und Rauschen des Wassers in der Ferne folgst. Du gehst zum Wasserfall. Es ist ein ganz besonderer Wasserfall. Und weil es so ein wunderschöner warmer Sommertag ist, beschließt du ein Bad unter diesem besonderen heilsamen Wasserfall zu nehmen. Du ziehst Dich aus und stellst Dich voll Freude unter den Wasserfall. Das Sonnenlicht scheint auf das Wasser und wie Du die Wasserstrahlen im Sonnenlicht glänzen siehst, erscheinen sie in einem wunderschönen violett. Viele kleine Wassertropfen wandern über Deine Haut, als winzige violette Wasserperlen. Ein Zauberspiel der Sonne, deren Licht sich im Wasser bricht. Du genießt das wundervolle Gefühl unter dem Wasserfall. Alles Enge, Belastende, Einschränkende wird von Dir abgewaschen. Das Wasser spült es einfach davon. Du spürst, wie Körper und Geist immer freier und freier werden, wie Du wieder offen wirst für positive, neue Impulse, für Deine ureigensten spirituellen Sichtweisen des Herzens. Viele kleine in verschiedenen violetten Farbnuancen schimmernde Wasserperlen glänzen auf Deiner Haut im Sonnenlicht wie Kristalle. Du stehst unter dem Wasserfall, fühlst das Wasser und fühlst Erleichterung und Freiheit. Es ist als würden die violetten Wasserperlen Dich liebevoll umarmen. Das Wasser hat alles Alte, alles Einengende, allen Stress, all das was dich belastet hat, einfach fortgespült.

Es ist ein Gefühl der Reinigung, der Klarheit. Die Sonne steht genau über Dir und das weiß-goldene Sonnenlicht verbindet sich nun mit dem Wasser. Du genießt das klare, reine Gefühl, fühlst Dich leicht, weit und frei. Das weiß-goldene Licht wandert von Deinem Kopf, den Hals hinunter, erfasst Brustkorb, Arme und Bauch. Weiß-goldenes Licht durchflutet deinen Unterbauch, die Hüften, Po, Beine und Füße. Dein ganzer Körper erstrahlt im weiß-golden Licht und wird immer klarer. Das Licht breitet sich aus, dehnt sich aus und erfasst Deine ganze Aura. Du atmest tief durch.

Du spürst, wie immer mehr Kraft, immer mehr Energie zu dir kommt, die sich mehr und mehr in Dir ausbreitet, weit über Deinen physischen Körper hinaus. Es dehnt sich mehr und mehr aus. Und so wie sich das Licht in Deinem Energiekörper mehr und mehr ausdehnt, so weitet sich auch Dein Geist. Du fühlst Dich frei und leicht, bist offen für Visionen und neue Wege, offen für Deine ureigenste spirituelle Entwicklung.

Genieße die wundervolle Kraft des weiß-goldenen Wasserfalls noch einen Moment nur für Dich ganz allein.

Langsam ist es an der Zeit zurückzukehren. Du kannst wann immer Du möchtest an diesen Ort zurückkehren. Du brauchst Dir nur das Bild des violetten und weiß-goldenen Wasserfalls vorzustellen unter dem Du stehst und schon kannst du diese Kraft, die Dir Ruhe, Reinigung, Leichtigkeit, Energie, Impulse für Deine spirituelle Entwicklung, Kreativität und Ideen bringt, aufnehmen.

Voll Dankbarkeit verabschiedest Du Dich für heute von diesem Ort, trittst aus dem Wasserfall heraus und erblickst voll Freude, dass ein frisches Handtuch und frische neue Kleidung für Dich bereit liegt. Du trocknest Dich ab und ziehst die frische neue Kleidung an. Dankbar, voller Freude, Liebe und Kraft, die Dich über den ganzen Tag begleitet, gehst Du wieder zurück zur Wiese. Du nimmst den gleichen Weg, den Du gekommen bist.

Hier angekommen, kehrst Du langsam und achtsam, ganz in Deinem Tempo wieder zurück in den Alltag. Du nimmst den Raum in dem Du bist und alles was sich darin befindet wieder bewusst wahr. Du bist wieder im Hier und Jetzt. Atme tief, recke und strecke Dich. Dein Kopf ist frei und klar. Das violette und weiß-goldene Licht des Wasserfalls begleitet Dich den ganzen Tag.