

Selbsthypnose- Script

Ich fange nun an mich zu entspannen. Ich atme tief durch! Nun atme ich 10 mal tief ein und wieder aus. Eins –Ein; Eins- Aus; Zwei- Ein; Zwei- Aus; Drei- Ein; Drei- Aus; Vier- Ein; Vier- Aus; Fünf- Ein; Fünf- Aus; Sechs- Ein; Sechs- Aus; Sieben- Ein; Sieben- Aus; Acht- Ein; Acht- Aus; Neun- Ein; Neun- Aus; Zehn- Ein; Zehn- Aus. Ich bin ganz im Hier und Jetzt. Ich spüre die Sitzfläche auf der ich sitze ganz genau. Ich spüre den Boden unter meinen Füßen. Ich sitze aufrecht und entspannt auf meiner Sitzfläche. Meine Arme hängen entspannt herunter. Meine Hände liegen entspannt auf meinen Oberschenkeln. Meine Schultern sind entspannt. Mein Oberkörper ist entspannt. Mein Hals ist entspannt, mein Gesicht, meine Stirn, mein ganzer Kopf ist entspannt. Ich genieße diese sehr angenehme Entspannung in meinem ganzen Körper und begeben mich nun in meinen magischen Raum. Dazu gehe ich nun langsam zur Treppe die in diesen, meinen magischen Raum führt.

Ich stehe nun vor dieser Treppe, die über zehn Stufen hinab zu meinem ganz persönlichen, magischen Raum führt. Ich gehe die Treppe hinab und spüre bei jedem Schritt die warmen Holzstufen unter meinen nackten Füßen. Bei jedem Schritt sinke ich weiter in den angenehmen, wunderschönen Zustand der absoluten Entspannung – 10, 9, 8, - und immer tiefer und tiefer sinke ich, meine Entspannung wächst dabei mehr und mehr - 7, 6, - ich atme tief und ganz ruhig und werde dabei immer entspannter - 5, 4, 3, - ich fühle den angenehm kühlen und glatten Handlauf, der neben der Treppe verläuft - 2, 1 – und bei Null angelangt, sinke ich noch tiefer – doppelt so tief – in den wunderschönen Zustand der absoluten Entspannung - 0 - ich bin jetzt völlig entspannt und stehe nun vor der großen, schweren Holz-Türe.. ich öffne diese und betrete den Raum. Nur ich allein habe Zugang zu diesem Raum und ich kann ihn jederzeit aufsuchen.

Ich schaue mich zunächst im Raum um und nehme die wohlige Atmosphäre des Raumes wahr. Der Raum ist wunderschön eingerichtet. An der rechten Seite befindet sich ein großes Regal mit unzähligen Büchern – in diesen Büchern ist mein gesamtes Wissen gespeichert. In der Ecke des Raumes steht vor dem Regal ein riesiger Ohrensessel aus braunem Leder. Neben dem Sessel befindet sich ein kleiner Glastisch. Auf diesem Tisch steht immer klares, reines Wasser und frisches saftiges Obst.

In der gegenüberliegenden Ecke steht eine riesige grüne Palme. Vor dieser Palme steht diagonal im Raum eine ergonomisch geformte Entspannungs- Liege, die mit weichem Leder bezogen ist. An der nächsten Wand steht ein Sideboard. Auf diesem stehen verschiedene Figuren, eine Salzkristalllampe die warmes Licht abstrahlt und immer frische Blumen. An den Wänden hängen Gemälde, die in warmen Braun- und Grüntönen gemalt wurden und wunderschöne Naturszenen zeigen. Auf dem Boden befindet sich ein riesiger, runder und weicher Florteppich. In Raum herrscht eine sehr angenehme Temperatur und es riecht nach frischen Orangen und Zitronen. An der Wand ggü. der Türe befindet sich eine riesige Flügeltüre. Man kann durch das Glas nach draußen sehen. Man erkennt eine überdachte Veranda von der man auf's Meer blickt, das nicht weit weg ist. Man kann den schneeweißen Sandstrand erkennen sowie rechts und links neben der Veranda mehrere große Palmen. Über einen schmalen sandigen Weg gelangt man durch den sehr schönen Garten über eine kleine Düne direkt zum Strand und ans Meer.

Im Raum befindet sich unter Decke ein riesiger Ventilator, der sich langsam dreht und die Luft im Raum in Bewegung versetzt, so dass einen ständig ein leichter Windhauch berührt. Im Hintergrund hört man leise entspannende Musik. Die Atmosphäre ist fast schon magisch und sehr schön.

Ich fühle mich in diesem Raum sehr wohl und glücklich. Dieses Glücksgefühl in mir breitet sich wie ein Lichtkegel in den schönsten und wärmsten Farben aus. Ich tauche ganz in dieses wunderschöne Licht ein. Mein ganzer Körper wird nun von diesem sehr schönen und angenehmen Glücksgefühl durchdrungen.

Ich begeben mich nun zur Liege und lege mich schlaftrunken aber völlig glücklich und entspannt hin. Ich bin nach wie vor barfuß und trage leichte bequeme und helle Kleidung. Ich weiß, dass ich mich noch dreimal tiefer entspanne, wenn ich mich auf die Liege sinken lasse. Das passiert genau **jetzt!**

Jetzt wo ich ganz entspannt und glücklich auf der Liege Platz genommen habe, öffnet sich mein UB ganz weit und alle Grenzen verschwinden. Ich kann nun auf dieser Liege in meinem ganz eigenen magischen Raum das Unmögliche möglich machen! Ich weiß dass mein UB unendlich reich an Wissen und Macht ist. Ich bin absolut identisch mit meinem UB und glaube daran, dass mir mein UB den für mich richtigen Weg zeigen wird, den ich dann ohne jede Verzögerung gehen werde. Ich vertraue voll und ganz auf die Kraft und Weisheit meines UB. Auch wenn ich nicht immer Antworten auf all meine Fragen habe, mein UB wird sie beantworten und mich lenken, indem ich mich in großem Urvertrauen führen lasse.

Ich werde ab sofort alle negativen Gedanken loslassen. Mein UB wird sie ganz von allein durch positive Gedanken ersetzen. Von nun an herrschen folgende Gedanken in meinem Geist.

- „Ich gehe meinen Weg, ohne allzu sehr darauf zu achten, was andere davon halten.“
- „Ich vertraue dem eigenen Urteil.“
- „Ich bin in der Lage, in den meisten Dingen etwas Schönes zu sehen.“
- „Ich konzentriere mich auf das Positive.“
- „Ich nehme mich selbst nicht zu ernst und kann auch einmal über mich selbst lachen.“
- „Ich vermeide einengende, nationale, religiöse oder ethnische Vorurteile.“
- „Ich werde glücklich, erfolgreich und wohlhabend, weil ich es will.“
- „Ich verfolge und erreiche meine Ziele.“
- „Mein Geist beeinflusst meinen Körper positiv.“
- „Energie durchströmt meinen Körper und regeneriert ihn.“
- „Ich bin mit mir, meinem Leben, meinem Umfeld und der Natur im Einklang“
- „Ich bin völlig gelassen, ruhig und ausgeglichen“
- „Ich bin glücklich und dankbar“
- „Ich bin offen um zu empfangen“
- „Ich bin stark und selbstbewusst“
- „Ich bin sehr wertvoll und einzigartig auf meine Art“

Ich weiß, dass sich die in meinem Geist vorherrschenden und positiven Gedanken mit der Zeit in sichtbare und greifbare Wirklichkeit verwandeln werden. Deshalb werde ich mich jeden Tag mindestens einmal voll darauf konzentrieren, in mir ein möglichst klares mentales Bild der Persönlichkeit und der äußeren Umstände zu erzeugen, die ich anstrebe! Ich werde

Ich weiß, dass mir die Kraft der Autosuggestion ermöglichen wird, mir jeden konsequent gehegten und meinem UB eingepprägten Wunsch zu erfüllen. Deshalb werde ich mindestens einmal am Tag, direkt morgens nach dem Aufstehen, diese Selbsthypnose anhören und mich über die positiven Veränderungen in meinem Leben freuen.

Ich zähle nun gleich bis drei, um langsam wieder aus diesem sehr wunderschönen Zustand aufzuwachen um ins Hier und Jetzt zurück zu kommen. Bei drei angelangt bin ich wieder hellwach, ich fühle mich fit, bin handlungsfähig und voll positiver Energie.

Eins – ich werde wacher und wacher;

Zwei – Mein Puls und mein Blutdruck erreichen wieder für mich normale Werte;

Drei – Augen auf! Ich bin hellwach, fit und voll positiver Energie.