

Vielleicht freust du dich darüber, Zeit für dich zu haben.

Es ist gut zu wissen, dass du es dir, auch wenn dein bewusster Verstand noch ein bisschen mit Alltagsdingen beschäftigt sein kann, schon bequem machen und dich ruhig und wohltuend in deine Sitzgelegenheit sinken lassen kannst.

Und deine Aufmerksamkeit kann achtsam oder zufällig wahrnehmen, wie dein Körper eine gute Haltung für dich findet.

Und genauso, wie man eine passende äußere Haltung finden kann, kann sich auch innerlich eine hilfreiche Haltung und Tiefe für diese Trance entwickeln.

Deine Atmung kann ruhiger ... und tiefer werden ... sodass eine wohltuende Entspannung entsteht ... die den Blick freigibt, für das, was wirklich wichtig ist ... und was hilfreich ist.

Und ich weiß nicht genau, wie diese Entspannung sich bemerkbar macht ... und von wo aus sie sich wie von selbst ... immer mehr ausbreitet ... und immer wohltuender wird ... und auf welche Art und Weise dein Unbewusstes längst begonnen hat, alles für die neuen Erkenntnisse und Lösungen vorzubereiten.

Es mag sein, dass es hilft, Wichtiges mitzubekommen ... Ideen zu haben ... sich sicher zu fühlen ... oder ob es einfach Raum und Verbindungen schafft, die Hilfreiches verankern ... vernetzen ... jederzeit gut zugänglich ... und besonders wirkungsvoll werden lassen.

Und dein Unbewusstes entnimmt dieser Trance ganz sicher und selbstverständlich nur das, was hilfreich und gut für dich und lässt alles andere einfach vorüberziehen.

Und manchmal ist plötzlich Zeit und Raum vorhanden, der sich mit heilemdem Erleben füllen kann.

So kannst du dich zum Beispiel erinnern und erleben, wie gut es sich anfühlt, wenn man Ruhe und Muße hat ... und sich auf ein Buch mit spannenden und interessanten Geschichten freut ... die einen positiv berühren ... und an denen man wachsen kann.

Ein Buch, bei dem du schon beim ersten Satz spürst, dass es hilfreiche Erkenntnisse beinhaltet, und man, sobald man sich ihm zuwendet, Großes durch Kleines und Kleines durch Großes begreift und dadurch weiser wird.

Und dieses Buch ist das Buch deines Lebens.

Ich weiß nicht, welches innere Bild von diesem Buch jetzt in dir entsteht ... wie das Buch aussieht ...

... aber du kannst innerlich einen passenden Ort und eine wunderbare Haltung finden ... um dich dem Buch zuzuwenden.

So kannst du dich immer wohler fühlen und darauf freuen, Seiten so anklingen zu lassen, dass sie dich in Arten und Weisen berühren ... die dazu führen, dass du daraus lernst ... verändern kannst, was du verändern willst ... und es dir guttut.

Ich bin gespannt, was du Hilfreiches entdeckst, wenn du dich dem Buch jetzt zuwendest und es nun genauer anschaut.

Nimm einfach wahr, was du entdeckst und welche hilfreichen Bilder, Ideen und Erfahrungen auftauchen.

Wie sieht dein Buch aus?

Wie ist es aufgemacht? Klassisch, modern, irgendwie außergewöhnlich oder ganz anders?

Vielleicht entdeckst du sogar einen Titel auf dem Cover und magst ihn lesen? Du kannst dich vollkommen frei entscheiden. Wenn du ihn lesen möchtest: Wie heißt das Buch?

Wie dick ist es?

Wie schwer?

Wie gepflegt ist es?

Wie zerlesen ist es?

Und wie vielen hat es schon weitergeholfen?

Welche überraschenden Ideen gehen mit dieser Frage einher? Und diese können Neues anstoßen, sich hilfreich fortentwickeln und dich unterstützen, wann immer es dir guttut.

Es ist sehr gut zu wissen, dass jedes Buch, egal ob fröhlich ... leicht ... traurig oder schwer ... fesselnd oder dahinplätschernd ... emotional oder eher sachlich ... kurz oder lang ... seinen eigenen Wert hat ... und viel und vielen Gutes beschert.

Und wenn du das Buch jetzt vorsichtig und behutsam öffnest ...

Welche Geräusche macht das?

Wie fühlen sich die Seiten an? ...

Und während du all dies anschaust und erlebst, erinnerst du dich vielleicht daran, was dir Bücher und Geschichten schon gegeben haben ... wie sie dich weitergebracht haben ... und wie wohl du dich mit ihnen fühlen kannst.

Und all dies gibt dir Ruhe und Geborgenheit, wenn du jetzt anfängst, dich mit dem Inhalt des Buches zu beschäftigen.

Schau einmal nach, wie viele Seiten das Buch hat.

Und wenn du es nun aufklappst und die Seite findest, auf der du in deinem Lebensverlauf gerade bist, auf welcher Seite landest du?

Was wird auf dieser Seite beschrieben?

Wie kam es dazu? Welche Kapitel hat das Buch bis jetzt?

Was sind Schlüsselszenen in dem Buch?

Wer sind wichtige Figuren?

Wenn du nun auf die letzte Seite des Buches gehst: Was soll dort stehen? ...

Welches Ende macht das Buch für dich zu einem guten Buch? ...

Und was muss zwischen der Seite, auf der du in deinem Leben gerade bist, und der letzten Seite passieren, damit das gute Ende entsteht?

Was muss die Hauptperson lernen oder wie muss sie sich verhalten, damit das Buch gut endet?

Wie und wodurch lernt sie dies?

Auf welcher Seite fängt das Lernen an?

Welcher Satz leitet es ein?

Welche weiteren Sätze sind wichtig?

Wo stehen diese?

Mit welchen Herausforderungen und Schwierigkeiten hatte die Hauptperson auf ihrem Weg zu kämpfen?

Wie ließ der Autor sie diese überwinden? Was war wichtig und hilfreich?

Was ist eine Schlüsselszene für die positive Veränderung?

Welche Szene verdeutlicht, dass sie Wichtiges begriffen hat und von nun an umsetzt?

Und so kannst du, wenn du möchtest, innerlich noch ein bisschen weiterlesen und ein neues Kapitel aufschlagen ... während dein bewusstes und unbewusstes Wissen und Können passende Wege findet und all das hilfreich in und mit ... Kopf und Bauch ... Herz und Verstand ... Intuition und Planung ... immer dann, wenn es wichtig für dich ist ... einfach umsetzt.

Und ich weiß nicht genau, welche positiven Veränderungen du als erstes bemerkst, aber ich weiß, dass nach dem Lesen eines guten Buches, Neues und Hilfreiches sich besonders gut setzt, den richtigen Platz im System findet und es positiv verändert.

Sodass du zuversichtlich und entspannt ... ganz gelassen ... wieder zurückkommen kannst ins Hier und Jetzt ... mit einer neuen Geschichte und dem Wissen um dein Buch ... das dir immer zur Verfügung steht.

Und wenn du magst, kannst du wichtige Stellen und Ideen tatsächlich auf Papier bringen und detailliert ausformulieren.

Und wenn es für dich passt, beginnst du deine Aufmerksamkeit wieder nach außen zu richten.

Du spürst Deinen Körper ...

atmest ein paar Mal tief ein ...

fängst an, dich zu bewegen ...

öffnest deine Augen in deinem Tempo ...

und bist wieder ganz wach und gut gewappnet für den Alltag.