

Trance: Mein Buch der Herausforderung (Karte 2.11)

1/3

In den nächsten 20 Minuten darfst du dir erlauben, nur für dich da zu sein.

Du kannst es dir, auch wenn dein bewusster Verstand noch ein bisschen mit Alltagsdingen beschäftigt sein kann, ganz bequem machen und dich ruhig und wohltuend in deine Sitzgelegenheit sinken lassen.

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 ist und lässt alles andere einfach vorüberziehen.

Und manchmal ist plötzlich Zeit und Raum vorhanden, der sich mit heilendem 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 das Buch, das du liest, ist das Buch deiner Herausforderung.

Du bist der Autor und die Hauptperson.

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

Ist es alt oder eher neu?

Ist es dick oder eher dünn?

Wie ist es aufgemacht? Klassisch oder modern oder ganz anders?

Wie lautet der Titel?

Welches Genre vertritt es? Ist es zum Beispiel ein Krimi, Science-Fiction oder Fantasy, ein Sachbuch oder etwas ganz anderes?

Und nun nimm das Buch einmal in die Hand und blättere an die Stelle, an der deine Herausforderung beschrieben wird. Auf welcher Seite ist das? Was genau steht da?

Und auf welcher vorherigen Seite beginnt die Schwierigkeit?

Welcher Satz legt sie an?

Über wie viele Seiten entwickelt sie sich?

Was sind Schlüsselszenen?

Und ein Buch wird geschrieben und kann auf vielerlei Art gestaltet werden.

Stell dir vor, dass das Buch beschreibt, wie die Herausforderung bewältigt wird.

Auf welcher Seite ist die Herausforderung bewältigt?

Was steht auf dieser Seite?

Und wenn du von dort aus zurückblätterst: Wo findest du die wichtigste Szene zur Bewältigung der Herausforderung?

Was lernst, veränderst oder überwindest du dort?

Wie geschieht das?

Der hilfreichste Moment wird ganz genau beschrieben.

Lies die Seite ganz genau:

Worauf lenkst du die Aufmerksamkeit?

Was denkst du?

Welches Wissen nutzt dir?

Wie?

Auf welche Erfahrung greifst du zurück?

Wie verhältst du dich?

Welche Rahmenbedingungen schafft der Autor für die Szene, in der dir das Schwierige gelingt?

Warum ist die Szene so wichtig für das Buch?

Woher weiß der Leser, dass die positive Veränderung dauerhaft ist?

Und so kannst du, wenn du möchtest, innerlich noch ein bisschen weiterlesen, an verschiedene Stellen springen und dem Buch all das entnehmen, was dir guttut und dir hilft ...

... während dein bewusstes und unbewusstes Wissen und Können passende Wege findet und all das Hilfreiche 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 ... dass dir immer zur Verfügung steht.

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

Fortsetzung Trance: Mein Buch der Herausforderung (Karte 2.11)

3/3

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

Du spürst deinen Körper ...

atmest ein paarmal kräftig ein ...

fängst an, dich zu bewegen ...

öffnest deine Augen in deinem Tempo ...

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