MethodenSchatz

Trance „Ganz bei sich sein“

Von Ramona Kopp

Metho-den-schatz www.frauke-niehues.net

Diese Trance lädt dazu ein, sich selbst inmitten von Stress, Anspannung oder Überlastung einen heilsamen Moment der Ruhe zu schenken. Sie kann unterstützend wirken bei Themen wie Selbstwert, Erschöpfung oder innerer Unruhe – oder einfach als wohltuende Auszeit zwischendurch dienen.
Wie eine kleine Insel im Alltag bietet sie Raum, durchzuatmen, neue Energie zu tanken und sich selbst auf eine freundliche, stärkende Weise zu begegnen. Vielleicht entsteht dabei sogar ein Lächeln – trotz oder gerade wegen der Herausforderungen, die das Leben bereithält.
Ein Impuls, um die Schönheit in einem Augenblick wieder wahrzunehmen – dort, wo sie manchmal vom Tempo des Alltags überdeckt wird.

Trance

Ich möchte Sie einladen, mit mir anzukommen.
Und während Sie so ankommen,
so ganz im Hier und Jetzt,
so ganz in Ihrem Stuhl,
mit einem Teil Ihrer Aufmerksamkeit noch im Alltag
und mit einem Teil voller Neugier ...
ahnt Ihr Körper schon voller Vorfreude,
dass ihm eine angenehme Erfahrung bevorsteht,
die ihm ermöglicht, loszulassen ... und anzukommen ...
und hier zu sein.
Und während Sie so hier sind
und ganz bei sich
und der Alltag immer leiser wird,
wundert sich vielleicht Ihr Körper,
wie es passiert,
dass gerade so vieles passiert
und gleichzeitig so vieles in Ruhe ist.
Es wundert sich, wie der Atem fließt ...
wie Aufmerksamkeit fließt ...
vom außen zum innen ...
vom innen zum außen ...
vom äußeren Inneren nach außen ...
wie sich Entspannung und Ruhe äußert im Innen.
Und während das so passiert ...
und meine Worte gehört werden
und intuitiv aufgenommen werden
und sich im Inneren etwas verändert,
ein angenehmes Gefühl sich ausbreitet ...
Vielleicht wie ein großes, weiches Tuch
auf warmem, weichen Gras
einer schönen weichen warmen Wiese
sinkt der Körper tiefer in die Entspannung
sowie in dieses Tuch auf der weichen, warmen Wiese ...
Wo die warmen, weichen Sonnenstrahlen
an der Nase kitzeln
und eine angenehme, wohlige, weiche Wärme, sich im Innen ausbreitet.
Sie spüren das Strahlen der Sonne
und das Strahlen, klingt im Innen wie ein seichtes Summen,
das dieses Strahlen aus dem außen im Innen spiegelt und verstärkt.
Die wohlige Wärme spiegelt sich im innen,
spiegelt liebevolle Wärme
und das sanfte Strahlen und Summen spiegelt Energie
und Wohlbefinden ins innen ...
nach außen ... nach innen ...
nach außen ... und strahlt im Inneren
immer heller und schöner.

Sie genießen die Natur mit ihrer Schönheit,
genießen ihre Schönheit,
genießen ihre liebevolle Wärme und Weichheit
und fühlen sich gehalten, geschützt und gewollt.

Alles ist so, wie es ist. Ist gut so wie es ist.
(Und so wie es ist, ist es gut.)
Die Sonne ist gut so wie sie ist.
Die Wiese ist gut, so wie sie ist.
Sie sind gut so wie sie sind,
weil sie einfach sind ... mit allen Sinnen ... im Sein ...
und einfach sind ... im Einfach-Sein.
Und während um sie alles ist ... und sie einfach sind ...
und sie im Sein einfach sie sein können ...
und einfach sein können ...
Erkennen Sie sich in der Welt, ...
und die Welt erkennt sich in Ihnen ...
und alles im Sein ist einfach gut.
Ist gut ... und ist einfach ... und ist einfach gut.
Und mit diesem Sinn für das Einfache und das Gute spüren
Sie das, was gerade einfach zu spüren ist,
egal ob sinnvoll, voller Sinn, voller Unsinn, voller Blödsinn,
voller Sinn oder voller sein,

Und so merken Sie wie Sie sein können,
einfach sein ... im Sinn ... und mit Einfachem im Sinn und
Einfachem im Sein.
...
und dieser Sinn
und dieses Sein
...
prägt sich Ihnen ein,
...
während sie nun einfach und langsam
mit jedem Atemzug ...
voller sein(/Sein) und voller Sinn
langsam wieder ankommen
...
und sich wieder ganz spüren
und langsam zurückkehren
sich recken, Ihren Körper spüren,
Und das Gefühl, durch die Erinnerung mit einem leisen
Lächeln behalten und verklingen lassen ...
Und sich dem außen bewusst werden
und sich strecken und recken und dehnen ...
die Augen aufblinzeln und ganz- wieder wach und gestärkt-
hier auf ihrem Stuhl ankommen.

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Bitte beachten Sie, dass Trancen nur von Fachleuten mit staatlich erteilter Heilerlaubnis durchgeführt werden sollten und keinerlei Haftung übernommen wird. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter ***www.frauke-niehues.net*** → ***MethodenSchatz***.