



# Deine innere Insel

Eine Fantasiereise von Emily Hess

Wenn du die Möglichkeit hast wäre es gut dich gemütlich hinzulegen und den Raum um dich herum so einzurichten, dass es dir möglich ist, für 30 Minuten klangvolle Ruhe und innere Bilder zu genießen.

Die Klänge begleiten dich und lassen dich jetzt oder gleich immer tiefer und tiefer zur Ruhe kommen. Und weißt du, es ist wunderbar, jetzt gleich drei tiefe Atemzüge zu nehmen und dich noch tiefer zu entspannen...gerade so tief entspannen, wie es angenehm und wohltuend für dich ist....träumen

Alles ist möglich in deinen Träumen...und so könntest du mir auch folgen ... an einen wunderschönen Ort.....einen Strand....Wellen....eine Lagune...wie ein großer See mit einer Insel darinnen....

Ich überlasse es völlig dir, ob du dieses Bild entstehen lassen möchtest, wie du zusammen mit deinen Freunden oder deiner Familie an einem wunderschönen Strand sitzt.. über die Lagune schaut... Stimmen um dich herum.....Möchtest du mehr Zeit hier verbringen? Einfach die Klänge genießen...Gut so.... Oder möchtest du langsam aufstehen und zum Wasser gehen.....dich auf die blaue Luftmatratze legen, die dort auf den kleinen Wellen schaukelt.....???

Die Luftmatratze ist angenehm warm in deinem Rücken.....genau richtig... die Wellen können sich wie eine sanfte Massage anfühlen, die sich durch deinen ganzen Körper bewegt, dich selber überzeugen wie wunderbar es ist, wie entspannend und leicht .....

Deine Luftmatratze bewegt sich sanft schaukelnd und massierend allmählich von dem Ufer weg auf die Insel zu. ....Die Stimmen werden immer leiser... weit weg... aus der weiten Ferne kannst du alles sehen, deine Menschen, deinen Alltag oder deinen Beruf...weit weg.....

.... genau so ist es richtig... jetzt ganz leicht... jetzt, da du weißt, du bist geborgen und sicher sanft auf der Insel ...deiner inneren Insel....ankommen..... Wohltuende Klänge, angenehme Düfte von Heilkräutern die zum Einsinken einladen....frei sein....Weite...Ruhe.....Raum haben für deine Seele in deinem Inneren....., Vögel in den hohen Baumwipfeln, ihr Gesang klingt wie fröhliches Kichern.....

Dir bewusst werden wie es möglich ist, deinen Tag so zu gestalten, so dass die Kraft in deinem Inneren sich voll entfalten darf.....

Und während du noch darüber nachdenkst, ist dein Unterbewusstsein schon dabei, die ersten kleinen Schritte der Veränderung vorzunehmen, die nötig sind, damit du genau dorthin kommst, ja genau dorthin.

Von deiner inneren Insel gibt es einen geheimen Weg in dein Leben hinein, den kannst du nun finden, über diesen geheimen Weg, den nur du kennst, kannst du jederzeit wieder hierher zurückkommen auf deine innere Insel, die ein Ort der Ruhe ist, um Zeit zu haben, sich selbst anzufreunden, auf die eigenen Wünsche wieder zu hören.....

Die Klänge spüren, die deinen Körper mit strömender Kraft erfüllen.....mit Frische und Klarheit....wieder in das Alltagsbewusstsein zurückkommen.

Deine Füße sind frisch und voller Energie - Deine Arme sind frisch und voller Energie - Dein Geist ist frisch und voller Energie