



Von Daniela Thurn

Und während Du womöglich noch mit Gedanken und Situationen aus dem Alltag beschäftigt bist, kann ein Teil von Dir bereits wissen, dass Du Dir mit dieser Trance einen Raum schaffst, Dich frei und gestärkt zu fühlen. Einen Raum, ganz für Dich, der mehr und mehr ins Fließen bringt, was sich bewegen mag. Wo Du Dich sicher fühlst, Dich getragen und gehalten fühlst ... wo ganz einfach auf fließende Art und Weise das geschieht, was Dich stark macht, Dich verbinden lässt mit Dir selbst und dem Boden unter Dir. Was Dir Sicherheit gibt, genau dann, wenn Du die Stärke eines Wellengangs erlebst. Und wo Du ganz selbstverständlich auf diese innere Sicherheit und Stabilität vertraust, weil sie Teil von Dir sind.

Während dieser Trance kann eine starke Verbindung zwischen Dir und Deinem Vertrauen zu Dir wie von allein entstehen. Und schau mal, wo im Körper Du diese Verbindung beginnst zu spüren. Vielleicht ist es eine von vielen Stellen, die mit Sicherheit verbunden sind, ... die sichere Verbundenheit für Dich bereithalten. Und während Du immer intensiver bei diesem stärkenden und verbundenen Gefühl bist, wird gleichzeitig Deine Atmung immer ruhiger und gleichmäßiger. Du atmest zuverlässig tief in Deinen Körper, in Deinen Bauch ein, atmest wieder aus - etwas, auf das Du dich ganz und gar verlassen kannst. Und spüre einmal, wie sich mit jedem Atemzug Deine Entspannung und auch Deine Verbundenheit, Dein Gefühl von sicher sein, getragen und gehalten sein, intensiviert.

Auch Gedanken tauchen kurz auf und dann doch wieder ab, verschwinden in der Tiefe des Meeres wie ein Kieselstein, der den verlässlichen Regeln der Schwerkraft folgt.

... und Du Dir während der Trance sicher sein kannst, dass Dein Unbewusstes genau das auswählt, was es braucht, und alles andere auf gute Weise zurücklässt, tauchst Du ein in Dein ganz eigenes Erleben, lässt los und vertraust Dei-

nem Prozess. Und ich bin gespannt, welche Veränderung Du bei Dir als erstes wahrnimmst.

Welche inneren Wege Du auch immer gerade gehst, lade ich Dich ein, einen inneren Ort zu besuchen, an dem Du diese starke Verbindung zwischen Dir und Deinem Vertrauen zu Dir am stärksten spürst, wo sie Dir vertraut ist und Du sie in Dir immer größer werden lassen kannst. Wie eine kleine Insel inmitten des Meeres, mit ihrer ganz eigenen Geschichte ... eine Geschichte, die lange zurückgeht und so viel in Dir möglich werden und entstehen hat lassen. Ganz erhaben nimmt die Insel ihren Platz im Meer ein mit dem Vertrauen auf ein festes Fundament, auf Unerschütterlichkeit. Der starken Verbundenheit, der verbundenen Entschlossenheit, dem vertrauensvollen Ganzen und seiner Stärke entgegen sehen. Ein Sehenkönnen in alle möglichen Richtungen, in die Weite.

Umgeben sein zu können mit allem Nahrhaften, das Dein Körper braucht, um festen Boden zu spüren neben all dem, was um Dich herum in Bewegung ist. Der Lauf der Zeit, das Kommen und Gehen, eintauchen und auftauchen sehen und stehen bleiben. Wasser, das die Insel umschließt, am Ufer den Sand durchtränkt, ihm für kurze Zeit eine andere Farbe gibt, als würde man durch eine andere Brille hindurchsehen. Und das Abebben, ... das Wasser, das sich wieder zurückzieht, Spuren hinterlässt und den Sand wieder freigibt. Immer noch zu stehen, festen Untergrund zu spüren, zu bleiben an diesem Ort, der dich mit Deiner Stärke, deinem So-Wollen verbindet, Dich entschlossen sein lässt inmitten des stetig fließenden Wassers.

Und wie schön, umgeben sein zu können von einer Natur, die Dich bewegt, die Dich noch mehr träumen lässt. Die Dich begleitet und umsorgt, wie es nur ein fürsorglicher Wegbegleiter tun kann. Ein Wegbegleiter, der bereit ist, jeden Deiner Schritte mitzugehen, bei Dir zu sein und im Stillen mit



Dir fühlt, dich hält. Und manchmal taucht man ganz überraschender Weise ein in ein Gefühl des Loslassens, Geschehenlassens, so sein dürfen. Nichts verändern oder tun zu müssen. Zu wissen, alles ist im Fluss, so wie sich oft ein Ast in einem aufgestauten Bach unerwartet durch den stetigen Wasserfluss löst und er dahinsegelt in diesem Wasser, ganz befreit, neue Wege geht, ohne wissen zu müssen, wohin die Reise ihn führt.

In einer Atmosphäre, die dich getragen und gehalten fühlen lässt. Die Dich vertrauen lässt auf das, was kommt, das, was Du tust und bereits in Dir trägst. Vertrauen in Dich, dem Wellengang standhalten zu können. Fest verankert in Dir zu sein, gleich wie hoch die Wellen schlagen, wie umgeben Du von Wasser bist und wie viel inmitten des Wassers noch von Dir zu sehen ist. Du spürst Dein Vertrauen auf Dein festes Fundament und Deine Unerschütterlichkeit. Spüren können die starke Verbundenheit, die verbundene Entschlossenheit, das vertrauensvolle Ganze und seine Stärke.

Vielleicht spürst du den Wunsch in Dir, mit Deinem Körper Raum einzunehmen, Dich zu strecken und dabei Deine Stärke und Entschlossenheit wahrzunehmen. Wie schön, diesem Impuls folgen zu können und dann, wenn Du

magst, wieder an diesem inneren Ort zu sein, der Dich bei jedem weiteren Ankommen noch mehr stärkt in der Überzeugung, ganz mit Dir selbst und Deinem Vertrauen zu Dir verbunden zu sein.

Und während du mit all Deiner Stärke und Entschlossenheit verbunden bist, die Dich voranschreiten, neue Wege gehen lässt, spürst du, wie diese neue Erfahrung Teil Deines Erfahrungsschatzes wird. Du kannst davon Gebrauch machen, wann immer du magst. Und Du wirst möglicherweise überrascht sein, wie Du dieses intuitive Wissen, Dein Vertrauen zu Dir selbst im Alltag für Dich ganz leicht anwenden kannst. Wie Du inmitten der Wellen des Alltags verbunden mit dieser Stärke und Entschlossenheit bleibst.

Und während Dein Unbewusstes alles Wichtige und Stärkende fortführt, orientierst Du Dich gestärkt, genährt und im vollen Vertrauen auf Deine neue Ausrichtung in Deinem Tempo zurück ins Hier und Jetzt. Du spürst, wie Du hier in diesem Raum sitzt, wie Deine Füße den Boden berühren, Du meine Stimme hörst und Du schließlich voller Kraft und Energie die Augen öffnest, ein paar tiefe Atemzüge nimmst, Dich streckst, als wäre es morgens nach dem Aufwachen. Ganz wach, gestärkt und entschlossen.