

Ort der Geborgenheit

Mach es Dir auf einem Sessel oder Sofa bequem, so dass Du für eine Weile angenehm sitzen oder liegen kannst. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme auf Deine Weise immer mehr bei Dir an...

Und dann stelle Dir einen Ort vor, an dem Du Dich vollkommen sicher und geborgen fühlst. Das kann ein Ort hier auf der Erde sein, in Deinem Körper oder wie es ihn nur in Deiner Fantasie gibt. Lasse Bilder und Vorstellungen aufsteigen und nimm einfach an, was kommt. Erlaube Dir, diesen Ort zu erkunden: immer ein Detail nach dem anderen.

Was ist das für ein Ort? Wie sieht es dort aus? Welche Details fallen Dir auf? Wo ist dieser Ort genau? Welche Formen oder Farben kannst Du wahrnehmen? Was kannst Du riechen, was hören? Wie wirkt dieser Ort auf Dich? Was macht ihn so besonders?

Vielleicht möchtest Du Dir auch einmal vorstellen, jetzt an diesem Ort zu sein. Wo bist Du genau? Wie fühlst Du Dich da? Wonach ist Dir jetzt? Erlaube Dir, Deinen Impulsen zu folgen!

Und bitte prüfe zwischendrin auch immer wieder, ob Du Dich dort rundum sicher und geborgen fühlst. Wenn Dir dazu noch etwas fehlt, dann verändere es, denn mit Deiner Fantasie kannst Du alles so gestalten, wie Du möchtest und wie es dir gut tut.

Erlaube Dir für einen Moment, voll und ganz an Deinem Ort der Geborgenheit zu sein. Nimm bewusst wahr, wie Du Dich fühlst. Und wenn Du magst, dann nimm dieses Gefühl voll und ganz in Dich auf und lasse es in jede Zelle fließen. Nimm Dir dafür die Zeit, die Du möchtest.

Und dann mache Dich bereit, Abschied von Deinem inneren Erleben zu nehmen, in dem Wissen, dass Du jederzeit an diesen Ort zurückkehren und Dir das Gefühl wieder holen kannst – weil es DEIN Ort der Geborgenheit ist.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und beginne Dich zu bewegen und zu strecken und komme auf Deine eigene Weise wieder vollständig zurück in den Alltag.

Über Imagination:

Imaginationen / Innere Bilder sind Botschaften der Seele, wenn Du sie nicht willentlich erzeugst, sondern aufsteigen lässt und achtsam erkundest. Dadurch können belastende Gefühle verarbeitet, wichtige Zusammenhänge erkannt, Deine Gaben und Stärken aktiviert, Herausforderungen bewältigt und Lösungen gefunden werden. Imaginationen fördern die Transformation, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung.

Wirkung: Stärkung

Der „Ort der Geborgenheit“ aktiviert positive innere Bilder und Empfindungen, die Dich Sicherheit und Geborgenheit fühlen lassen. Dies fördert das Wohlbefinden, Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit. Du kannst entspannen und auftanken. Die Bilder wirken im Alltag unbewusst und stärkend nach. In herausfordernden Situationen kannst Du sie Dir aber auch jederzeit bewusst zur Unterstützung wieder her holen.

Einsatzgebiete:

Zur Stärkung.

In Zeiten der Veränderung.

Bei Herausforderungen.

Wann immer Du Dich nach Sicherheit und Geborgenheit sehnst.

Zur Selbstfürsorge.

Viel Freude mit der Übung!

Gracia Grewe

Labsal – Praxis für Imagination und Musik

www.labsal.eu

kontakt@labsal.eu

+43 676/3913149

Achtung:

Diese Übung ersetzt keinen Arzt oder Psychotherapeuten und darf bei psychischen Erkrankungen nicht angewendet werden!