# Die Suggestionen

### Reise zum Stein

Entspannung – Wiese – Fluss überqueren – Wald – Regenbogen mit Wächter – Ebene – Gespräch mit wichtigen Menschen – Verabschiedung – Spiegel – hindurch – Leere – Stein erscheint in der Ferne – eine Botschaft ist darauf geschrieben – plötzlich Wiese – fliegender Teppich – Flug über Land, Stadt, Straßen, Haus – Raum vor der Pyramide

### Das Gesundheitsstudio

Entspannung – Besonders schöner, vielleicht bekannter Ort – Haus errichten – Raum einrichten: Bildschirm mit Körper, Schaltpult – Reinigungsanlage aus Licht o.ä. – Knopf, der diese Reinigung jederzeit anschaltet – Ort verlassen – silberner Faden

### Der Ort meiner Erfüllung

Entspannung – Inneren Ratgeber wiedertreffen – langer Flug – Ort der Erfüllung aus der Ferne sehen lassen – näherkommen und erkunden lassen – Ort – Umstände – Menschen – Andere – fliegender Teppich – aktueller Raum

"So, wie ein Traum zu Ende geht, verlässt Du nun diesen tiefsten Raum und erwachst im dritten Raum der Pyramide, dem Raum der Müdigkeit. Um Dich herum die vielen Kissen am Boden - Du kommst zurück in den zweiten Raum, den Raum der Schwere - steigst die Treppe empor zum ersten Raum, dem Raum der Ruhe, Du verlässt die Pyramide durch dieselbe Tür, durch die Du sie betreten hast und kommst zurück hierher in diesen Raum, und wenn Du gleich Deine Augen öffnest, bist Du hellwach und fühlst Dich sehr wohl.

Bewege nun Deinen Körper, recke Dich ein wenig, öffne jetzt Deine Augen, Du bist ganz wach und fühlst Dich sehr wohl."

Hausaufgabe: Das Wichtigste der Reise zeichnen lassen, mit einem Vertrag, die Ziele auch zu erreichen.

Phantasiereise: wie erfülle ich die Definitionen: 5-Schritte-Plan.

Die Zeichnungen sollen an dem eigenen Platz untergebracht werden, evtl. an der Wand aufhängen lassen.