

Die Insel der Ruhe

Sie liegen nun ganz entspannt im weißen Sand Ihrer Insel. Die Sonne schickt angenehm warme Strahlen über das Land.

Über Ihnen der blaue, wolkenlose Himmel. Möwen ziehen mit schrillen Schrei über Sie hinweg. Eine angenehme Brise weht vom Inneren der Insel auf das Meer hinaus.

Leise schäumen die kleinen Wellen, wenn sie an den Strand kommen, um dann wieder ins Meer zu fließen.

Die Kronen der Palmen hinter Ihnen rauschen leise im Wind. Hin und wieder hört man den Schrei eines Papageis und andere Vögel antworten.

Es ist angenehm warm hier an Strand. Der weiße Sand blitzt wie tausend Diamanten. Das reine Wasser des Meeres ist in die verschiedensten Farbschattierungen unterteilt.

Am Strand hell, weiter hinaus aufs Meer dunkelblau, ganz weit draußen tiefblau bis dunkelgrün. Hier sind die unendlichen Tiefen des Meeres.

Sie räkeln sich angenehm in der Sonne. Sie genießen es, allein zu sein. Allein und ungestört.

Langsam erheben Sie sich und gehen leichtfüßig zum Meer hinab. Der Wind weht durch Ihr Haar und es ist angenehm ruhig. Aus der Ferne hören Sie das Rauschen und Tosen der Brandung.

Hinter dem Palmenhain verborgen ist eine Steilküste, an der sich die Wellen brechen. Nun gehen Sie immer weiter zum Wasser. Jetzt benetzen bereits kleine Wellen Ihre Zehen, spülen das Wasser bis zu den Knöcheln. Ihren Körper mit den nassen Fingern befeuchtend, gehen Sie immer weiter in das Wasser. Es geht Ihnen schon bis zu den Knien, nun schon bis zu den Hüften. Jetzt stoßen Sie sich ab und schwimmen mit wonnigem Gefühl durch die Fluten. Sie lassen sich von den Wellen überrollen, Sie schwimmen über die Wellen hinweg und genießen die herrliche Freiheit. Sie drehen sich nun im Wasser um und sehen Ihre Insel.

Ein wunderbarer Platz im weiten Meer. Der blaue Himmel, das blaue Meer, der weiße Strand und das dunkle geheimnisvolle Atmen der Insel. Es ist ganz einfach herrlich. Langsam schwimmen Sie nun zum Strand zurück.

Jetzt haben Sie schon festen Boden unter Ihren Füßen. Sicherem Schrittes gehen Sie an Land. Das Wasser rinnt von Ihrem Körper ab. Die Sonne trocknet Ihr Haar. Sie gehen nun am Strand entlang in Richtung Steilküste. Muscheln liegen am Strand.

Eine besonders schöne heben Sie nun auf und legen sie an Ihr Ohr. Es rauscht darin wie der Ruf des Meeres. Die Muschel fallen lassend, gehen Sie leichten Fußes weiter. Das Tosen und Rauschen der Brandung wird nun immer deutlicher. Sie kommen zu einer Anhöhe - Ein schmaler aber sicherer Pfad windet sich empor. Sie richten nun Ihre Schritte auf ihn zu und wandern langsam diesen Pfad. Noch ein paar Schritte, eine Biegung und Sie stehen am höchsten Punkt Ihrer Insel.

Tief unter Ihnen der weiße Strand von dem Sie kommen. Das blaue Meer und der blaue Himmel bilden eine Einheit. Ganz weit draußen zieht ein weißes Schiff durch diese blaue Einheit - Die Brandung springt unter Ihnen an die Felsklippen der Steilküste. Die Wassertropfen wirbeln durch die Luft und es glitzert und funkelt wie abertausend Diamanten. Die Sonnenstrahlen brechen sich in den Wassertropfen und es entsteht ein Regenbogen mit wunderschönen Farben. Alle Spektralfarben sind zu sehen. Möwen ziehen auch hier über Sie hinweg und rufen schrill im Winde, der hier oben stärker ist als unten an Strand. Genießen Sie die angenehme Entspannung und Ausgeglichenheit. Diese angenehme Stille und Entspannung strömt in Ihren Geist. Sie nehmen sie dankbar an und tanken Kraft und Energie.

Die Schönheit der Insel und die Ruhe der Natur durchfluten nun unaufhörlich Ihr Unterbewusstsein. Ich lasse Sie nun mit Ihrer Insel alleine.

Erholen Sie sich. Ich spreche jetzt einige Minuten nicht mit Ihnen, damit Sie für sich ganz alleine sind. Mit jedem Atemzug wird Ihre Entspannung noch tiefer und tiefer tiefer und tiefer tiefer und tiefer

Erich Reitinger
hypnose@aon.at