

Traumreise zu den Sternen



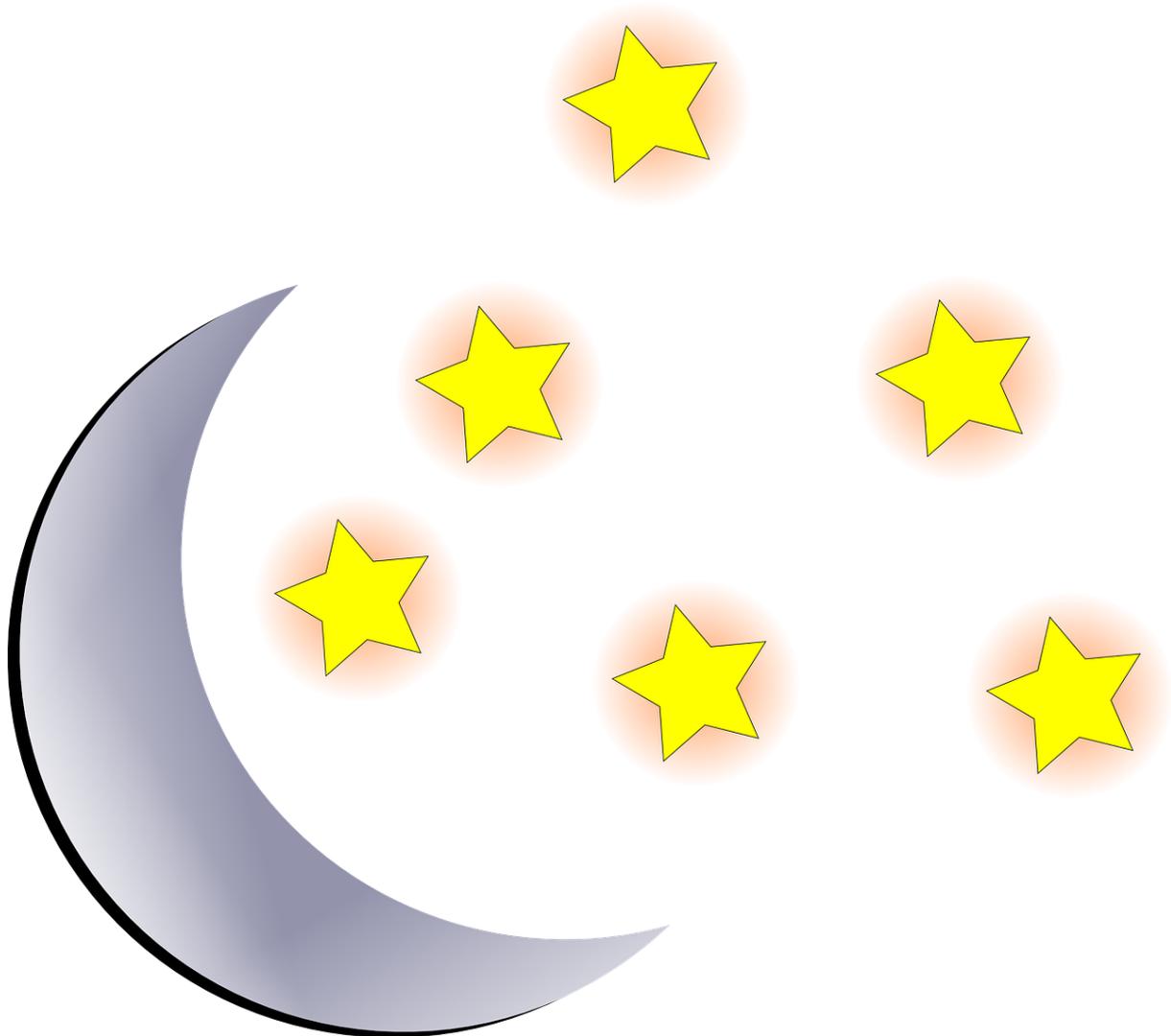
Hallo, ich grüße dich. Ich freue mich, dass wir zusammen auf eine wunderschöne Traumreise gehen. Mache es dir bequem und lass uns zu den Sternen fliegen. Schließe deine Augen. Atme dreimal tief durch die Nase ein und puste langsam die Luft durch den Mund aus. Mit jedem Atemzug wird dein Körper entspannter und ruhiger.

Stelle dir vor, dass deine Füße immer schwerer werden, danach die Beine, die Hände und deine Arme. Entspanne die Brust, dein Rücken, und dein Bauch. Dein Gesicht wird auch entspannter.....dein Mund, deine Nase, deine Augen, deine Augenbrauen und deine Stirn. Du bist jetzt ganz ruhig.

Stelle dir vor, es ist ein warmer Sommerabend. Eine leichte Brise streichelt weich über dein Gesicht. Es ist ganz angenehm. Du genießt es und merkst kaum, wie ein leichtes Lächeln über dein Gesicht zieht.

Die letzten Sonnenstrahlen berühren den Horizont und färben den Himmel in eine wunderschöne rötliche Farbe.

Es wird langsam dunkel. Du fühlst dich ganz ruhig und sicher. Du schaust nach oben. Der silbern strahlende Mond lächelt dich an. Ihn umkreisen tausende Sterne.



Manche kannst du besser sehen, manche strahlen nur ein schwaches Licht aus. Der ganze Himmel ist wie eine funkelnde Wiese. Einige Sterne liegen näher zu einander, einiger sind weiter entfernt. Wenn du sie besser anschaust, kannst du manche Formationen erkennen. Einige bilden eine Tierform, die anderen sehen wie eine Blume oder ein Baum aus.

Alles scheint dir ganz nah zu sein. Du denkst, wenn du deine Arme ausstrecken würdest, könntest du sie berühren. Es ist so faszinierend, sie sehen aus, wie eine große Familie.

Lass dir Zeit und ertaste den Himmel mit deiner Fantasie.

Eine Sternschnuppe zieht durch den Himmel. Es ist traumhaft schön. Wünsch dir etwas.



Der silberstrahlende Mond begleitet dich und ruft dir etwas zu. Er streckt dir seinen Arm, der sich in eine Brücke verwandelt.

„Komm Liebes, komm mit mir. Ich zeige dir meine wunderbare Welt.“

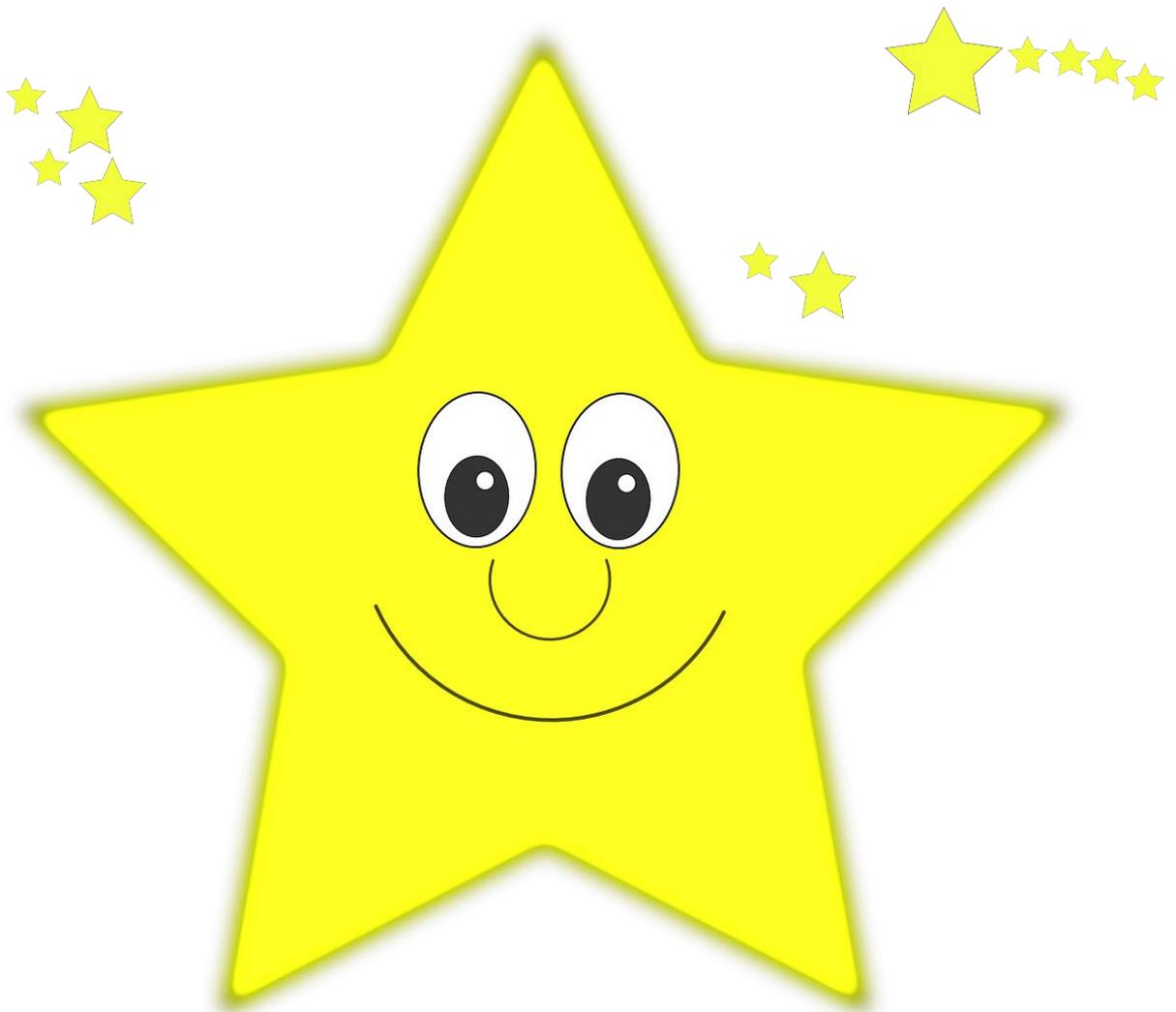
Du berührst den Griff und trittst auf die erste Stufe, dann Schritt für Schritt immer weiter nach oben.

Es sieht aus, als wären alle Sterne mit einem dünnen silbernen Faden zusammengebunden. So kannst du von einem bis zum anderen sicher gelangen.

„Herzlich willkommen“ begrüßt dich der Mond. „Komm, setzt dich und schau dich um.“

Wenn auf der Erde ein Kind geboren wird, wird auch hier auf dem Himmel ein Stern geboren. Es ist sein Stern. Wenn du aufmerksam um dich schaust, kannst du sicher einen entdecken, der mehr strahlt als die anderen. Es ist dein Stern. Siehst du ihn?

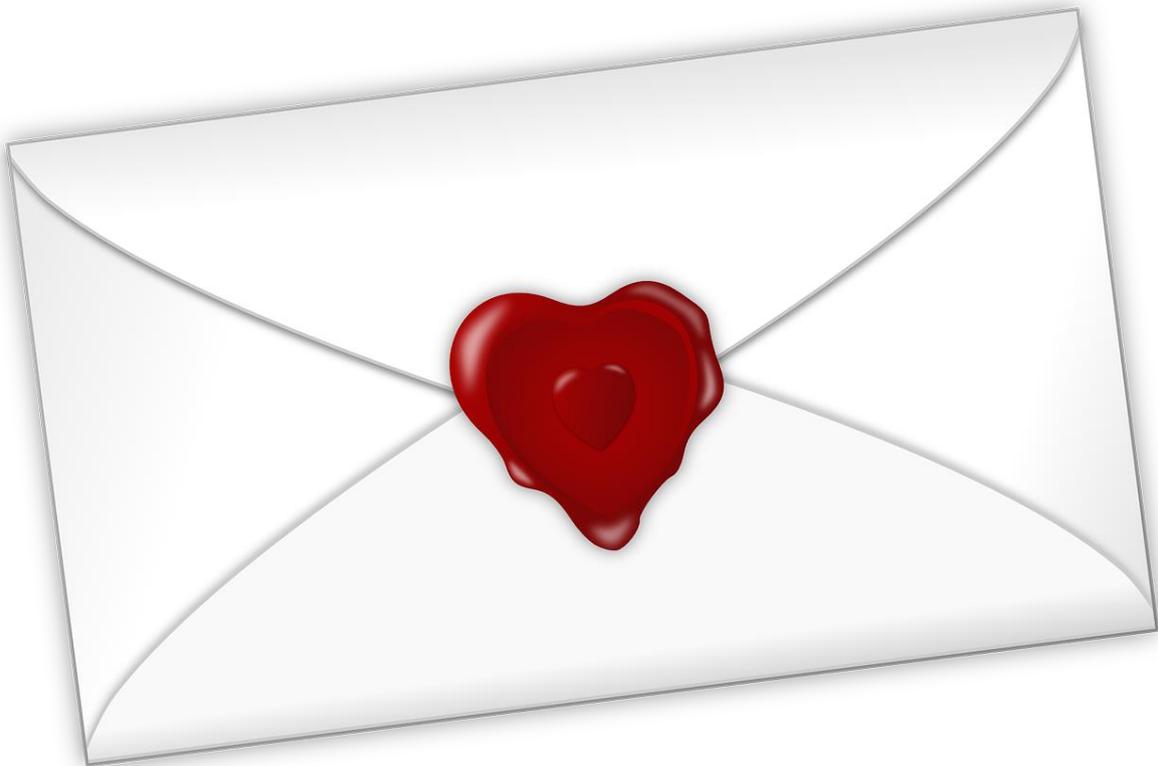
Wenn du willst, kannst du ihn besuchen. Der silberne Faden führt dich sicher zu ihm. Er freut sich schon auf dich und lädt dich ein, seine wunderschöne Landschaft zu betreten.



Ein kleiner Weg, von Kristallblumen umgeben, führt dich in das Innere deines Sternes. Dort auf einem Kristalltisch liegt eine kleine Schatulle.



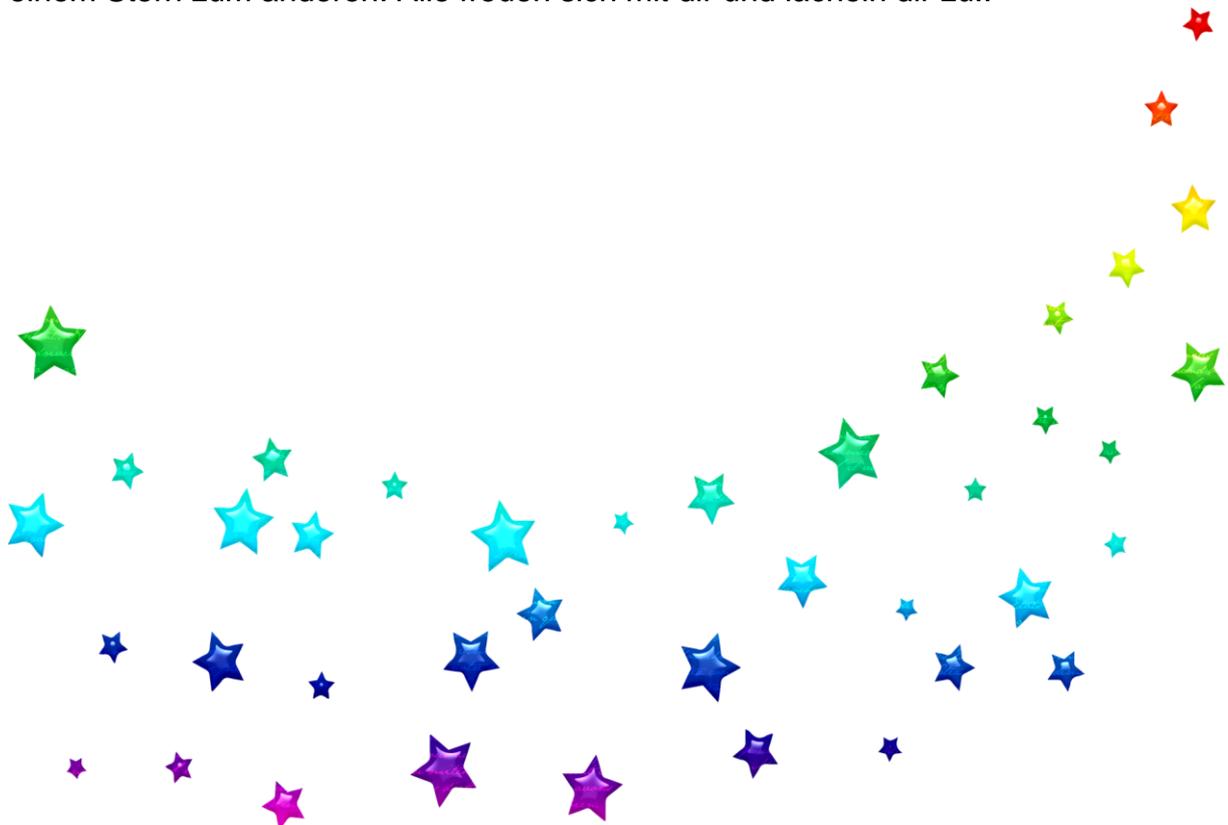
Mach sie auf! Da drin findest du einen Brief. Er ist nur für dich. Setz dich und öffne es.



Es kann eine Botschaft für dich sein oder eine Antwort auf eine Frage. Vielleicht sind Buchstaben darauf, vielleicht nur Bilder, vielleicht kannst du auch nichts erkennen. Das ist alles in Ordnung. Die Sterne können auch ohne Worte viel sagen. Dann entspanne dich.

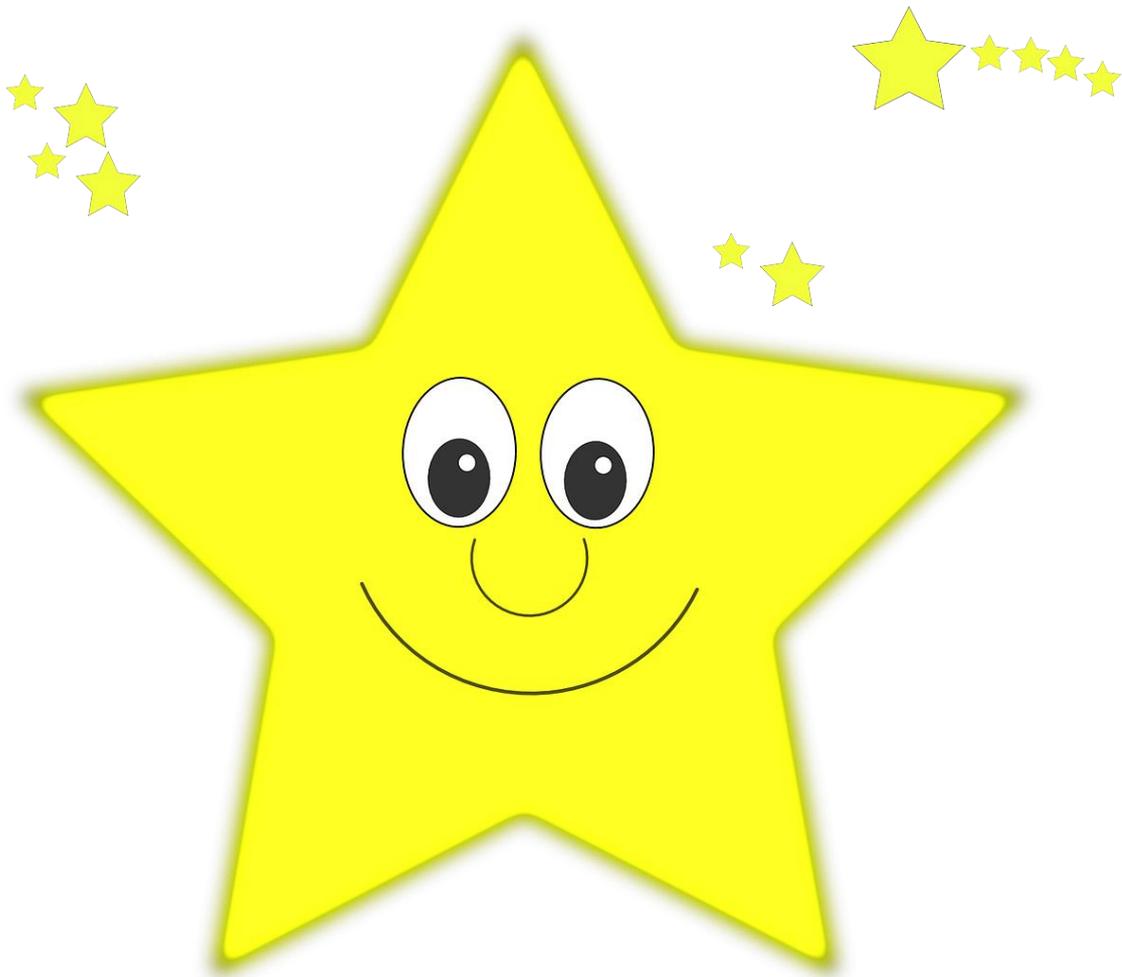


Die Kristallblumen spielen dir wie Millionen kleine Klingel wunderschönen Musik. Dein Herz füllt sich mit Ruhe und Liebe. Du fühlst dich sicher und geborgen. Langsam ist es Zeit nach Hause zu gehen. Du kannst den Brief wieder in die Schatztruhe legen. Hier wird er sicher bewahrt und nur du hast Zugang zu ihm. Bedanke dich bei deinem Stern für die nette Gastfreudchaft und verabschiede dich. Dein Stern und ihre nette Geschwister haben noch eine Überraschung für dich. Ein Sterneneisenbahn die dir mega Spaß macht. Du kannst ruhig einsteigen, es ist immer sicher für dich. Du rutschst nur so schnell, wie es dir angenehm ist. Sie führt von einem Stern zum anderen. Alle freuen sich mit dir und lächeln dir zu..



Jeder Stern schenkt dir etwas Schönes. Von manchen bekommst du Freude, von einigen Kreativität, Ausdauer, von den anderen Mut....von allem das, was für dich das Beste ist. Langsam nähert du dich der Erde, näher und näher...bis du ganz unten angekommen bist.

Du spürst wieder deinen Körper und die Unterlage auf der du liegst.
Bewege zuerst deine Füße ein wenig, dann deine Beine. Spüre deine Hände und bewege ein bisschen deine Finger.
Und jetzt bist du ganz bei dir angekommen. Atme einmal tief durch und öffne langsam die Augen.



Wenn du abends in den Himmel schaust und es ist eine klare Nacht, kannst du vielleicht deinen Stern wieder entdecken. Dann winke ihm zu. Er wird sich freuen. Du kannst ihm etwas erzählen oder ihn etwas Fragen. Vielleicht findest du die Antwort das nächste mal in deiner Schatulle...

Ich danke dir für diese wunderbare Reise.

