

[Einleitung]

Nun Male dir aus, Du befindest dich auf dem Deck eines kleinen Schiffes. So weit das Auge reicht, erstreckt sich das Meer bis zum Horizont und schließt am grenzenlosen Himmel an.

Dem Stand der Sonne nach zu urteilen, muss es etwa Mittag sein. Seit diesem Morgen hattest du keine Gelegenheit mehr, auf die Uhr zu schauen. Vielleicht hast du viel nachgedacht. Manchmal brodeln und köcheln Gedanken im Kessel unseres Unterbewusstseins, und der Wille rührt sie um, bis sie herausströmen. Nun darfst du loslassen und spüren, wie sie wegziehen – sie sind nicht mehr wichtig für dich.

Heute hast du dir vorgenommen, keine negativen Gedanken in deinen Kopf zu lassen. Jede Spur von Schwermut wegzuspülen, während du hier auf diesem Schiff bist. Vielleicht fühltest du dich niedergeschlagen, das Leben hielt dich in den Ketten deiner selbst und nagte an deinen Kräften.

Doch nun bist du hier an Deck – auf dem Weg in weite Fernen. Oft kann die Wahl, was man denkt, wie man denkt und welche Erinnerungen man abrufen, all das Negative verschwinden lassen. Du brauchst nur einen Funken – einen kleinen Willen in dir, der den richtigen Anstoß gibt.

Das weißt du vielleicht; tief in deinem innersten Kern. Alles, was du benötigst, ist ein kleiner Gedanke – lass ihn sprudeln, keimen wie ein Samenkorn. Entfalte deinen Mut und lass die Lasten von dir abfallen. All das, was du nicht mehr brauchst.

Eine frische Brise, durchdrungen von den Düften des Meeres, streift durch dein Haar. Male dir aus, dass sie all die Sorgen und negativen Gedanken wegträgt. Ganz sanft streichelt sie deine Haut... Der Wind nimmt alles weitere mit.

Es ist, als ob Mutter Natur dich bei deiner Entscheidung, in die Welt hinauszugehen, unterstützt. Es ist nie zu spät, ein neues Kapitel aufzuschlagen, neu anzufangen und nach unerforschten Inseln der Bedeutung zu suchen.

Du schließt die Augen und spürst, wie das Sonnenlicht durch deine Augenlider dringt – sie legt sich wie ein warmer Mantel über dich. – Ganz behutsam umhüllt sie dich. Der wehende Wind... der strahlende Glanz der Sonne... die sanften Geräusche des Meeres... lassen dich wie ein Neuankömmling dieser weiten Welt fühlen. Es ist ein Gefühl des Friedens.

Vielleicht erinnerst du dich noch immer an die heutigen Ereignisse, die hinter dir liegen. Möglicherweise hattest du Gedanken von Stress, Routine oder Antriebslosigkeit. Hast du überlegt, was du tun kannst, damit der Kreislauf der negativen Gedanken ein Ende hat? War es der Wille, auf diese Reise zu gehen? – Der Aufruf nach einem Abenteuer, auf das du schon lange gewartet hast...? Möglicherweise wurde dir schon vor deiner Reise klar, dass diese Erde riesig ist – voller Gelegenheiten und Einladungen zu Neuanfängen wimmelt. Nun hast du den ersten Schritt gemacht; ein kleines Stück zu positiver Veränderung.

Das glitzernde Wasser sieht aus wie ein flatterndes Tuch, ein Vorhang im Wind, der sich wellt und das Sonnenlicht streut... Wassertropfen erscheinen wie Sternfragmente, die das helle Licht reflektieren.

Der Wind hinterlässt Abdrücke auf dem Wasser und zeigt, dass er da ist, auch wenn du ihn mit deinen bloßen Augen nicht sehen kannst. So sind manche Dinge... unsichtbar, und doch da... sie können lebendig werden, aber nur, wenn man die richtigen Sinne einsetzt – wenn man die richtige

Perspektive einnimmt. Erlaube, deinem Unterbewusstsein neue Wege zu suchen – Kraft zu Tanken, sich aufzuladen.

Du siehst Möwen, die an dir vorbeifliegen. – Reisende im Wind, die über die großen Meere des Planeten ziehen. Eine von ihnen fliegt auf das Wasser zu, schlägt mit den Flügeln und streift kurz mit den Füßen das Wasser, bevor sie wieder in die Luft fliegt.

Dieses kleine Detail erscheint vielleicht reizvoll. – Wie eine Art Seefahrergeist, der einen lockt und den Wunsch weckt, so zu fliegen wie die Möwe... Deine Gedanken sind deine Flügel; strecke sie aus und treibe in Gedanken weiter.

Die Fäden, Fragmente und Erinnerungen, die sich in deinem Kopf befinden, sind der Stoff, aus dem du deine eigenen Geschichten basteln kannst. Wenn du sie sichtigst, das Beste aus ihnen herausholst und zusammenfügst, hast du die beste Chance, eine glückliche Geschichte deines eigenen Lebens zu schreiben. Lass all die schlechten Entscheidungen und die Missgeschicke, auf die du keinen Einfluss hattest los.

Lass diese Erinnerungen wie Sandkörner aus deinen Fingern gleiten, denn die schönen Momente sind zu kostbar, um an trüben Erinnerungen zu hängen. Gestatte dir, sie loszulassen. Richte die Gedanken auf das positive und nimm den Kompass des Lebens in deine eigene Hand. Du hast die Möglichkeit, dein Denken positiv zu stimmen. – die ungunstigen Dinge und Fehler sind Sprungbretter zum Glück. Du bist das, woran du deine Gedanken richtest; erinnere dich daran, wann immer du dich niedergeschlagen fühlst.

Erinnere dich an die guten Momente deines Lebens. Denke an Momente, in denen sich ein kleiner Funke der Freude in dir regte. Ein kleiner Funke, aus dem ein Leuchtfeuer wurde, das dein ganzes Gemüt erstrahlen ließ.

Sage dir jeden Tag, „Ja ich bin wichtig“, tue an jedem deiner Tage eine Kleinigkeit, die dir große Freude bereitet, denn dieser große Ozean vor dir besteht aus winzigen Tröpfchen. Die kleinsten Dinge können zu den großen Meeren des Glücks, des Strebens und der Glückseligkeit werden. Versprich dir, dich jeden Tag an all das zu erinnern, und beobachte, wie die Niedergeschlagenheit vor deinen Augen dahinschwindet.

Ja, nimm es wahr – nicht nur jetzt, sondern auch in der kommenden Zeit. Du bist der Anker deiner Gefühle. Und wann immer du dich nach Zuversicht sehnst, so kehre an diesen Ort zurück.

Inzwischen sind auch andere Menschen an Deck gekommen. Du richtest dich auf und wirst aus deiner Träumerei geholt. Die Sonne scheint, die Gesichter strahlen, und in der Luft liegt ein Gemisch aus Gemurmel und Gelächter.

Du lässt deinen Blick über die Gesichter schweifen und fragst dich, was die Menschen auf das Schiff gebracht hat. Vielleicht überlegst du, was sie denken, als sie auf das Meer blicken.

Während du all diese Gesichter betrachtest, lass dir klar werden, dass du nicht allein bist in diesem großen Teppich des Lebens, mit all seinen Schattierungen und Farben.

Denke daran, während der Wind über deine Wangen streicht, die Sonne auf dich scheint und das Wasser dieses Schiff auf freie Fahrt hält... Du schlenderst über das Deck, lächelst und grüßt deine Mitreisenden.

Einige von ihnen möchten, dass du ihnen Gesellschaft leistest und du nimmst ihre Einladung dankend an. Du sprichst mit ihnen über die Orte, an denen du gewesen bist, über das Leben, und kleine Funken deiner Träume und Wünsche...

Vor allem aber hörst du zu... was sie zu sagen haben; du versuchst, dir ein Bild zu machen, einen Einblick in das Leben der anderen zu bekommen. Du fühlst eine Verbundenheit, ein Gefühl von Wärme; du weißt, dass die Menschen, mit denen du sprichst, genauso empfinden...

Inzwischen hat dich die Müdigkeit gepackt, und das Rauschen des Meeres lädt dich zu einem Nickerchen ein. Du verabschiedest dich von den reisenden und machst dich auf den Weg zu deiner Kajüte. Ein bequemes Bett, weiche Kissen und kuschelige Decken erwarten dich, um darin zu schlafen. Tiefe Ruhe breitet sich aus.

Du fühlst dich angenehm schläfrig, als du dich in das Bett kuschelst... Fühle dich und deinen Körper und gleite voller Freude in den Schlaf. Vielleicht magst Du einmal gähnen. Dich strecken oder deine Position nochmals ausrichten.

Nimm dich wahr und lass die positiven Gefühle in deinen Schlaf gleiten. Merkst du, wie sie schon immer in dir da waren? Träume von wunderschönen Inseln, dem Meer und den weiten dieser Welt.

Entspanne dich überall – lass diese Gefühle in dir wachsen. Dein Unterbewusstsein wird neue Wege für dich finden, Positivität in dein Leben zu lassen. Und bereits morgen kannst du sie verwirklichen.

[Ausleitung oder Rückholphase]