

## Lass Schmerzen los

**B**eginne, indem du dich an einem bequemen Ort hinsetzt oder legst, wo du nicht gestört wirst. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus, um deinen Körper zu entspannen.

Stelle dir vor, dass du an einem ruhigen und friedlichen Ort bist, wie einem einsamen Strand oder einem ruhigen Wald. Du fühlst dich sicher und geborgen.

Dann beginnst du, deine Aufmerksamkeit auf die Stelle deines Körpers zu richten, wo du Schmerzen spürst. Stelle dir vor, dass sich an dieser Stelle eine Wolke bildet, die all deine Schmerzen und Beschwerden einschließt.

Dann stellst du dir vor, dass die Wolke langsam von deinem Körper abhebt und in den Himmel schwebt. Während sie steigt, nimmt sie all deine Schmerzen und Unannehmlichkeiten mit sich.

Sobald die Wolke aus deinem Körper verschwunden ist, spürst du eine tiefe Erleichterung und ein Gefühl des Wohlbefindens. Du fühlst dich frei von Schmerzen und voller Energie.

Nun stellst du dir vor, wie du an diesem friedlichen Ort verweilst und dich von all deinen Schmerzen erholst. Atme tief ein und aus und spüre, wie dein Körper entspannt und sich von innen heraus heilt.

Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst, um in diesem entspannten und schmerzfreien Zustand zu verweilen. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und fühle dich erfrischt und gestärkt.

Diese Trancereise kann jederzeit wiederholt werden, wenn du Schmerzen hast und eine Pause brauchst, um dich zu entspannen und zu erholen.

