

Positives Körperbild

Wenn du bereit bist, in eine tranceähnliche Entspannungszustand zu gehen, dann beginne damit, dich an einen ruhigen und friedlichen Ort zu begeben, an dem du für eine Weile ungestört sein kannst. Schließe deine Augen und beginne tief und langsam zu atmen. Konzentriere dich auf den Rhythmus deines Atems und spüre, wie dein Körper sich mit jedem Atemzug entspannt.

Stelle dir nun vor, dass du in einem Raum bist, der vollständig von einem hellen und beruhigenden Licht durchflutet ist. Dieses Licht umgibt dich vollständig und du spürst, wie es dich von innen heraus erfüllt. Es ist ein heilendes Licht, das alle Schmerzen, Ängste und Zweifel in deinem Körper löst und heilt.

Du schaust dich im Raum um und bemerkst, dass du in einem Spiegel stehst. Schau dir selbst in die Augen und sage zu dir selbst: "Ich bin schön, ich bin stark, ich bin wertvoll." Wiederhole diese Worte immer wieder, bis du sie wirklich fühlst und glaubst.

Als nächstes nimmst du dir Zeit, um deinen Körper vollständig zu visualisieren. Schau dir jeden Teil deines Körpers an und fühle Dankbarkeit für ihn. Stelle dir vor, wie dein Körper gesund, stark und voller Energie ist. Wenn es Teile gibt, die du nicht magst, dann schicke Liebe und Heilung zu ihnen. Sende positive Energie und Affirmationen an jeden Teil deines Körpers, bis du dich vollständig geliebt und akzeptiert fühlst.

Nun beginnst du langsam aus der Trance zurückzukehren. Nimm dir Zeit, um wieder in die Welt um dich herum zurückzukehren. Atme tief ein und aus und spüre, wie sich dein Körper mit Energie und Positivität auflädt. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und kehre in deinen Tag zurück, mit einem neuen Gefühl von Selbstliebe und Akzeptanz in deinem Herzen.

