

Relaxing sleep Hypnose

Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Konzentriere dich auf deinen Atem und fühle, wie sich deine Brust hebt und senkt, wenn du ein- und ausatmest. Fühle, wie sich dein Körper entspannt und wie sich deine Muskeln lockern. Stell dir vor, dass du an einem Ort bist, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Vielleicht ist es ein Ort in der Natur, oder ein Ort, an dem du dich sehr wohl fühlst.

(5 Sekunden Pause)

Stell dir nun vor, dass du auf einer Wiese liegst, die von sanften Hügeln umgeben ist. Der Himmel ist blau und wolkenlos und die Sonne scheint auf dein Gesicht. Du spürst die Wärme der Sonne auf deiner Haut und hörst das leise Rascheln der Blätter im Wind. Du fühlst dich friedlich und entspannt.

(5 Sekunden Pause)

Nun stell dir vor, dass du auf einer Wolke schwebst und über eine sanfte, grüne Landschaft fliegst. Du siehst Täler, Flüsse und Berge unter dir vorbeiziehen. Du spürst, wie sich dein Körper entspannt und du fühlst dich ruhig und gelassen.

(5 Sekunden Pause)

Während du weiterfliegst, fällt dir auf, dass du dich auf eine besondere Mission begibst: Du möchtest heute Nacht einen tiefen und erholsamen Schlaf genießen. Du weißt, dass ein guter Schlaf wichtig für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit ist, deshalb bist du bereit, alles zu tun, um sicherzustellen, dass du eine gute Nacht hast.

(5 Sekunden Pause)

Stell dir nun vor, dass du in einem gemütlichen Schlafzimmer bist. Du siehst eine bequeme Matratze, weiche Kissen und eine kuschelige Bettdecke. Du weißt, dass du hier eine friedliche Nacht verbringen wirst.

(5 Sekunden Pause)

Stell dir nun vor, dass du langsam und sanft einschläfst. Du fühlst, wie sich dein Körper entspannt und wie sich deine Atmung vertieft. Du spürst, wie sich deine Gedanken beruhigen und wie du dich langsam in einen tiefen und erholsamen Schlaf begibst.

(5 Sekunden Pause)



Du schläfst nun tief und fest. Dein Körper entspannt sich vollständig und du fühlst, wie sich dein Geist und Körper regenerieren. Du schläfst friedlich und tief und wirst von nichts gestört.

(5 Sekunden Pause)

Stell dir nun vor, dass es Morgen ist. Du wachst auf und fühlst dich voller Energie und Vitalität. Du bist ausgeruht und erfrischt. Du spürst, wie sich deine Muskeln regeneriert haben und wie sich dein Geist klar und fokussiert anfühlt.

(5 Sekunden Pause)

Steh nun langsam auf und strecke deinen Körper. Du fühlst dich vollständig erneuert und bereit für den Tag. Du weißt, dass du heute alles erreichen kannst, was du dir vornimmst, da du ausgeruht und energetisiert bist.

(5 Sekunden Pause)

Verlasse nun das Schlafzimmer und kehre zurück in die Wirklichkeit. Öffne deine Augen und fühle, wie du dich voller Energie und Vitalität fühlst. Du hast eine erholsame Trancereise unternommen und bist bereit, in einen tiefen und erholsamen Schlaf zu fallen, wann immer du es brauchst.

(5 Sekunden Pause)

Ich zähle nun bis drei und bei der Zahl drei wirst du vollständig aus der Trance zurückkehren. Eins... Zwei... Drei. Öffne nun deine Augen und fühle dich erfrischt und erholt.

