

Ängstlichkeit

Ich lade dich heute ein, dich auf eine wundervolle Reise zu begeben, eine Reise zu dir selbst. Schließe deine Augen und stelle dir vor, dass du dich auf einem Pfad befindest, der dich tief in einen Wald führt.

Du atmest die frische Luft ein und spürst die Wärme der Sonne auf deiner Haut. Du hörst die Vögel zwitschern und das leise Rascheln der Blätter im Wind. Der Pfad führt dich zu einem See, dessen klares Wasser in der Sonne funkelt.

Plötzlich spürst du eine leichte Anspannung in deinem Körper, eine Unsicherheit, die dich überfällt. Du erkennst, dass es deine Ängste sind, die dich zurückhalten.

In diesem Moment tritt eine weise alte Frau auf den Plan, die dir begegnet. Sie bittet dich, Platz zu nehmen und ihre Geschichte zu hören.

Die alte Frau erzählt dir von einem jungen Vogel, der das Nest verlassen hatte, um die Welt zu erkunden. Der Vogel hatte Angst und Zweifel und wusste nicht, ob er jemals zurückkehren würde. Doch er flog und flog, und als er müde wurde, landete er auf einem Ast.

Unter diesem Ast lag ein wunderschöner See, der sich vor ihm ausbreitete. Der Vogel wusste, dass er hier bleiben musste, um sich auszuruhen und seine Ängste zu überwinden. Er tauchte in den See ein und spürte, wie sich seine Ängste langsam auflösten.

Der Vogel wusste, dass er irgendwann wieder fliegen würde, aber er hatte gelernt, dass er immer zu diesem See zurückkehren konnte, um seine Ängste zu überwinden.

Genau wie der Vogel hast auch du die Möglichkeit, deine Ängste zu überwinden und in der Lage zu sein, frei und unabhängig zu fliegen. Nutze diese Gelegenheit und spüre, wie sich deine Ängste langsam auflösen und du dich leichter und freier fühlst.

Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und erkenne, dass du die Kraft hast, deine Ängste zu überwinden und dich auf deine Reise zu machen. Du bist stark und mutig, und du kannst alles erreichen, was du dir vornimmst.

