

Achtsam und genussvoll Essen + Zieltrance

Nehmen Sie eine angenehme Körperhaltung ein, im Sitzen oder Liegen. Machen Sie es sich so angenehm, wie möglich.

Und dann erlauben Sie sich ein paar gute Atemzüge... so ein paar gute Atemzüge können hilfreich sein, um sich Raum und Zeit zu nehmen. So einen Raum für sich ganz alleine.. und dieser Kontakt mit dem inneren Raum... vom äußeren Raum zum inneren Raum. Ohne zu wissen, wie das geht... und so ein paar gute Atemzüge können hilfreich sein, um sich Zeit zu nehmen... so eine ganz besondere Zeit, in der nichts anderes wichtig ist... Sie müssen nichts tun... und nichts verstehen... und Sie Ihren Körper wahrnehmen können... Ihre Füße... und den Kontakt mit den Fußsohlen am Boden... und wo hat der Körper Kontakt mit der Sitzfläche (Liegefläche) und der Lehne...

Und Sie sich vielleicht schon Gedanken machen, wie das geht, mit dem intuitiven Essen... aus dem Bauch heraus... noch so abstrakt... die vielen Regeln und Gewohnheiten...das Unbewusste vergisst nie... und gleichzeitig lernt es so schnell...lernt so viel Neues und Hilfreiches... schneller, als es der bewusste Verstand je zu tun vermag...

Und Sie brauchen jetzt noch nicht zu wissen, wie es sein wird...wieder auf deinen Körper zu hören...und wie es sich anhört, wenn Sie verstehen...

Wenn Sie sich fragen, was Ihnen gut tut... wenn Ihre Lust Sie leitet... lustvoll Essen...

Sie jetzt vielleicht schon Platz nehmen wollen, am Tisch... erstmal ankommen... in sich ankommen... in Ruhe sinken zu können... der Atem sich mehr und mehr vertieft... im Außen der Rubel und der Trubel... und Sie dürfen bei sich sein...

Und man kann sie beobachten... die Veränderung... früher oder später... den Unterschied bemerken, der, der den Unterschied macht...

Und gleichzeitig bemerken, was die Sinne wahrnehmen... die Oberfläche des Bestecks spüren... die Farben und Formen Ihrer Mahlzeit... dieser Duft in der

Nase... mmmhh... langsam... intensiv... und nochmal... es gibt so viel, was Ihnen gut tut...

Und das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten... die, die aus dem Bauch heraus entstehen... die schon immer da waren... schon von Geburt an...

Und wie Sie jetzt vielleicht schon genießen können... Stück für Stück... Bissen für Bissen...

Schmecken, was es da zu schmecken gibt... ... süß... salzig... sauer... bitter... langsam... intensiv...und nochmal

spüren, wie es sich anfühlt im Mund... weich.. knackig... rund... eckig... und die Veränderung...

... süß... salzig... sauer... bitter... langsam... intensiv...und nochmal

Und ich weiß nicht, ob Ihre inneren Ohren schon hören können, wenn Ihr Bauch sagt „Es ist genug!“... und Sie wissen „Ja, es ist gut so.“... Sie Ihr Besteck ablegen können...

und wenn Sie möchten, Sie sich bei Ihnen selbst bedanken können... vielleicht jetzt schon ein wenig Zufriedenheit spüren können...

Und dann möchte ich Sie auf eine kleine Reise einladen ... eine Reise in die Zukunft ... und ich weiß nicht, wann in der Zukunft ... früher oder später ... oder doch früher... in die Zeit ... in der Sie Ihren Wohlfühlkörper erreicht haben ... und neugierig sein, welches Bild da entsteht ... von ganz alleine ... von Ihnen ... in Ihrem Wohlfühlkörper ...

Und dann achten Sie einmal darauf, wie Sie dastehen, wenn Sie sich in Ihrem Körper wohl fühlen ... welche Frisur haben Sie? ... Wie sehen Ihre Augen und Ihr Mund aus? ... Welche Körperhaltung ... spüren Sie doch mal richtig in diese Körperhaltung hinein ... Welche Kleidung tragen Sie? ... Am Oberkörper .. am Unterkörper ... oder vielleicht tragen Sie gar keine Kleidung ...

Und wie bewegen Sie sich in diesem Zustand, wenn Sie sich wohlfühlen?

Und wie klingt Ihre Stimme? ... Lauter, leiser, höher, tiefer?

Und wo im Körper fühlen Sie am deutlichsten Ihren Wohlfühlkörper? ... Im Kopf? Im Nacken? An den Schultern? In den Armen und Händen? In der Brust? Vielleicht im Herzen? In der Atmung? Im Bauch? Im Rücken? Im Becken? In den Beinen und Füßen? ... Und wenn es möglich ist, legen Sie Ihre Hand dorthin, wo Sie es am deutlichsten spüren, um es zu verankern... oder imaginieren Sie Ihre Hand an dieser Körperstelle ...

Und wie bewegen Sie sich in diesem Zustand, wenn Sie sich wohlfühlen? ...

Wie riechen Sie, wenn Sie sich wohl fühlen in Ihrem Körper? ... Nach einem bestimmten Duft? Nach frischer Seeluft?... nach gesundem Schweiß?

Was können Sie alles tun, wenn Sie sich so wohlfühlen in Ihrem Körper? Was ist jetzt möglich?

Und was können Sie sein lassen?

Was können Sie für sich tun, um in diesem Zustand zu bleiben?

Wer von den Menschen in Ihrem Umfeld würde sich für Sie freuen und Sie unterstützen?

Wer wäre dagegen, oder würde sich vielleicht sogar ärgern?

Würden Sie deswegen darauf verzichten?

Und dann spüren sich noch einmal in ihren Körper hinein ... nehmen Sie dieses wohlige Gefühl wahr ...erlauben Sie es sich einzutauchen ... und wie gut kann es sein zu wissen, dass Sie jederzeit in die diesen Zustand zurückkehren können ... wann immer Ihnen danach ist ...

Und dann gönnen Sie sich wieder ein paar gute Atemzüge... so ein paar gute Atemzüge können hilfreich sein, wieder in diesen Raum und in diese Zeit zurückzukehren... Sie sich alles nehmen, was Sie brauchen, um wieder erfrischt hier anzukommen... ein Recken, ein Strecken, ein Gähnen, bevor Sie langsam wieder Ihre Augen öffnen.