

## ***Inneres Lächeln***

*Setze oder lege dich einmal jetzt bequem hin ... und wenn du magst, kannst du jetzt deine Augen schließen und ein paar Mal tief ein und ausatmen ...*

*Stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug RUHE und FRIEDEN einatmest und alle Spannungen ausatmest ...*

*Wiederhole dies jetzt ein paar Mal ...*

*Dann einatme ein und spanne deinen ganzen Körper einmal an ... die Hände ballen, deinen Bauch einziehen, deine Beine anspannen und deine Zehenspitzen jetzt ruhig einmal anziehen ... ziehe die Schultern ruhig noch ein wenig hoch ... sehr gut ... und dann lass los ... Atme tief aus und ein .. spüre nun einmal in dich hinein ...*

*Wiederhole dies jetzt einige Male ...*

*Ausatmen ... Körper anspannen ... und loslassen ... Einatmen ... und spüre wieder ganz in dich hinein ...*

*Und noch einmal ... ausatmen, Körper anspannen ... und loslassen ... einatmen ... und spüre nun, wie du mit jedem Loslassen auch immer mehr Anspannung gehen lassen kannst ... du fühlst dich immer leichter, entspannter und freier ...*

*Nun beobachte einmal nur deinen Atem ... wie er kommt und geht ... nur beobachten, nichts verändern ... gut so ... und mit jedem Ausatmen kannst du jetzt noch ein wenig mehr loslassen und tiefer in die Entspannung sinken ...*

*Hole nun einmal eine Situation oder ein Erlebnis in dein Bewusstsein, bei dem es dir richtig gut ging ... welches Gefühl breitet sich dazu in dir aus? ... lass es zu und genieße es eine Weile ...*

*Du darfst dir jetzt einmal gedanklich selbst auf die Schulter klopfen ... du hast es verdient ...*

*Schau einmal, was du (heute) in deinem Leben schon alles geschafft hast ...  
Du bist ein wundervoller Mensch ... der wichtigste Mensch in deinem Leben ...  
Schenke dir dafür nun selbst einmal ein Lächeln ... es ist ganz leicht ... du brauchst nur deine Mundwinkel ein wenig nach oben zu ziehen ...  
Lächle jetzt so eine Weile in dich hinein ... und schau was sich in dir verändert ...*

*Richte nun deine Aufmerksamkeit einmal auf deinen Kopf ... vielleicht kannst du etwas fühlen oder sehen? ... entspanne dein ganzes Gesicht ... alle Muskeln der Stirn, um die Augen, um Mund und Nase herum ... und schenke dir hier nun auch einmal bewusst ein Lächeln ... lächle jetzt eine Weile in deinen Kopf hinein ... es ist ganz leicht ... du ziehst nur die Mundwinkel ein ganz klein wenig nach oben und schon breitet sich die Leichtigkeit deines Lächelns hier aus ...*

*Jetzt lenkst du deine Aufmerksamkeit einmal auf deinen Nacken ... und lächle nun in diesen Bereich hinein ... lächelnd betrachtest du so deinen Kopfrand und gehst dann mit einer Aufmerksamkeit langsam den Hals und Nacken herab ... du bemerkst, wie leicht du auch hier alle Spannungen jetzt loslassen kannst ...*

*Nun entspannen sich auch deine Schultern ... spüre einmal hier hinein ... und lasse deine Schultern noch ein wenig mehr fallen ... und schenke nun auch diesem Bereich ein Lächeln ... ziehe einfach deine Mundwinkel ein wenig nach oben ... und schon kannst du wieder die Leichtigkeit deines Lächelns spüren ...*

*Betrachte nun mit deinem inneren Lächeln einmal deine Oberarme, Ellenbogen, Unterarme und deine Hände ... und lächle so in deine Arme und Hände hinein ...*

*Nun gehst du mit deiner Aufmerksamkeit in deine Brust und du merkst hier bereits, dass dein Lächeln auch hier willkommen ist und der Brustkorb sich jetzt mehr und mehr entspannt und loslässt ...*

*Spüre nun in deinen Bauchraum hinein ... lass mit jedem Ausatmen Spannungen los ... und lächle nun in deinen Bauch hinein ... und so merkst du, dass du mehr und mehr loslassen kannst ... wenn du magst, kannst du dir vorstellen, dass durch dein Lächeln hier eine kleine Sonne entsteht, die hell strahlt, eine angenehme Wärme verbreitet und sich jetzt langsam ausdehnt ...*

*Deine Aufmerksamkeit richtet sich jetzt auf deinen ganzen Rücken ... lächelnd betrachtest du jetzt einmal deinen oberen Rücken ... und die Energie folgt deiner Aufmerksamkeit, wenn du jetzt deinen unteren Rücken mit einem Lächeln betrachtest ...*

*Schenke nun deinem ganzen Rücken dein Lächeln und fühle eine kleine Weile in dich hinein ...*

*Nun entspannt sich auch dein ganzer Beckenbereich und dein Lächeln folgt wieder deiner Aufmerksamkeit ...*

*Spüre nun deine Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füße .. und lächle so in deine Beine und Füße hinein ...*

*Spüre jetzt einmal die Erde unter deinen Füßen ... und nun kannst du auch in die Erde hinein lächeln, die dich sicher trägt und dich mit Energie versorgt ...*

*Spüre jetzt einmal deinen ganzen Körper hinein und schenke deinem ganzen Körper ein Lächeln ... wenn du magst, kannst du dich nun einmal bei deinem Körper bedanken, dass er so gut funktioniert, sich immer wieder regeneriert und dir die Möglichkeit gibt, auf der Erde zu leben ... schenke jetzt auch deinem ganzen Körper ein Lächeln ...*

*Werde dir jetzt einmal deines Selbst bewusst .. und erhebe dein Bewusstsein bis ins Universum ... und lächle nun einmal dort hinein ...*

*Du kannst dein Selbst jetzt einmal in alle Richtungen ausdehnen ... schau, wie du jetzt eine Weite oder Freiheit spüren kannst ... lass es einfach zu ... was nimmst du wahr, wenn du dich ausdehnst? ... lächle und bleibe nun ein paar Atemzüge in diesem Gefühl*

*...*

*Ich lasse dich nun ein paar Minuten in deiner vollkommenen Entspannung einfach einmal nur sein ... spüre in dich hinein und beobachte noch einmal, was in dir geschieht ...*

*Du bist jetzt vollkommen entspannt, frisch und erholt ... nimm nun ein paar tiefe Atemzüge, recke und strecke dich ein paar Mal ... atme tief ein und aus ... spann deinen Körper jetzt einmal an und beim Ausatmen lass wieder los ...*

*Wenn du magst, kannst du jetzt deine Augen öffnen ...*

*Atme noch einmal ganz bewusst tief ein und aus ... du kannst dich noch einmal recken und strecken ... und kommst nun wieder ganz an im Hier und Jetzt ...*

*Schau dich ruhig um, du kannst jetzt an das denken, was du dir noch vorgenommen hast und kannst nun zuversichtlich lächeln*