

Ich möchte, dass Sie die Augen schließen ... bitte stellen Sie sich vor, dass sie so schwer sind ... so

entspannt ... dass sie, egal, wie sehr Sie es auch versuchen ..., sich einfach nicht öffnen werden...

nicht, bevor ich Ihnen sage, dass Sie sie öffnen sollen ... Denken Sie an etwas Angenehmes...

vielleicht an eine friedvolle ... beschauliche Szene ... Ich möchte, dass Sie allen Muskeln in Ihrem Körper erlauben ... zu erschlaffen ... und sich zu locker ... zuerst die Muskeln Ihrer Füße und Fußgelenke ... Lassen Sie sie entspannen ... Lassen Sie sie erschlaffen ... und locker werden ... Jetzt

... Ihre Wadenmuskeln ... lassen Sie sie entspannen ... lassen Sie sie erschlaffen und locker werden...

Und nun die Muskeln Ihrer Schenkel ... Lassen Sie sie entspannen ... lassen Sie sie erschlaffen und

locker werden ... und schon können Sie ... ein Gefühl wahrnehmen, dass Ihre Beine schwer werden...

Ihre Beine beginnen so schwer wie Blei zu werden ... Lassen Sie sie völlig entspannen ... und während

Sie das tun, fühlen Sie sich mehr und mehr entspannt ... Sie fühlen sich völlig friedvoll ... Ihr Geist ist

ruhig und zufrieden ... Sie genießen wirklich dieses sehr angenehme, entspannte Gefühl ... Und nun setzt sich dieses wunderbare Entspannungsgefühl nach oben hin fort ... verteilt sich über Ihren gesamten Leib ...

Lassen Sie die Bauchmuskeln entspannen, lassen Sie sie los ... schlaff und locker ...

nun Ihre Brustmuskeln ... Ihr Leib und Ihr Rücken ... Lassen Sie sie los ... schlaff und locker ... und schon können Sie ... ein Gefühl der Schwere in Ihrem Leib spüren ... Ihr Leib beginnt sich so schwer wie Blei anzufühlen ...

Er will hinuntersinken ... tiefer und tiefer hinunter in den Sessel ... Lassen Sie Ihren Leib einfach los ... schwer wie Blei ... lassen Sie ihn komplett entspannen ... Und nun verteilt sich diese Entspannung ... auf Ihren Hals ... Ihre Schultern und Arme ... Lassen Sie Ihre Halsmuskeln entspannen ... lassen Sie sie los ... schlaff und locker ... und nun ... Ihre Schultermuskeln ...

Lassen Sie sie entspannen ... lassen Sie sie los ... schlaff und locker ... und nun Ihre Armmuskeln ... Lassen Sie sie entspannen ... lassen Sie sie erschlaffen ... und locker werden ... und schon können Sie ... ein Gefühl der Schwere in Ihren Armen spüren ... Ihre Arme beginnen sich so schwer ... wie Blei anzufühlen ...

Lassen Sie die Arme einfach los ... schwer wie Blei ... Lassen Sie sie völlig entspannen...
Und während Sie hier sitzen ... gänzlich ... tief unten ... und bequem im Sessel ... frei und leicht atmend ... werden Sie spüren, dass der Klang meiner Stimme ... Sie entspannen wird ... immer tiefer... während wir fortfahren.