

1

Schließe sanft deine Augen. Denke an deinen Bauch und atme tief ein und aus. Lass alles Kribbeln und Zwickeln in deinem Bauch los. Dein ganzer Körper, von Kopf bis Zeh, ist locker und weich und dir geht es gut.



2

Lege nun die Hände auf dein Herz. Stell dir vor, dass du von einem wunderschönen goldenen Licht, das aus deinem Herzen kommt, eingehüllt wirst. Du fühlst dich wie in einer zarten Seifenblase. Das ist deine Herz-Seifenblase, sie gehört dir und du kannst sie dir vorstellen, wie du möchtest. Suche dir eine Farbe aus, die dir gefällt, du kannst bestimmen wie groß sie ist. In deiner Herz-Seifenblase bist du rundum eingehüllt in Liebe.



3

Mach's dir gemütlich in deinem Herzen. Hier fühlst du dich ganz stark, sicher und geliebt.



4

In deiner Herz-Seifenblase bist du ganz und gar eingewickelt in ein goldenes Licht. Du kannst die Herz-Seifenblase überall mitnehmen, wohin immer du auch gehst.

5

Erinnere dich daran, dass du jederzeit wenn du möchtest, in deine Herz-Seifenblase schlüpfen kannst.



6

Wenn du bereit bist, kannst du jetzt sanft wieder deine Augen öffnen.