



## Entspannungs-CD: Die Reise zum eigenen Entspannungsort

Entspannung durch geführte Meditation und mentale Techniken



## Entspannungs CD als **kostenloser Download**

<http://www.mentaltraining-beckers.com/Entspannungs-CD/Entspannungs-CD-Die-Reise-zum-eigenen-:12.html>

Mentaltraining-Beckers GmbH  
Birder Str. 2 b  
52538 Selfkant

Telefon: 02456 1515  
Telefax: 02456 507641

[Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com](mailto:Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com)  
<http://www.mentaltraining-beckers.com>



Wenn Sie auf den oben angegebenen Link klicken, können Sie sich eine 5 minütige Hörprobe anhören und sich selbst ein Bild machen, ob Ihnen die Suggestionen unseres Psychologen, sowie die spannende Hintergrundmusik gefallen. Die CD vereint Elemente aus der Hypnotherapie mit Elementen aus der Meditation und leitet so einen tiefen Entspannungszustand ein. Dieser Zustand ist äußerst regenerativ für Körper und Geist.

Aber hören Sie selbst, ob Ihnen Stimme, Musik und Suggestionen zusagen, indem Sie auf obigen Link klicken.

Textbeispiele: ... es ist schön, dass Sie sich entschieden haben, sich jetzt etwas Gutes zu tun. Eine halbe Stunde können Sie sich angenehm und tief entspannen. Machen Sie es sich so richtig bequem. Ruhe und Sicherheit können sich einstellen. Völlig gelassen und absolut ruhig. Es kann so erholsam sein, einfach nur so zu liegen oder zu sitzen und nichts tun zu müssen. Achten Sie jetzt einmal auf Ihre Atmung. Beobachten Sie den ruhigen Rhythmus von ein- und ausatmen. Gelassenheit einatmen und Spannung ausatmen. Und während Sie Ihren Atem beobachten, kann sich ein angenehmes Körpergefühl einstellen. Ihre Muskeln sind dann ganz locker und gelöst.

In der Entspannung kann sich nach einiger Zeit ein behagliches Gefühl der Wärme und Schwere einstellen. Gedanken können dabei kommen und wieder gehen. Alles loslassen, nur diesen Moment genießen. Dies ist Ihre Entspannung. Ihr Moment. Ganz bewusst werden. Spüren, wie sich in Ihrem Körper die Entspannung einstellt. Friedlich und sicher kann man sich jetzt fühlen. Achten Sie weiterhin auf das Ein- und Ausatmen. Widmen Sie sich ganz Ihnen selbst. Alles, was außerhalb ist, ist jetzt vollkommen unwichtig. Sie sind Ihr Mittelpunkt. Und plötzlich lernt man seine eigene Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Wie schön es ist, zu spüren, dass alle Spannung von einem abfällt. Wunderschöne Gedanken kommen und gehen. Und während Sie so verweilen, beschleicht Sie ein Gefühl der Wunschlosigkeit. Innere Harmonie und eine tiefe Gelassenheit können sich einstellen. Hier können Sie Kräfte sammeln. Ihre Akkus wieder aufladen. Gelassenheit und Zuversicht entwickeln. Tiefes Wohlbefinden kann sich einstellen. Heiter und gelassen. Einfach mal alles loslassen und das Hier und Jetzt genießen.

Diese Entspannung tut Ihrem Immunsystem richtig gut. Es ist schön, sich mit guten und schönen Gedanken zu befassen. Jedes Mal, wenn ich diese CD höre, fühle ich mich richtig wohl. Dies ist Ihre Oase. Ein Urlaub für Ihre Seele. Warm und friedlich. Absolut sicher. Ruhig und gelassen.



Ihre Ruhe und Sicherheit überträgt sich auf Ihre Mitmenschen. Diese Entspannung verleiht Ihnen eine Ausstrahlung, welche auf Ihre Mitmenschen wirkt.

Die Qualität unseres Lebens ist das Resultat unserer Gedanken. Sehen Sie sich selbst als glücklichen, zufriedenen und fröhlichen Menschen und schon bald werden Sie feststellen, dass sich diese Vorstellung auf Ihr Leben überträgt. Schon Albert Einstein sagte den berühmten Satz: Vorstellungskraft ist viel wichtiger als Wissen. Es ist so gut zu wissen, dass wir unser Leben durch unsere Gedanken beeinflussen können. Ein- und ausatmen. Glücklich und gesund sein, den Moment annehmen, so wie er gerade ist. Anerkennen, was ist. Genießen Sie diese stille, diese Konzentration. Spüren Sie sich selbst. Jetzt.

Mit jedem Hören dieser CD verstärkt sich Ihre innere Ruhe. Ihre ausgeglichene Art überträgt sich auf Ihre Mitmenschen. Alle charismatischen Menschen haben eine Sache gemeinsam und das ist ihre innere Ruhe. In dieser inneren Ruhe liegt die Kraft. Auch im Alltag können Sie die Wörter dieser CD nutzen. Sagen Sie sich einfach immer wieder die Wörter: Ruhig und ausgeglichen! ...und ein wunderschönes Wohlgefühl des inneren Friedens kann sich einstellen. Ruhig und ausgeglichen. Offen sein für das, was gerade kommt.

Begegnen Sie allem mit Ihrer inneren Gelassenheit und Sie haben eine gute Basis, um die geeigneten Lösungen zu finden. Ob Sorgen oder Stress entstehen, hängt ganz allein davon ab, wie Sie mit äußeren Umständen umgehen. Denken Sie in Lösungen, sehen Sie die Zukunft positiv.

Einfach annehmen so, wie Sie sind. Ich bin ich, so wie ich bin, ist es gut. Annehmen. Geschehen lassen. Geborgenheit und Frieden. Ruhig und gelassen.

Verlassen Sie sich auf Ihre innere Ruhe und Ihren Optimismus. Ruhig und gelassen.

Ausschnitt CD „Stressbewältigung – Innere Harmonie“

Es ist so angenehm so ruhig zu liegen, ganz bewegungslos. Alle Spannung scheint Sie zu verlassen und schon bald überkommt Sie ein Gefühl der Wunschlosigkeit.



Es ist unser gemeinsames Ziel, dass sich die Suggestionen zur inneren Harmonie in Ihrem Unterbewusstsein einprägen.

Ich zähle jetzt von 5 – 0 und bei 0 angekommen befinden Sie sich in einem tief entspannten Wohlfühlzustand. Dieses Gefühl werden wir dann konditionieren, sodass, wenn Sie in Zukunft die Wörter ruhig und gelassen sagen, Sie in denselben entspannten Zustand zurückgleiten. Die Wörter „ruhig“ und „gelassen“ sind Ihr Entspannungsanker.

Ich zähle nun von 5 – 0 und mit jeder Zahl stellen sich Entspannung und Geborgenheit immer mehr ein.

5: Ihre Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Wort, das Sie hören, sinken Sie nur noch tiefer und tiefer in eine wunderbare Entspannung.

4: Ich weiß nicht, ob Sie jetzt oder später schon die Müdigkeit spüren, die sich in Ihrem Körper einstellt. Wenn Sie sich erinnern, wie schnell Sie als Kind einfach eingeschlafen sind und wie leicht es manchmal war, abends spät einfach in Schlaf zu fallen, dann können Sie sicher anknüpfen an diese angenehme Müdigkeitserfahrung.

3: Man kann auch Wohlbehagen und Wärme spüren. Völlig gelöst, wohliger warmes Gefühl, schläfrig warm.

Und es ist gut zu wissen, dass jeder sein eigenes Tempo hat, früher oder später absolut ruhig und gelassen zu sein. Harmonie und innerer Frieden vertiefen sich.

2: Immer tiefer und tiefer sinken Sie in diese wohliger warme Entspannung, und während Sie zuhören, stellt sich Ihre angenehme, angestrebte Entspannung ein. Gleichzeitig kann sich das Schweregefühl im Körper mehr und mehr vertiefen.



1: Immer tiefer und tiefer sinken Sie in eine wohlig warme Entspannung. Man will sich gar nicht mehr bewegen. Es ist so angenehm so ruhig zu sein, ganz bewegungslos.

Sehr wohltuend spüren sie, dass alles Andere jetzt mehr und mehr an Bedeutung verliert.

Und

0: Nun sind Sie in Ihrer Wohlfühlentspannung. Sie haben es geschafft. Sie sind frei, losgelöst von allem Anderen. Ruhig und gelassen.

Viele Menschen haben berichtet, dass es ein schönes Gefühl sei, sich in dieser Entspannung an ein angenehmes Erlebnis in der Natur zu erinnern. Zum Beispiel an einen schönen Urlaubstag in der Vergangenheit. Als man sich am Strand bei angenehmem Klima so richtig schön ausgeruht hat. Man kann sich aber auch an einen Spaziergang über eine schöne, grüne Wiese erinnern oder an ein anderes für Sie angenehmes Erlebnis. Sehen Sie es bildhaft vor sich und spüren Sie, was Sie damals gespürt haben. Und nun möchte ich Sie einladen, dieses Gefühl auf eine wunderschöne Gedankenreise mitzunehmen.

Eigener optimaler Entspannungsort:

Wir machen nun in Gedanken eine Reise zu einem optimalen Entspannungsort. Dies kann Ihr Wohlfühlort werden. Hier können Sie später auch ohne CD immer wieder hin zurückkehren. Wann immer Sie Ihrer Gesundheit und Ihrer Seele etwas Gutes tun wollen.

An diesem Ort haben Sie Kontakt zu Ihrem Unterbewusstsein. Hier können Sie einfach nur verweilen oder auch unbewusst an Ihren Zielen arbeiten. Hier finden Sie Lösungen und Antworten und Ihr Immunsystem regeneriert sich. Bei jedem Hören lernen Sie diesen Ort immer besser kennen. Es ist Ihr Wohlfühlort. An Ihrem Wohlfühlort ist alles möglich. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Lassen Sie uns nun auf die Reise gehen. Ganz langsam, ruhig und gelassen.

Es ist ein schöner Frühlingstag und die Sonne scheint angenehm warm. Einer dieser Tage, an denen man sich freut, draußen in der Natur zu sein und die gesunde Luft genießen zu können. Sie befinden sich auf einem gut begeharen Feldweg in einer hügeligen Alpenlandschaft. Rechts und links von Ihnen befinden sich saftige, grüne Wiesen mit schönen bunten Wildblumen. Unberührte Natur. Um Sie herum Berge. Strahlend blauer Himmel mit schönen langsam vorbeiziehenden weißen Wolken. Ein paar Vögel fliegen fröhlich zwitschernd in ca. 20 Meter Entfernung an Ihnen vorbei. Es ist so angenehm unberührte Natur zu beobachten. Man fühlt sich plötzlich so als Teil des Ganzen. Die Schönheit der Natur hat eine sehr starke regenerative Wirkung. Sie befreit Ihren Geist von allen Sorgen und tut Ihrer Gesundheit richtig gut. Es ist so erholsam in dieser schönen Natur. Sie schreiten weiter langsam voran auf Ihrem Weg und machen Halt an einer Wiese mitten in den Bergen. Auf dieser Wiese steht ein hellbraunes, stabiles Holzhaus. Auf einer Veranda vor dem Holzhaus wartet ein schöner, gemütlicher Schaukelstuhl auf Sie. Dies ist Ihr Holzhaus, Ihr optimaler Entspannungsort. Alles auf dieser Reise kann Ihrer Phantasie nach gestaltet werden. Gehen Sie auf Ihr Holzhaus zu und spüren Sie, welche schützende Sicherheit davon ausgeht. Treten Sie jetzt langsam in Ihr Holzhaus ein. Sie befinden sich auf einem hellen, freundlichen Flur, von dem man rechts in den Raum der Ruhe gelangt. In diesen Raum können Sie gehen, wenn Sie sich ausruhen wollen, eine Meditation oder Selbsthypnose machen wollen oder einfach nur erholsam einschlafen wollen. Hier steht ein bequemes Bett mit weichen Kissen und einer sauberen, duftenden Bettdecke. Es kann so erholsam sein, einfach hier zu liegen und nichts tun zu müssen. Glückselig und entspannt. Die Zeit auskosten und genießen, was ist. Es geht Ihnen in jeder Beziehung immer besser und besser und besser. Heiter, gesund, gelassen und entspannt. Wohltuend entspannt kann man den ganzen Körper spüren. Es ist ein herrliches Gefühl, so ruhig und gelassen zu sein.

In der Mitte des Raumes steht ein einladender, alt-englischer Sessel. Sie setzen sich in den Sessel und spüren das angenehm weiche Polster. Von diesem Sessel aus kann man zurückgelehnt die massiven Eichenbalken an der Decke betrachten. Das warme dunkle Holz strahlt eine tiefe Ruhe aus. Auf einem schweren Holztisch in der Mitte des Raumes steht eine gläserne Lampe mit einer dicken Kerze, die für gediegenes Licht sorgt. Die Luft riecht nach taufrischem Wald und dennoch ist es so wohligh warm in meinem Ruheraum. Es ist so angenehm hier zu liegen und zu entspannen. Wenn man möchte, kann man hier auch im Hintergrund leise seine Lieblingsmusik hören und dabei die Seele baumeln lassen.



Nur beobachten und geschehen lassen.

Ich bin ich und das ist gut so! Nichts verändern. Einfach JA zum Jetzt sagen.

Ja sagen zu allem, was Du in diesem Augenblick spürst. Ja zu Dir, Ja zum Leben. Dein Vertrauen in Dein Leben und in Deine Gedanken vertieft sich.

Alles ist an Ihrem optimalen Entspannungsort möglich. Man kann sich hier ganz geborgen fühlen, den angenehmen Rhythmus der Atmung spüren und es einfach genießen, einen solchen Raum zu haben. In Gedanken können Sie aber auch auf die einladende Veranda vor dem Haus gehen und sich in den massiven, sicheren Schaukelstuhl setzen. Von hier aus sieht man die schönste Naturlandschaft, die man sich nur vorstellen kann. Saftige, grüne Wiesen mit bunten Wildblumen. Die Sonne scheint. Hin und wieder sieht man von Weitem ein Reh am Waldrand stehen. Hasen hoppeln über die Wiesen und Vögel zwitschern vergnügt in den hochgewachsenen Bäumen. Die Natur hat eine so beruhigende Wirkung auf unseren Körper. Wir fühlen uns dann rundum wohl. Vollkommen geborgen. Innerer Friede stellt sich ein. Beruhigende, freundliche Gedanken. Man ist plötzlich Teil des Ganzen. Das tut so gut. Alles dreht sich jetzt nur um Sie. Die Entspannung wird Ihrer Ausstrahlung gut tun und diese wirkt auf andere Menschen. Wohlwollen und Zuversicht entwickeln sich. Innere Ruhe ist die Basis für ein zufriedenes, glückliches Leben. Sehen Sie die Verwirklichung Ihrer Wünsche bildhaft vor sich. Gedanken, auf die man sich intensiv und immer wieder konzentriert, haben den starken Drang sich zu verwirklichen. Durch meine Gedanken werde ich zum Schöpfer meines Lebens.

In dieser Naturlandschaft und in Ihrer Blockhütte können Sie in Gedanken alles nach Ihren Wünschen verändern. Dies ist Ihr optimaler Entspannungsort. Suchen Sie ihn immer auf, wenn Sie Ihre Akkus aufladen wollen oder kreativ an Ihren Zielen arbeiten wollen. Unsere Gedanken haben die Kraft unser Leben positiv zu gestalten. Um diese Gedanken zu verwirklichen, brauchen wir diesen entspannten Zustand. Wir brauchen eine bildliche Vorstellungskraft, um die tiefliegenden Strukturen in unserem Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen. Eine Vorstellungskraft, die nicht von störenden, falschen Gedankenmustern aus der Vergangenheit beeinflusst wird. Hören Sie diese CD immer wieder. Machen Sie sich ein Ritual daraus und Sie werden schon bald merken, wie sich die positiven und gesunden Suggestionen verwirklichen.



Wann immer Sie wollen, können Sie Ihren optimalen Entspannungsort aufsuchen und zu sich selbst zurückkehren. Denn nur in sich selbst können Sie wahres Glück finden. Wenn wir uns auf die richtigen Gedanken konzentrieren, dann kann unser Leben etwas Aufregendes, Begeisterndes sein. Spüren Sie auch im Alltag, was geschieht, wenn Sie sich die Wörter ruhig und gelassen sagen.

Wenn es für Sie jetzt Schlafenszeit ist und Sie nichts mehr vorhaben, wird die Entspannung in einen natürlichen, erholsamen Schlaf übergehen. Wenn Sie diese CD aber nur als Entspannung zwischendurch gehört haben, geleite ich Sie nun wieder zurück in den Wachzustand.

Ich werde jetzt bis 7 zählen und bei 7 angekommen sind Sie wieder frisch und hellwach. Sie fühlen sich dann gut und erholt.

- 1: Die Schwere aus Ihrem Körper verschwindet und die Kraft kommt in Ihren Körper zurück.
- 2: Die Müdigkeit verschwindet und Wachsein stellt sich ein.
- 3: Ballen Sie jetzt beide Hände zur Faust.
- 4: Öffnen Sie die Augen und strecken Sie Ihren Körper.
- 5: Ihr Kopf ist wieder klar und frei.
- 6: Sie fühlen sich wohl, frisch und ausgeruht.
- 7: Sie sind wieder völlig im Hier und Jetzt und können frisch und ausgeruht wieder in den Tag zurückkehren.

Nutzen Sie die Kraft der Suggestionen und der Selbsthypnose, denn Gedanken können unser Leben auf faszinierende Weise bereichern. Auf den Seiten von [www.Mentaltraining-Beckers.com](http://www.Mentaltraining-Beckers.com) finden Sie Selbsthypnose CDs von Psychologen erstellt. Diese befassen sich unter anderem mit Themen wie Stressbewältigung, abnehmen, besser Schlafen, Raucherentwöhnung und positiver Lebenseinstellung. Hier finden Sie auch Studien zu diesen Themen und viele weitere Buchempfehlungen und Tipps für ein durch Gedanken verursachtes glückliches Leben.

Eine wunderschöne und glückliche Zeit wünscht Ihnen [www.Mentaltraining-Beckers.com](http://www.Mentaltraining-Beckers.com).