

Transskript Podcastfolge 35: Hypnose für mehr Energie – Erschöpfung überwinden

Ja, hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von meinem Podcast Erfolg durch Hypnose. Ich bin Melanie und ich freue mich sehr, dass du heute eingeschaltet hast und dir meine Hypnose anhören möchtest. Und diese Folge ist eine ganz besondere Einladung, wenn du dich z.B. erschöpft fühlst oder irgendwie ausgelaugt oder leer, dann ist diese Hypnose genau für dich gedacht.

Vielleicht ist es bei dir auch so, dass dein Alltag mehr oder weniger gut funktioniert, aber innerlich fehlt dir dann doch für den Rest des Tages tatsächlich die Kraft und auch Energie.

Wenn das so ist, dann darfst du dir heute erlauben, dich wieder mit deiner inneren Stärke zu verbinden. Wie du das machst, das funktioniert ganz hervorragend mit meiner Hypnose.

Wichtig noch mal für dich zur Information, dass wenn du dich über- durchschnittlich energielos fühlen solltest, ist es ganz wichtig für dich zu wissen, dass das hier keine medizinische oder therapeutische Behandlung ersetzt, sondern dass du dann das durchaus ärztlich abklären lassen solltest.

Diese Hypnose dient aber auf jeden Fall deiner inneren Stärkung und darf dich vor allem auch dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig neue Kraft zu schöpfen.

Und bitte hör dir diese Hypnose nur dann an, wenn du dich in einer sicheren und vor allem auch ungestörten Umgebung befindest und nicht irgendwie beim Autofahren oder bei anderen Tätigkeiten, die deine volle Aufmerksamkeit benötigen. Und dann wollen wir direkt loslegen.

Mach es dir bequem und wenn du soweit bist, dann fangen wir auch direkt an. Dann schließ einfach deine Augen und wir starten, indem du einfach auf deine Atmung achtest und tief einatmest und langsam und lange wieder aus... Genau. Noch einmal tief einatmen und wieder ausatmen.

Und mit jedem Atemzug darf dein Körper etwas mehr loslassen. Dein Geist darf sich beruhigen. Deine Gedanken dürfen vorbeiziehen. Dein Nervensystem darf auf Entspannung umschalten.

Und du spürst einmal, wie sich vielleicht auch deine Schultern senken, wie dein Kiefer weich wird, wie deine Atmung ruhiger wird.

Du darfst jetzt einfach für einen Moment loslassen. Ganz in deinem Tempo... Darfst dich tragen lassen, mit jedem Atemzug etwas mehr entspannen. Du gehst nur so tief in

Hypnose, wie sich für dich genau richtig anfühlt... Genau. Und stell dir dazu einmal vor, wie du eine Treppe mit zehn Stufen hinunter gehst.

Stufe für Stufe wirst du immer ruhiger, kannst dich immer tiefer entspannen, wirst immer schwerer, entspannter und ich zähle für dich dabei von Zehen rückwärts, damit du dich noch viel viel mehr entspannen kannst.

Zehn... Dein Atem wird ruhiger.

Neun... Du sinkst weiter.

Acht... Dein Körper wird angenehm schwer.

Sieben... Bei dieser Zahl kannst du doppelt so tiefentspannen.

Sechs... Du wirst ganz ruhig, ganz weich.

Fünf... Noch viel tiefer getragen, ganz entspannt und ruhig.

Vier...Hier bei dieser Zahl öffnet sich ein innerer Raum für ganz neue Energie.

Drei... du singst weiter ganz in Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit.

Zwei... Doppelt so tief, doppelt so ruhig.

Eins... Du bist ganz bei dir, ganz hin jetzt.

Und dann spür einmal in deine Körpermitte hinein, wo es irgendwo dort einen inneren Kraftort gibt. Vielleicht ist das bei dir wie eine Lichtquelle oder eine kleine Sonne oder ein warmes, stilles Feuer, was auch immer.

Und spür einmal, wie dieses Licht zu pulsieren beginnt, wie es Wärme ausstrahlt, Vertrauen, Ruhe, Kraft.

Mit jedem Atemzug näherst du diesen inneren Kraftraum, atmest neue Energie ein und lässt beim Ausatmen alles los, was dich irgendwie müde macht.

Jetzt stell dir vor, während du weiter atmest, du bist an einem Ort, der für dich Energie bedeutet. Vielleicht ein Wald, ein Berg oder ein Platz an der Sonne, wo du einfach auftanken darfst.

Du sitzt dort, atmest einfach weiter und spürst, wie mit jedem Atemzug etwas zurückkommt. Klarheit und Kraft, Energie, Erdung, Vertrauen. Dein Unterbewusstsein beginnt, sich auch mit deiner natürlichen Energiequelle dort zu verbinden und es für dich zu nutzen mit all dem, was dich nähert, was dich stark macht, dir Energie gibt, was dich daran erinnert, darf in meine Kraft zurückkehren und mir das auch erlauben.

Du kannst einmal spüren, wie sich diese Energie in deinem Körper wohl anfühlt. Und wo spürst du sie?

in deinem Herzen, vielleicht auch in deinem Bauch oder in deinem Bein... einfach wahrnehmen.

Lass dieses Gefühl sich einfach in deinem ganzen Körper ausbreiten. Vielleicht als ein Kribbeln oder als Wärmer oder Licht, ganz egal.

Während du dieses Gefühl spürst, atmest du heilendes Licht ein. Bei jedem Atemzug verteilt sich dieses Licht in deinem ganzen Körper. Fließt in jede Zelle, jedes Organ, jeden Muskel. Bringt Regeneration, Ruhe, Lebendigkeit und du verankerst all das in dir:

Ich darf mich stärken. Ich darf auftanken, ich darf zurück in meine Energie...Genau.

Mit der Unterstützung deines Unterbewusstseins kannst du diesen Ort jederzeit wieder aufsuchen, allein durch dieses innere Bild und daran und diese Energie, die durch deinen Körper fließt, wird er sich daran erinnern.

Und vielleicht möchtest du diesen Ort jetzt auch als Bild oder Symbol abspeichern, wie ein inneres Foto oder ein Kraftsymbol in dir, damit du es immer bei dir trägst und jederzeit bewusst oder unbewusst für dich nutzen kannst.

Und auch nach dieser Hypnose fließt diese Energie weiter, ganz natürlich, gesund, stärkend.

Du genießt sie jetzt noch einen kleinen Moment, spürst, wie immer mehr Energie durch deinen Körper fließt.

Atme jetzt noch einmal tiefer ein und wieder aus...und spüre deinen Körper wieder deutlicher. Nimm den Untergrund wahr und ich zähl dich von eins bis fünf. Mit jeder Zahl kommst du etwas mehr zurück ins Hier und Jetzt.

Eins... ein Hauch von Frische.

Zwei... dein Atem wird lebendiger.

Drei... Puls und Kreislauf steigen auf ein für dich gesundes, normales Maß wieder an.

Vier... du nimmst auch Geräusche und deine Umgebung wieder wahr.

Fünf... du öffnest jetzt ganz langsam wieder deine Augen und bist ganz wach, ganz klar und schaust einen Moment, wie du dich jetzt gerade fühlst. Vielleicht etwas ruhiger, vielleicht etwas gestärkter, vielleicht war es auch nur einfach ein kleiner Impuls oder sogar ein starker Moment... egal was, alles ist richtig.

Und du kannst für dich diese Hypnose jederzeit wiederholen, gerade dann, wenn dein Akku vielleicht auch wirklich wieder leer ist oder du dich auch mal selbst verloren hast und dich ein bisschen erden möchtest.

Wenn dir diese Folge gefallen hat, dann teile sie auch gerne mit anderen. Und wenn du tiefer in dieses Thema einsteigen möchtest, dann schau auch einfach mal auf meiner Homepage vorbei.

Dort findest du zu dieser Hypnose hier in meinem Podcast auch eine intensivere und

längere Hypnose, die ich dir absolut empfehlen kann zum Thema „sich wieder Energie holen“.

Also, ich danke dir fürs Zuhören und wünsche dir von Herzen neue Kraft und Energie für den Tag. Also bis zum nächsten Mal, deine Melanie.