

Transskript Podcastfolge 37: Selbstliebe spüren – Heilsame Hypnose für deinen Selbstwert

Was wäre, wenn du heute beginnst, dich selbst genauso zu sehen, wie du wirklich bist? Mit allen Facetten, mit allen Erfahrungen und vor allem auch mit all deiner Stärke, die längst in dir ist und mit deinem inneren Licht.

Heute in der Folge geht es nicht um Leistung oder um Veränderung. Heute geht es nur um eins, und zwar darum, dir selbst einmal wieder mit Liebe zu begegnen.

Wenn du mich noch nicht kennst und ganz neu reingeschaltet hast in meinen Podcast: Ich bin Melli von Erfolg durch Hypnose und ich unterstütze dich dabei innere Blockaden zu lösen, dein Unterbewusstsein neu auszurichten mit Hypnose echte Veränderungen möglich zu machen. Das ist mein Schwerpunkt in meiner Praxis.

Hier in meinem Podcast findest du Impulse, verschiedene Hypnosen und ganz unterschiedliche Tipps und Übungen für mehr innere Stärke, Gesundheit und Leichtigkeit. Vielleicht hast du auch schon meine letzte Folge gehört, da ging es darum, warum Selbstliebe auch gar keine Floskel ist, sondern wirklich auch ein echter Schlüssel für Heilung.

Lebensfreude ist ganz oft das erste was wir verlieren, wenn es mal im Leben schwer wird. Und wenn es über einen längeren Zeitraum schwer wird, dann spürt man sich fast gar nicht mehr und damit bist du auch gar nicht unbedingt allein. Das begegnet mir ganz häufig in meiner Praxis und deswegen habe ich heute für dich eine Hypnose mitgebracht, die dich wieder ja mit deinem Herzen verbinden soll für mehr Selbstliebe.

Diese Folge kannst du als Einladung verstehen, um dich wieder einfach mal neu zu spüren. Ich leite dich heute durch eine ganz tolle Hypnose, die sich ganz entspannt anfühlt und dich daran erinnern soll, wie viel Liebe, wie viel Ruhe und auch wie viel Stärke schon längst in dir ist. Und das darfst du heute in der Hypnose auch wieder spüren und danach gerne in deinen Alltag mitnehmen.

Dafür brauchst du auch gar nichts zu tun. Du kannst einfach zuhören, fühlen und dich durch meine Hypnose begleiten lassen. Und deswegen will ich auch gar nicht mehr viel erzählen.

Mache es dir bequem und lass uns einfach gemeinsam loslegen. Finde jetzt einen bequemen Platz für dich, wo du ganz bei dir sein kannst und ein bisschen Ruhe hast. Das kann im Sitzen oder im Liegen sein, ganz so wie es für dich passt.

Und wenn du magst, dann schließt du jetzt einfach deine Augen, spürst den Kontakt zum Boden oder vielleicht auch zur Unterlage. Und lass dabei deinen Atem einfach kommen und wieder gehen. Ganz natürlich. Du musst gar nichts verändern. Einfach nur atmen und beobachten. Mit jedem Atemzug darf dein Körper etwas mehr loslassen. Genau.

Und spür einmal, wie dein Kiefer vielleicht weicher wird, wie deine Schultern sinken, deine Augenlider noch ein bisschen schwerer werden und ein angenehmes Gefühl von Ruhe sich in deinem Körper ausbreiten darf.

Mit jedem Atemzug entspannst du ein bisschen mehr. Stell dir einmal vor, du sitzt an einem Ort, der sich richtig gut anfühlt, während du mit jeder Atmung immer weiter und weiter entspannst.

Und vielleicht hörst du dort heißes Blätterrauschen, vielleicht aber auch ein sanftes Plätschern eines Baches. Vielleicht spürst du auch einen leichten warmen Luftzug auf deine Haut. Vielleicht riechst du auch etwas dort, vielleicht den Duft von frischen Gras oder einer leichten Brise oder etwas ganz anderes.

Und nimm auch einmal wahr, was du dort sehen kannst. Farben, Licht, vielleicht Natur, Harmonie, einfach alles wahrnehmen. Du fühlst dich dort ganz sicher und geborgen, ganz bei dir. Dort kannst du immer mehr und mehr entspannen, ganz in deinem Tempo.

Dann stell dir einmal vor, wie du in diesem ganz sicheren Ort, in diesem Raum einen Spiegel siehst. Das ist ein ganz besonderer Spiegel. Der steht mitten in diesem friedlichen Ort. Vielleicht so wie ein Portal, was Zugang zu deinem Innersten hat.

Und dort gehst du einfach einmal ganz langsam darauf zu. In diesem besonderen Spiegel schaust du einmal rein und erkennst dich selber darin, vielleicht ein wenig jünger, vielleicht so, wie du dich innerlich jetzt gerade fühlst. Ganz egal wie. Und du schaust dich dort in diesem besonderen Spiegel einmal an, ganz neugierig, ganz wertfrei.

Dann kannst du eine leise Stimme hören, die dort aus dem Innersten kommt, die zu dir sagt: "Ich sehe dich, ich sehe alles, was du bist und ich liebe dich genauso, wie du jetzt bist. Und vielleicht spürst du, während du das hörst auch eine Wärme irgendwo in deinem Körper, gleicht in deinem Brustraum.

Spür dort einfach mal nach, wo du diesen Satz spürst: „Ich sehe alles, was du bist und ich liebe dich“, wo du den in deinem Körper wahrnimmst. Und dann breitet sich ein leuchtendes goldenes Licht von deinem Herzen aus, auch aus in deinem Körper.

Stell ihn dir einmal vor wie ein kleiner Sonnenstrahl zuerst, der sich dann immer mehr ausbreitet. Dann vielleicht wie ein weicher Fluss aus Licht deinen ganzen Körper durchströmt, immer mehr und mehr vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Durch jede Zelle deines Körpers fließt dieses besondere Licht von deinem Herzen aus und du fühlst, wie dieses Licht Stellen in dir berührt, die vielleicht schon ganz lange auf Zuwendung gewartet haben. Vielleicht dein Bauch, der so oft kritisiert wurde oder dein Hals, der Dinge geschluckt hat oder deine Schultern, die so viel Last getragen haben.

Vielleicht nimmst du es ja auch noch an einer anderen Stelle in deinem Körper wahr, wenn es einfach war, völlig wertfrei nur spüren. Und dann darfst du diesen Bereichen jetzt auch etwas mitgeben und etwas sagen. Vielleicht „Ich danke dir“. Du darfst weich werden oder „Ich nehme dich an“ und stell dir vor, du atmest diese Sätze direkt in dieser Körperstelle hinein und vielleicht ist auch ein anderer innerer Satz, der für dich besser passt. Dann atmest du diesen Satz einfach in diese Körperstelle hinein und mit jedem Atemzug mehr Verbindung mit jedem Atemzug mehr Entlastung.

Und während du tiefer gehst und immer mehr entspannst, erscheint ein inneres Bild, ein jüngeres Ich, vielleicht du als Kind oder als Teenager oder vielleicht einfach als verletzlicher Anteil von dir, der sich vor dein inneres Auge schiebt.

Sei einfach neugierig, wie das jüngere Du vor deinem inneren Auge erscheint. Spür einmal, wie sich das für dich anfühlt. Vielleicht spürst du Tränen oder Wärme, Weite oder etwas ganz anderes. Alles darf sein. Du wirst es einfach zulassen, dir erlauben und spüren.

Und jetzt siehst du, wie aus deinem Herzen ein leuchtender Kreis entsteht, der sich wie eine Hülle aus Licht um deinen ganzen Körper legt, als eine liebevolle Grenze und als eine Erinnerung an deinen Wert.

Während sich dieses Licht um dich hüllt, darfst du fühlen „Ich bin genug“, „Ich bin liebenswert“ und „Ich bin verbunden ganz mit mir hier und jetzt“. Und diese Sätze darfst du ganz tief in dir spüren. Genau. Und lass sie einfach noch einen Moment wirken mit jedem Atemzug. Einfach spüren, einfach genießen. Genau.

Und du darfst dieses Gefühl der Verbundenheit jetzt für dich mitnehmen, in deinen Alltag, in deinen Beziehungen, in deinen Körper. Und wenn du so weit bist, spüre deinen Atem wieder etwas mehr. Nimm die Geräusche um dich herum wieder wahr. Puls und Kreislauf steigen auf ein für dich gesundes, normales Maß wieder an. Und wenn du magst, bewege einfach einmal sanft deine Hände und deine Füße. Vielleicht magst du dich auch einmal kurz strecken, wenn dir danach ist und öffne jetzt ganz sanft deine Augen und du bist wieder ganz eben hier und jetzt und vor allem auch mit dir selbst verbunden.

Ich hoffe, dir hat die Hypnose gut gefallen und ein kleiner Tipp von mir, du kannst diese Hypnose immer wieder nutzen, jeden Tag, mehrmals am Tag, vor allem auch gerade dann, wenn es mal irgendwie trübelig ist oder wenn du das Gefühl hast, dass du dich selbst einmal verlierst, dann ist es absolut zu empfehlen, dir einen Moment Ruhe zu gönnen und dir einmal diese Hypnose anzuhören, um dich wieder mit dir und deinem Herzen zu verbinden.

Und denk dran, Selbstliebe ist kein Ziel, sondern sieh es eher als einen Prozess an. Und dabei ist auch jeder kleine Schritt ganz wichtig und auch, dass du heute mit dieser Hypnose gestartet bist.

Und wenn du jemanden kennst, der auch ein bisschen Selbstliebe gebrauchen kann, dann empfehle sie gerne weiter und teile sie gerne mit jemanden, der genau das auch gerade braucht. Und wenn du noch mehr von mir hören möchtest, dann kannst du einfach durch meine anderen Hypnosefolgen durchstöbern.

Lass mir auch gerne eine Bewertung da, wenn du magst oder folge auf Instagram, auf Facebook oder auch auf meinem YouTube-Kanal. Da findest du diese Folge auch als Video. Und ansonsten wünsche ich dir einen schönen Tag und hör gerne in meine nächste Folge rein. Sei gespannt, was da kommt und dann wünsche ich dir einen entspannten Tag, ganz viel Selbstliebe und dann hören und sehen wir uns hoffentlich in der nächsten Folge. Also, bis dahin deine Melanie