

Bitte führen Sie diese Entspannungsmethode mindestens 2 – 3 Mal durch, bevor Sie sich für oder gegen sie entscheiden, notieren Sie danach was passiert ist.

Der Weg der Farben

Tiefenentspannung

Bitte beachten: Dies ist eine Tiefenentspannung, machen Sie diese also nicht beim Autofahren oder anderen Tätigkeiten, bei denen Sie konzentriert sein sollten.

Führen Sie diese nur durch, wenn ausreichend Zeit vorhanden ist - Sie gegebenenfalls auch einschlafen dürfen und Sie danach Zeit genug haben um den „Weg der Farben“ rückwärts zu gehen.

Erfinden Sie als erstes einen Ort, nicht real, (auf einem Baum, in einem Busch, auf einer Lichtung etc.) an dem Sie sicher und geborgen sind.

Ein Ort zu dem niemand Zutritt hat außer Ihnen! (Sie können von dort aus aber alles sehen was Sie wollen...)

Dann denken Sie sich eine Geschichte passend zu den aufgeführten Farben aus.

Dabei erleichtern Sie sich die Vorstellungen, wenn Sie die Farben mit Gerüchen, Geschmack oder Geräuschen verbinden können.

z.B.: Rote Sonnenschirme auf einem Marktplatz, am ersten Stand gibt es Orangen, am zweiten Zitronen, dahinter ist eine Wiese, von dort aus schauen Sie auf das Meer...

Und nun stellen Sie sich **Rot** diese Farben so intensiv vor wie möglich. Auch hier gilt, wie überall im Leben ☺ Übung macht den Meister...

Sobald Sie nach
angekommen
entspannten
Energiereserven
dürfen Sie sich
dieser Ort

Orange

Gelb

der violetten Farbe an Ihrem ORT sind befinden Sie sich in einem Zustand, der für eine Aufladung der steht. Lassen Sie alle Gedanken zu! Hier frei bewegen und an alles denken - denn gehört nur Ihnen!

Möchten Sie aus der
Sie irgendwann auf,
Ihrem Ort rückwärts zu
Lassen Sie sich Zeit, strecken
Kehren Sie langsam in Ihren

Grün

Blau

Lila

Entspannung auftauchen, oder wachen versuchen Sie den „Weg der Farben“ zu gehen.
Sie sich.
Alltag zurück.

Violett