

meine Fantasiereise

Klarheit für deinen
Lebensweg

Eine Visualisierungsreise
für wichtige Lebens- und Wendepunkte



Für DICH geschrieben und gesprochen von Katrin Sommer.



Herzlich willkommen zu deiner *Fantasiereise*.

*Diese Fantasiereise ist wunderbar für
wichtige Lebenspunkte geeignet,
z. B. für den Jahreswechsel, für deinen Geburtstag oder
immer dann, wenn du dich an einem
wichtigen Wendepunkt angekommen fühlst.*

*Dein Leben ist einzigartig, ganz individuell und so wertvoll,
wie ein Schatz, der nur für dich bestimmt ist.
Nimm dir gerne immer wieder bewusst Zeit,
dich mit deinem Lebensweg, der noch vor dir liegt zu verbinden und
dich gemeinsam mit deinen Herzenswünschen auf den Weg zu machen.*

*In dieser Fantasiereise helfen dir die Natur und das Backen dabei,
dich mit deinen Träumen und deinem Lebensweg zu verbinden.
Mit diesen zwei Elementen wirst du tief in dein Herz eintauchen und
mit unerschütterlichem Vertrauen und Begeisterung für dich
und dein Leben zurückkommen.*

Von dieser *Fantasiereise* eingeladen,
setze oder lege dich entspannt an einen ruhigen Ort.
Schicke deine Präsenz zartfühlend in dein Herz.

Schließe deine Augen und komme sanft in deinem *Inneren* an.
Richte dich ein, Zeit mit dir selbst zu verbringen.

Werde ganz liebevoll zu dir selbst.

Fühle dich wie in einer warmherzigen Umarmung,
die du dir selbst gibst.

Lass alle Sorgen, Zweifel und Ängste gehen.

Hier in dir, in deinem Inneren Raum bist du sicher und geschützt.
Hier ist der Raum für unendliche *Liebe*, Heilung, Freude und Zukunft.

Atme tief in dein Inneres ein, atme aus, was du loslassen möchtest.

Sinke immer mehr in dich selbst.

Du bist hier sicher und bedingungslos geliebt.



Da, wo du heute in deinem Leben stehst, bist du genau richtig.
Alle Erfahrungen und Erlebnisse haben dich genau hierhin geführt.
Vielleicht war nicht alles gut, aber gerade Krisen haben
dich zu dem *Menschen* geformt, der du heute bist.

Sei stolz auf alles, was du erreicht hast.

Sei stolz auf alle Träume, die du dir erfüllt hast.

Voller Liebe für dein bisheriges Leben, lass Dankbarkeit
in deinem Inneren aufleuchten. Sieh ´ all die Menschen, Ereignisse
und Glücksmomente, die dein Leben bereichert haben,
die dich gestärkt haben, in denen du gewachsen bist und
die dich mit *Liebe* erfüllt haben. Lass dir hier Zeit und fülle
jede Zelle deines Körpers mit Dankbarkeit auf.

Bringe all deine Erinnerungen jetzt in dein *Herz* und verwahre sie
hier liebevoll. Nun ist es an der Zeit nach vorn zu blicken. Von hier
aus nicht zurück, sondern vorwärts zu gehen auf deinem Lebensweg.

Aus deinem Inneren heraus, wirst du jetzt die
Kraft der *Fantasie* dafür nutzen.

Ich werde dich jetzt an einen anderen Ort führen, der es dir leichter
macht, dich spielerisch mit deinem Lebensweg zu verbinden.





Aus deinem Herzen heraus, stellst du dir ein wunderschönes
großes Haus inmitten unberührter Natur vor. Du stehst vor
deinem *Traumhaus* und gehst auf die Eingangstür zu.
Die weit geöffnete Tür lädt dich vertrauensvoll ein, einzutreten.
So gehst du hinein und dein Herz führt dich in eine
wunderschöne Küche.

In der Küche ist es hell. Die Küchenschränke sind aus
feinem Nussbaumholz. Die technischen Geräte sind
modern und effizient.

Alles hier ist so, wie du es liebst.

Du trittst an die breite Küchenfront mit einer marmorierten
Arbeitsplatte und stützt deine Hände darauf ab. Du lehnst dich ein
Panorama-Weitblick in die Natur. Deine Augen beginnen zu strahlen,
denn du siehst pure, unberührte Natur mit hügeligen Wiesen,
die von Fichtenwäldern umsäumt werden, weit entfernte Bergspitzen
und einen endlosen mit kleinen Schäfchen-Wolken
gesprenkelten Himmel.

Lass die Szene auf dich wirken.
Tauche ein in dieses friedliche Naturbild und spüre den *Frieden*
auch in dir. Mehr und mehr kommst du bei diesem
Anblick zur *Ruhe* und ein friedliches Lächeln
legt sich auf dein Gesicht.

Immer tiefer tauchst du in den Panorama-Weitblick ein und
entdeckst zwischen der traumhaften Natur einen Weg,
der sich unendlich weit in die Natur einbettet.

Es ist dein Lebensweg.

Dein Lebensweg, der lang und wunderschön vor dir liegt
und in purem Glück endet.

Sieh den *Weg* vor dir und fülle ihn in Gedanken mit
energiereichen Glücksmomenten.

Was sind deine Wünsche, Träume, Sehnsüchte für
deinen Lebensweg, der noch vor dir liegt?
Was möchtest du unbedingt gesehen oder erlebt haben?
Welche Menschen sollen dich auf deinem Weg begleiten?
Wie möchtest du dich fühlen?
Wer möchtest du sein?





Lass deine *Zukunft* vor deinem inneren Auge aufsteigen.
Fülle dein Inneres mit diesen wundervollen, kraftgebenden
und visionären Bildern.

Lass dir Zeit und vertraue.

Alle Bilder, die du siehst sind nur für dich.
Sie säumen deinen Lebensweg, wie Werbeplakate.
Nur friedvoller und mit *Liebe* umrahmt.

Gehe auf deinem Lebensweg zwischen all diesen Bildern hindurch und
spüre die Leichtigkeit, den Mut, die Freude und das unendliche Glück,
das sich in dir breit macht. Koste diesen *Moment* aus.

Gehe weiter auf deinem Weg.
Und wenn du lieber *tanzen* möchtest als zu gehen, dann tue das.
Sieh dich auf deinem Weg in eine fantastische Zukunft.

Bleibe jetzt hier, fast am Ende deines
Weges angekommen, einmal stehen.
Sammle das Glücksgefühl in deinem
Herzen und spüre in dein Herz.

Finde hier ein
das deinen
Lebensweg beschreibt.

Finde ein Symbol, das fortan für
dein Wunschleben steht.

Welches Symbol drückt
deine Liebe,
deine Leidenschaft,
dein eigenes Leben
aus?

Folge ruhig deinem ersten Impuls.

Es wird das stärkste,
kraftvollste Symbol sein,
das du für dich finden kannst.

Wundervoll.

Symbol



Tief in dir verspürst du jetzt die Lust, dein Lebensweg-Symbol
zu formen und als *Tafisman* herzustellen.
Dir kommt in den Sinn, es zu backen.

Von dem wunderschönen Panorama-Weitblick kommst du
langsam wieder zurück in die moderne Küche.
Wie von Zauberhand siehst du hier auf einmal vor dir alle Zutaten,
die du für einen leckeren *Teig* benötigst.
Mehl, Zucker, Butter, Eier, Backpulver, Vanille, Zitronenabrieb,
Kakao und Milch. Alle Zutaten sind für dich schon abgewogen.

Beginne einfach, die *Zutaten* in eine große Schüssel zugeben.
Gib zuerst Butter und Zucker in die Schüssel und rühre mit
einem Rührgerät oder Schneebesen alles cremig.
Gib jetzt nacheinander Eier hinzu und rühre weiter.
Es entsteht ein fluffiger, cremiger Teig.
Siebe das Mehl und das Backpulver wie eine weiße Glücksschicht
über den Teig und verrühre das *Glück*.
Schau, was du noch in deinem Teig haben möchtest.
Vanille? Zitronenabrieb oder Kakao?
Gib es hinzu.



Und dann denke noch einmal kurz zurück an deinen Lebensweg.
Braucht dein Teig vielleicht noch mehr als die irdischen Zutaten?
Wie wäre es mit einer *Portion* Mut, Selbstvertrauen, Beifallsstürmen,
Willensstärke, Optimismus, Glückseligkeit, Energie oder Liebe?
Gib gerne reichlich hiervon in deinen Teig oder was immer
du brauchst und sich für dich richtig anfühlt.

Verknete den Teig mit viel *Liebe*, bis er fertig ist.
Hole den Teig aus der Schüssel und rieche an dem Teig.
Riecht er nicht köstlich?
Wenn du magst, kannst du ein kleines Stück naschen.

Lege den Teig auf die Arbeitsplatte und forme dir dein Lebenssymbol.
Forme dir aus dem Teig deinen *Lebensbegleiter*, denn du für
deinen Lebensweg gesehen hast.
Mit ganz viel Liebe, die aus deinen Händen in den Teig fließt,
entsteht dein einzigartiges Lebenssymbol,
das dich ab jetzt *immer* begleiten wird.





Gib den Teig in den Backofen und lass ihn goldbraun backen.
Als du das fertig gebackene *Symbol* aus dem Ofen holst und
auf die Arbeitsplatte stellst, stehen jetzt wieder wie von Zauberhand
bunte Streusel, Glitzersterne, Schokoplätzchen und Goldstaub vor dir.
Werde kreativ und beginne deinen *Lebensteig* zu verzieren.
Mache ihn so richtig hübsch. Lass ihn zu deinem
ganz persönlichen Lebensbegleiter werden.

Schaue dir deinen fertigen Lebensteig jetzt nochmal an.
Nimm jedes Detail wahr. Die Form, die Verzierungen und die Liebe,
mit der du dein Symbol gebacken hast. Von nun an wird dich das Symbol
in deinem *Herzen* begleiten und dich an
deinen traumhaften Lebensweg der vor dir liegt, erinnern.

Träume sind dazu da, sie wahr werden zu lassen.

Es ist dein Leben.

Lebe es erfüllt, so wie es sich für dich richtig anfühlt,
mit deinen Wünschen und Sehnsüchten.

Du hast die *Kraft* in dir, alle deine Wünsche zu verwirklichen.

Manchmal braucht es nur einen ersten Schritt.

Gehe ihn heute mit ganz viel *Mut* im Herzen.



close

*Bringe die Aufmerksamkeit langsam zu deinem Atem.
Atme Mut tief in dein Herz ein, atme aus und werde leichter.
Alles ist möglich, wenn du es dir selbst erlaubst.*

*Atme tief ein und über den Mund aus.
Alles ist möglich, wenn du dir selbst vertraust.*

*Atme Vertrauen tief in dein Herz ein und aus.
Alles ist möglich, wenn du deinen Weg mit geöffnetem Herzen gehst.
Vertraue. Alles ist möglich.*

*Komme jetzt langsam in deinem Tempo
wieder zurück ins Hier und Jetzt.*

Text: Katrin Sommer, Fotos: Titel, S. 6, 7 + 12 Jasmin Chew, Pexels, S. 2 Kai Roßmann, S. 3 + 4 Denamorado, Freepik
S. 5 Rawpixel, Freepik, S. 8 jcomp, Freepik, S. 9 Figen Kokol, Pexels, S. 10 Katerina Holmes, Pexels, S. 11 Karley Saagi, Pexels
Die Texte und Bilder dieser Fantasiereise sind urheberrechtlich geschützt. Bitte sieh davon ab, sie zu kopieren oder weiterzugeben. Vielen Dank!