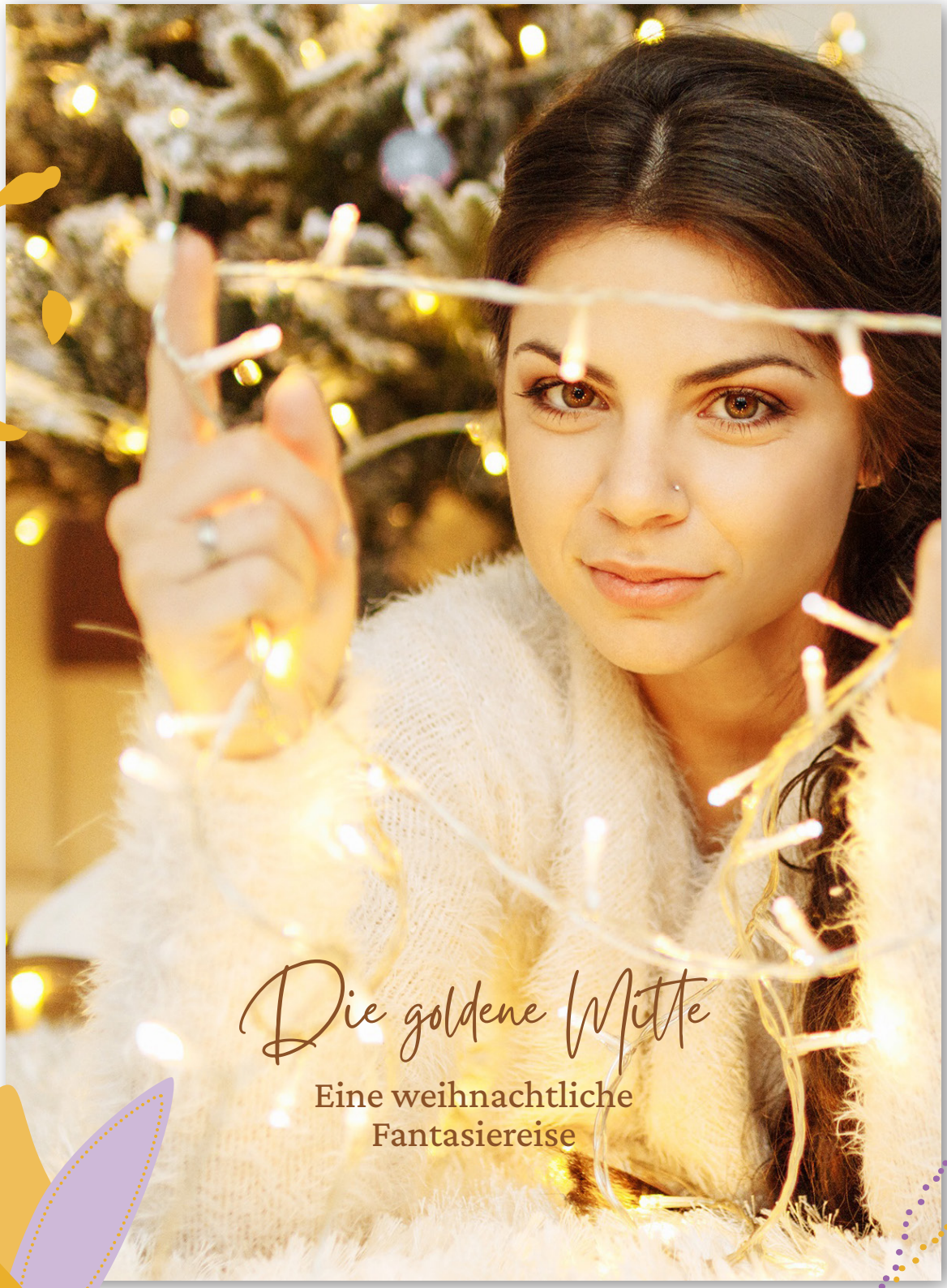
meine Fantasiereise



Die goldene Mitte

Eine weihnachtliche Fantasiereise

Für DICH geschrieben und gesprochen von Franziska Weiß.

Herzlich willkommen zu deiner Fantasiereise.

In der Vorweihnachtszeit alles „unter einen Hut“ zu bringen
ist oftmals eine echte Challenge.
Das Wichtigste dabei darfst du jedoch nicht vergessen: Dich selbst!

Drum nimm jetzt in Gedanken genau diesen Hut,
unter den du alles zu bringen versuchst,
atme tief ein und aus und beim nächsten Ausatmen wirf ihn in die Höhe; so hoch es geht! Mache dich frei für deine Auszeit.
Ein paar Minuten, die dir einfach gut tun.

Schließe deine Augen und nimm nochmals einen ganz tiefen Atemzug.
Lege eine Hand auf deinen Brustkorb.
Die andere Hand auf deinen Bauch.
Atme ruhig und gleichmäßig.
Sehr gut.
Komme nun mit mir auf eine Reise zu deiner „Goldene Mitte“ in dir –
für eine gelassene, relaxte Weihnachtszeit.

Du befindest dich Zuhause an deinem ganz persönlichen Rückzugsort: Dem ausgebauten kleinen Raum unter der Spitze des Daches. Du magst den dunklen Holzboden und die süßen kleinen Fenster, die den Raum in ein angenehmes Licht tauchen.

Hier und da hast du weiße Kuschelteppiche auf dem Boden angeordnet, die dir das wohlige Gefühl von weichen Wolken unter deinen Füßen schenken.
Auf dem Tisch steht ein kleiner Adventskranz mit goldenem Teller darunter.

Es ist angenehm warm und einfach gemütlich hier oben.
Du nimmst wahr, wie du langsam zur Ruhe kommst.

Gemächlich läufst du zu der Lichterkette mit den kleinen Sternen und knipst sie an – sie projizieren viele weitere Sternchen an die Wand und auf dich.

Du siehst so schön aus!

Wie ein Weihnachtsengel.

Du gehst weiter zu deinem roten Sitzsack und lässt dich sanft hinein plumpsen. Die Arme lässt du einfach rechts und links hängen. Deine Beine streckst du aus.

Von hier aus kannst du alles wieder einmal bewusst in Augenschein nehmen:
Da hinten stehen ja deine weihnachtlichen „Deko-Schätze“.
Wie die bunte Dose mit den Strohsternen, diesen eleganten Schönheiten. Vor einigen Jahren haben sie deine Wohnung im Advent verziert. Vielleicht holst du sie dieses Jahr einmal wieder hervor.

Obendrauf liegen die süßen Makramee-Figuren, die bald wieder den Weihnachtsbaum verschönern. Und daneben stehen die alten Kaminholzengel, die dir schon immer in der Vorweihnachtszeit Guete und Zuversicht schenken.

Jetzt fällt dir auch wieder der Karton mit den Ausstechförmchen auf und es steigt dir augenblicklich der weihnachtliche Duft von frisch gebackenen Plaetzchen und Lebkuchen in die Nase. Mhhh, einfach herrlich!

Da, du hast gelächelt!

Ich habe es genau gesehen!

Apropos sehen:
Siehst du die goldApropos sehen:
Siehst du die goldene Linie, die du vor vielen vielen Jahren als Kind mit einem breiten Pinsel auf den Boden gemalt hast? Sie ist genau unter dir, wird zum Teil von den weißen Wolkenteppichen versteckt und verläuft von vorne bis ganz durch zum anderen Ende des Raumes.

Nach einem Besuch im Weihnachtszirkus warst du ganz begeistert von einer Seiltänzerin, so dass du gleich kreativ wurdest und die Linie aufmaltest! Es hat dich glücklich gemacht dir vorzustellen, du wärst eine Seiltaenzerin.

So stehst du jetzt von deinem Sitzsack auf und stellst wie damals einen Fuß nach dem anderen auf diese Linie.
Läufst ganz achtsam los.
Dein Körper ist ganz aufrecht, so, als ob dich von deiner Kopfspitze aus ein goldener Faden aufrichtet. Dein Körper erinnert sich an die vielen Male, die du früher hier oben geübt und dich deiner Fantasie hingegeben hast.
Du siehst so anmutig aus!

Es ist sehr befreiend für dich, einfach einen Schritt vor den anderen zu setzen. Nur in dieser einen Bewegung zu sein.
Dich auf eine Sache zu konzentrieren und sie zu genießen.

Es tut gut, in deiner Mitte zu sein.
Heute ist sie golden…

Als du am Ende des Seils, also der Linie angekommen bist, gönnst du dir noch einen *Augenblick* Zeit, um wieder ganz bei dir anzukommen.

Dein kleiner gedanklicher Ausflug als Seiltänzerin hat dich für einen Moment in eine andere Welt eintauchen lassen und dich wieder auf den „Boden zurückgeholt“ – nicht nur auf irgendeinen Boden, sondern auf den Sternenlicht-erhellten Dachboden, der dir so viel *Ruhe* und Zentriertheit geschenkt hat: auf deine *goldene Mitte* IN DIR.

Eine Pause, die jetzt Gold wert war.

Nun lässt du deinen Blick nochmals schweifen und wirfst dankbar einen Handkuss in den Raum.

close

Wann immer du in den nächsten Tag Weihnachtsstress verspürst,
kannst du gedanklich aussteigen und in deiner Fantasie auf Reisen gehen.
Oder dich erinnern, achtsam wie eine Seiltänzerin einen Schritt nach dem anderen zu gehen.
Dich auf eine Sache zu konzentrieren und sie zu genießen.

Ich zähle jetzt bis drei, dann bist du vollständig wieder im Hier und Jetzt angekommen.
Eins - Atme tief ein und aus.
Zwei - Bewege Hände und Füße. Arme und Beine.
Drei - Erinnere dich die nächsten Tage gerne an deine wunderschöne,
goldene Mitte, die dir weihnachtliche Gelassenheit schenkt.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen eine friedvolle, entspannte Weihnachtszeit.

Text: Franziska Weiß, Fotos: Titel + S. 4 JUrban, Pixabay, S. 2 Kai Roßmann, S. 3 Taryn Elliott, Pexels,
S. 5 Jill Wellington, Pixabay, S. 6 Tumisu, Pixabay, S. 7 Danijela Dannie, Pexels, S. 8 Karen Laårk-Boshoff, Pexels

Die Texte und Bilder dieser Fantasiereise sind urheberrechtlich geschützt. Bitte sieh davon ab, sie zu kopieren oder weiterzugeben. Vielen Dank!