

## TRANCE REISE VON MEGHA BADER

Finde wieder die Haltung, in der Du Dich tief entspannen kannst - und wenn Du möchtest, kannst Du gleich die Augen schliessen - Du hörst den Klang meiner Stimme - und beginnst schon jetzt - ganz tief innen - loszulassen - tiefer zu gehen - und irgendwo in Deinem Körper - gibt es eine Stelle, die sogar noch tiefer entspannt ist als Du angenommen hast - und - wenn Du diese Stelle gefunden hast - kannst Du zulassen, dass sich die Entspannung von dort ausbreitet - grösser wird - und mit der Bewegung Deines Atems - wie in einer Welle - Deinen ganzen Körper erfasst - und als das jetzt geschieht - kannst Du wieder hinübergleiten - in diesen andern Zustand - den Du schon kennst - und der Dir gut tut - vielleicht fragst Du Dich, wie tief Du gehen kannst in Deinem Loslassen - und bist neugierig, welche positiven Veränderungen in diesem Zustand stattfinden können - und jeder dieser Gedanken kann Dir helfen, sogar noch tiefer zu gehen - - - - es spielt keine Rolle, woran Du erkennst, wie tief Dein Zustand jetzt schon ist - ob zum Beispiel jetzt meine Stimme für Dich anders wahrnehmbar ist - als noch kurz zuvor - oder ob Du bereits beginnst zu träumen - Bilder zu haben - während Du hier in diesem Raum liegst - Du so - dass es Dir sehr leicht fällt zu träumen, Dich treiben zu lassen mit der Musik - und dieser entspannte Zustand bewirkt, dass Du nur manchmal den Sinn meiner Worte mit Deinem Wachbewusstsein erfasst - und ein anderes Mal - vielleicht nicht - aber es spielt keine Rolle, ob Du mehr mit Deinem Wachbewusstsein oder mehr mit Deinem Unbewussten zuhörst - vielleicht weisst Du, dass Dein Unbewusstes sehr viele Informationen aufnehmen kann - weit mehr Informationen als Du mit Deinem Wachbewusstsein auf einmal verarbeiten könntest - und vielleicht weisst Du auch - dass irgendwo dort - in Deinem Unbewussten - ein Teil Deines Wesens existiert, den man als Deine Körperweisheit bezeichnen kann - ein Bereich, der sehr in Kontakt ist mit Deinem Körper - und der alles über Deinen Körper weiss - der Bereich, der Dir erlaubt, Dich müde zu fühlen - und einzuschlafen - wenn Dein Körper Erholung braucht - und dieser Teil lässt sich auch wieder aufwachen, sobald Du ausgeschlafen hast - so dass Du immer ganz genau so viel Schlaf bekommst, wie Dein Körper wirklich braucht - vielleicht weisst Du auch, dass dieser Teil von Dir auch verantwortlich ist für alle Hormone, die in Deinem Körper ausgeschüttet werden - das Funktionieren Deines Nervensystems - alle Drüsen steuert - Deinen Herzschlag reguliert - und alle andern wichtigen Funktionen Deines Körpers übernimmt - dieser Bereich ist auch verantwortlich dafür, dass Krankheitserreger abgewehrt werden - und er lässt Deinen Körper manchmal auch mit Fieber reagieren, wenn es notwendig ist - und dieses Körperbewusstsein bringt immer wieder Deinen ganzen Körper in Harmonie - in Gleichgewicht und in Einklang mit Deinem ganzen Leben - natürlich weiss dieses Körperbewusstsein weit mehr über Deinen Körper und seine Funktionen als Du mit Deinem Tagesbewusstsein je wissen könntest - und es weiss auch ganz genau, warum es bis jetzt für Dich wichtig und gut war - genau diesen Körper zu haben, den Du jetzt gerade hast und keinen anderen - und es gibt gute Gründe, warum Dein Körperbewusstsein sich bis heute für diese Art von Körper entschieden hat - für diese Form - für diese Grösse - und vielleicht fragst Du Dich in Deinem Wachbewusstsein, ob sich Deine Körperweisheit nicht in dem einen oder andern Punkt anders entscheiden könnte - und tatsächlich ist es so - dass Dein Körperbewusstsein durchaus in der Lage sich immer wieder neu zu entscheiden, wenn Veränderungen im Körper notwendig sind - Veränderungen, die ganz genau zu Dir passen - zu Deinem Leben - zu Deiner Art zu denken - zu dem, wie Du lebst und was Du tust - - - - in wenigen Augenblicken werden wir wieder eine kleine Reise machen - in den Bereich - wo Deine

## TRANCE REISE VON MEGHA BADER

Finde wieder die Haltung, in der Du Dich tief entspannen kannst - und wenn Du möchtest, kannst Du gleich die Augen schliessen - Du hörst den Klang meiner Stimme - und beginnst schon jetzt - ganz tief innen - loszulassen - tiefer zu gehen - und irgendwo in Deinem Körper - gibt es eine Stelle, die sogar noch tiefer entspannt ist als Du angenommen hast - und - wenn Du diese Stelle gefunden hast - kannst Du zulassen, dass sich die Entspannung von dort ausbreitet - grösser wird - und mit der Bewegung Deines Atems - wie in einer Welle - Deinen ganzen Körper erfasst - und als das jetzt geschieht - kannst Du wieder hinübergleiten - in diesen andern Zustand - den Du schon kennst - und der Dir gut tut - vielleicht fragst Du Dich, wie tief Du gehen kannst in Deinem Loslassen - und bist neugierig, welche positiven Veränderungen in diesem Zustand stattfinden können - und jeder dieser Gedanken kann Dir helfen, sogar noch tiefer zu gehen - - - - es spielt keine Rolle, woran Du erkennst, wie tief Dein Zustand jetzt schon ist - ob zum Beispiel jetzt meine Stimme für Dich anders wahrnehmbar ist - als noch kurz zuvor - oder ob Du bereits beginnst zu träumen - Bilder zu haben - während Du hier in diesem Raum liegst - Du so - dass es Dir sehr leicht fällt zu träumen, Dich treiben zu lassen mit der Musik - und dieser entspannte Zustand bewirkt, dass Du nur manchmal den Sinn meiner Worte mit Deinem Wachbewusstsein erfasst - und ein anderes Mal - vielleicht nicht - aber es spielt keine Rolle, ob Du mehr mit Deinem Wachbewusstsein oder mehr mit Deinem Unbewussten zuhörst - vielleicht weisst Du, dass Dein Unbewusstes sehr viele Informationen aufnehmen kann - weit mehr Informationen als Du mit Deinem Wachbewusstsein auf einmal verarbeiten könntest - und vielleicht weisst Du auch - dass irgendwo dort - in Deinem Unbewussten - ein Teil Deines Wesens existiert, den man als Deine Körperweisheit bezeichnen kann - ein Bereich, der sehr in Kontakt ist mit Deinem Körper - und der alles über Deinen Körper weiss - der Bereich, der Dir erlaubt, Dich müde zu fühlen - und einzuschlafen - wenn Dein Körper Erholung braucht - und dieser Teil lässt sich auch wieder aufwachen, sobald Du ausgeschlafen hast - so dass Du immer ganz genau so viel Schlaf bekommst, wie Dein Körper wirklich braucht - vielleicht weisst Du auch, dass dieser Teil von Dir auch verantwortlich ist für alle Hormone, die in Deinem Körper ausgeschüttet werden - das Funktionieren Deines Nervensystems - alle Drüsen steuert - Deinen Herzschlag reguliert - und alle andern wichtigen Funktionen Deines Körpers übernimmt - dieser Bereich ist auch verantwortlich dafür, dass Krankheitserreger abgewehrt werden - und er lässt Deinen Körper manchmal auch mit Fieber reagieren, wenn es notwendig ist - und dieses Körperbewusstsein bringt immer wieder Deinen ganzen Körper in Harmonie - in Gleichgewicht und in Einklang mit Deinem ganzen Leben - natürlich weiss dieses Körperbewusstsein weit mehr über Deinen Körper und seine Funktionen als Du mit Deinem Tagesbewusstsein je wissen könntest - und es weiss auch ganz genau, warum es bis jetzt für Dich wichtig und gut war - genau diesen Körper zu haben, den Du jetzt gerade hast und keinen anderen - und es gibt gute Gründe, warum Dein Körperbewusstsein sich bis heute für diese Art von Körper entschieden hat - für diese Form - für diese Grösse - und vielleicht fragst Du Dich in Deinem Wachbewusstsein, ob sich Deine Körperweisheit nicht in dem einen oder andern Punkt anders entscheiden könnte - und tatsächlich ist es so - dass Dein Körperbewusstsein durchaus in der Lage sich immer wieder neu zu entscheiden, wenn Veränderungen im Körper notwendig sind - Veränderungen, die ganz genau zu Dir passen - zu Deinem Leben - zu Deiner Art zu denken - zu dem, wie Du lebst und was Du tust - - - - in wenigen Augenblicken werden wir wieder eine kleine Reise machen - in den Bereich - wo Deine

Körperweisheit wohnt - und Du hast schon erfahren, dass es in Deinem Inneren Gedankenräume gibt - Räume, die Du mit Deiner Fantasie erschaffen und erreichen kannst - und die dadurch wirklich existieren und wirken können - und während Dein Körper hier in diesem Raum liegt - tief entspannt - und meine Stimme Dich führen kann - kannst Du Dir vorstellen, Du befindest Dich gerade auf einem Weg - auf einem Weg, der in weite Ferne mit einem Tor endet - und als Du Dich diesem Tor näherst, siehst Du darüber mit goldenen Buchstaben steht - Weg nach Innen - und Du gehst durch dieses Tor hindurch - und vielleicht gibt es noch einige Wegbiegungen - bis Du vor Dir ein Haus siehst - und als Du näher kommst - siehst Du, dass die Türe für Dich offen steht - und Du trittst ein - und Du weißt - dass dort in diesem Haus Deine Körperweisheit wohnt - die Dich jetzt begrüßen kann - vielleicht als menschliches Wesen oder auch als Tier oder auch als Pflanze oder als irgend etwas anderes - und Du gehst auch auf sie zu - und hast jetzt mit Gelegenheit, Dich mit ihr auszutauschen - Ihr mitzuteilen - ob Dich etwas bedrückt und ob Du irgend etwas anders an Deinem Körper hättest - und Du kannst Dir alle Zeit lassen, die Du brauchst - um diesen Bereich in Dir ganz genau zu vermitteln - um was es Dir geht - - - - -

Und dann, wenn Du alles gesagt hast, entspann Dich weiter - und sei einfach offen, für das, was Dir Deine Körperweisheit mitteilen will - vielleicht - erklärt sie Dir auch, warum es wichtig ist für Dich, gerade diesen Körper zu haben - welchen guten Zweck sie für Dich damit verfolgt - dass sich Dein Körper jetzt gerade in diesem Zustand befindet - und vielleicht auch - welche Dinge Du in Deinem Leben verändern kannst, damit sich auch Dein Körper verändern darf - - - - -

Und es spielt keine Rolle, ob sie Dir diese Botschaft im Wachbewusstsein oder nur im Unbewussten übermittelt hat - bedanke Dich jetzt bei diesem Teil - und verlass langsam dieses Haus wieder - und geh dann den Weg ein Stück weiter - vielleicht wieder um ein paar Wegbiegungen - bis Du an ein anderes Haus kommst - ein Haus, das vielleicht irgendwie verrückt aussieht - vielleicht hat merkwürdige Wände oder eine ungewöhnliche Form oder verrückte Farben - oder alles zusammen - das verrückteste Haus, das Du Dir überhaupt vorstellen kannst - kein Fenster ist auf der gleichen Höhe - die Tür ist ganz woanders als Du es erwartet hattest - und als Du näher kommst - siehst Du in ganz verschnörkelten Buchstaben die Aufschrift : meine Kreativität - und Du kannst auf eine ganz überraschende Art und Weise in dieses Haus eintreten - und befindest Dich auf einmal im Inneren - wo wieder alles ganz ist, als Du eigentlich erwartest - vielleicht gibt es irgendwelche merkwürdige Möbel - vielleicht in merkwürdiger Anordnung, in merkwürdigen Farben - vielleicht haben manche Stühle nur zwei Beine - andere sogar fünf - aber all das ist nicht wichtig - Du weißt, dass hier Dein verrückter, Dein lebendiger, kreativer Teil wohnt - und er kommt schon auf Dich zu - vielleicht tanzt er - spricht in einer verrückten Sprache - gestikuliert - und zwischen all dem Gelächter und Gekicher versteht Dein kreativer Teil doch, dass Du von Deiner Körperweisheit her kommst, die Dir mitgeteilt hat, welchen guten Zweck sie für Dich erfüllt - indem sie Deinen Körper so geschaffen hat, wie er jetzt gerade ist - und Dein verrückter, kreativer Teil kann Dir und Deiner Körperweisheit helfen, und eine Unmenge von Möglichkeiten erfinden, mit der Deine Körperweisheit denselben Zweck auf eine ganz andere Art erreichen kann - - - - -

Und dann - wenn Dein kreativer Teil eine Vielzahl von diesen Möglichkeiten gefunden hat, kann er hinübergehen zum Haus Deiner Körperweisheit - sucht mit ihr

dort drei mögliche Veränderungen in Deinem Verhalten heraus, mit denen Deine Körperweisheit denselben guten Zweck auf eine sogar noch bessere Art erreichen kann - - - - -

Und während Dein kreativer Teil dort mit Deiner Körperweisheit spricht - kannst Du Dich noch ein bisschen umsehen - träumen - und das Haus Deines kreativen Teils erforschen - so lange - bis Dein kreativer Teil zu Dir zurückkehrt - und sich da noch ein bisschen vielleicht unterhält - und ihr zusammen Spass haben könnt - - - - -

Und dann ist es für Dich wieder Zeit, zu gehen und verabschiedest Dich - und gehst wieder hinaus aus diesem verrückten Haus - und ein kleines Stück zurück zu dem Haus Deiner Körperweisheit - und Du betrittst noch einmal dieses Haus und fragst dort Deine Körperweisheit - ob sie bereit ist, in der nächsten Zeit - vielleicht in den nächsten sechs oder acht Wochen diese drei neuen Möglichkeiten anstelle der alten auszuprobieren - und ob sie bereit wäre, falls diese Möglichkeiten genau so gut oder besser als die alte alte funktionieren - das alte Verhalten fallen zu lassen - und Du hast jetzt Zeit, auf ihre Antwort zu achten - eine Antwort, die Du erhalten kannst durch ein bestimmtes Gefühl - ein bestimmtes Bild oder irgendeine andere innere Antwort - - - - -

Und es spielt keine Rolle - ob Dich Deine Körperweisheit diese neuen Verhaltensweisen wissen lässt oder nicht, weil sie vielleicht durch Dein Wachbewusstsein nicht gestört werden möchte - - - -

Und dann spür noch einmal in Dich hinein - und frage Deine Körperweisheit - ob irgendein anderer Teil von Dir noch Einwände gegen diese Veränderung erhebt - und falls es so ist, weißt Du, dass auch hier Dein kreativer Teil neue, bessere Möglichkeiten entwickeln wird -

Und verabschiede Dich langsam wieder von diesem Wesen, das in Dir wohnt und das Deine Körperweisheit darstellt - und geh langsam zurück auf den Weg, den Du gekommen bist - zurück durch das Tor - zurück aus Deiner Entspannung - und während Du wieder Kontakt aufnimmst mit dieser Wirklichkeit über die Sinne Deines Körpers - dann achte darauf, wie sich Dein Körper jetzt anfühlt und wie es sich anfühlt, in diesem Körper zu sein - und lass Dir Zeit dazu, all dies voll und ganz zu genießen - zu erleben - und dann streck Dich - mach Dich wach - und erinnere Dich daran, dass immer wenn Du möchtest, Du in diesen sehr entspannten Zustand zurückkehren kannst - komm langsam zurück - Stück für Stück - mach Dich richtig wach und orientiere Dich nach hier - in diesen Raum - in diese Zeit

# TRANCE VON MEGHA BADER

## SUBLIMINALE BOTSCHAFTEN

---

Diese Musik sind die folgenden subliminalen Botschaften unterliegt - sie sprechen direkt das Unbewusste an und entfalten von dort ihre heilende Wirkung

Jeder Tag eröffnet mir den Reichtum neuer Möglichkeiten

Meine Kreativität ist grenzenlos

Durch mein Vertrauen erfahre ich, wie reich ich in jedem Augenblick beschenkt werde

Mein Geben und Nehmen sind im Gleichgewicht

Es fällt mir leicht, meine Gesundheit und Kraft wahrzunehmen

Ich liebe meinen Körper und nehme seine Bedürfnisse gerne wahr

Ich bewege mich leicht und harmonisch

Mein Körper ist eine Quelle der Freude

Diese Musik sind die folgenden subliminalen Botschaften unterliegt - sie sprechen direkt das Unbewusste an und entfalten von dort ihre heilende Wirkung

Jeder Tag eröffnet mir den Reichtum neuer Möglichkeiten

Meine Kreativität ist grenzenlos

Durch mein Vertrauen erfahre ich, wie reich ich in jedem Augenblick beschenkt werde

Mein Geben und Nehmen sind im Gleichgewicht

Es fällt mir leicht, meine Gesundheit und Kraft wahrzunehmen

Ich liebe meinen Körper und nehme seine Bedürfnisse gerne wahr

Ich bewege mich leicht und harmonisch

Mein Körper ist eine Quelle der Freude

Mein Körper ist eine Quelle der Freude