

Phantasiereise

Auch wenn sich ein Teil von Euch jetzt vielleicht noch fragt, was das nun alles mit dem Thema Lernen zu tun hat, sind wir sicher, dass ein anderer Teil von Euch neugierig und gespannt ist, sich jetzt auf eine Fantasiereise zu begeben, um sich frei von störenden Gedanken auf das Thema lernen einzulassen.

Es gibt momentan nichts anderes zu tun, als meiner Stimme zu lauschen, und dabei könnt ihr sicherlich auch die Augen schließen, um noch aufmerksamer sein zu können und alles Störende von außen nicht mehr wahrzunehmen. Lasst Eure Gedanken kommen und gehen, nicht beurteilen sondern einfach nur wahrnehmen. Lasst sie einfach an Euch vorbeiziehen wie einen Lufthauch oder vielleicht auch wie kleine Federn, die durch die Luft schweben.

Und während Ihr weiter meiner Stimme lauscht richtet eure Aufmerksamkeit auf eure Atmung, beobachtet einfach wie der Atem durch euren Körper fließt. Nehmt wahr wie Ihr durch die Nase einatmet und der Atem dann durch eure Kehle in die Luftröhre gelangt und von dort sich in der Lunge verteilt bis in die kleinen Lungenbläschen. Dabei bemerkt ihr sicherlich wie euer Brustkorb sich hebt und senkt und auch euer Bauch sich vorwölbt und wieder flach wird. Vielleicht spürt Ihr auch wie der Atem sich in euren anderen Körperteilen verteilt. Vielleicht spürt ihr den Atem die Oberschenkel entlang bis zu den Zehenspitzen und vielleicht spürt ihr euren Atem auch die Oberarme entlang bis in eure Fingerspitzen.

Langsam werdet ihr ganz ruhig und ganz entspannt. Genießt dieses Gefühl der Entspannung und der tiefen Ruhe. Ihr seid ganz eins mit euch und eurem Körper. Es gibt nichts anderes zu tun, als den entspannten Zustand wahrzunehmen und zu genießen.

Ein ruhiger und entspannter Zustand, ist die beste Voraussetzung, um lernen zu können. Ihr fühlt euch entspannt und die gesamte Aufmerksamkeit kann frei von störenden Einflüssen auf die alle Lernsituation und auch alle Prüfungssituation gelenkt werden. Durch eine optimale Entspannung seid Ihr in der Lage, Zugang zu all euren Fähigkeiten zu haben und frei von Stress, Sorgen, Ängsten oder anderen störenden Gedanken eine positive und entspannte Lern- oder Prüfungssituation für Euch zu schaffen. Ohne fremde Hilfe ihr allein könnt eure Gedanken steuern. Ihr allein könnt euch in diesen entspannten Zustand bringen, den Ihr genießen könnt und der euch ganz viel Kraft gibt. Genießt noch eine Weile bevor Ihr langsam mit den Gedanken wieder zurück in das Hier und jetzt kommt. Vielleicht könnt Ihr gähnen oder euch strecken und recken und wenn ihr langsam die Augen öffnet, euch hier im Raum umschaute kommt ihr wieder hier im Lernseminar an.