



Flügel der Fantasie

Fantasiereisen zum Träumen
und Entspannen

Evelin Monschein



INHALTSVERZEICHNIS

WAS WIR ALLES IN UNSEREM KOPF HABEN

DANKBARKEIT

FEUER

FREUDE

KLARHEIT

SEGEN

TÖNE

WASSERFALL

FÜLLE

VERGEBUNG

STERNENLICHT

ELFENTANZ

LICHTSÄULE

DIE FANTASIE IST EIN EWIGER FRÜHLING.

*Johann Christoph Friedrich von Schiller
(1759 - 1805), deutscher Dichter und Dramatiker*

WAS WIR SO ALLES IN UNSEREM KOPF HABEN UND WAS FANTASIEREISEN DAMIT ZU TUN HABEN

Was heute jeder weiß: ob wir glücklich oder unglücklich sind, hängt keineswegs davon ab, ob der liebe Gott gerade seinen „Glücksregen“ eingeschaltet hat oder nicht. Es hängt davon ab, welche Gedanken unseren Geist beschäftigen.

Leider sind es auch bei uns „spirituell angehauchten“ Erdenbürgern sehr häufig Gedanken, die uns nicht dienlich sind und die keineswegs dazu angetan sind, unser Wohlbefinden zu steigern.

Unser Geist scheint ein morbides Vergnügen daran zu finden – so man ihn sich selbst überlässt – sich mit Ärger, Ablehnung, Sorgen, Ängsten, Wut, Enttäuschung und Krankheit zu beschäftigen.

Dies ist insofern höchst fatal, da jeder Gedanke letztendlich eine Ursache ist, die eine Wirkung hervorruft. Anders ausgedrückt: jeder Gedanke, den wir denken, „macht etwas“ mit uns, löst etwas aus, setzt etwas in Gang. Im Klartext bedeutet das, dass fröhliche, zuversichtliche, dankbare Gedanken naturgegeben etwas anderes in Gang setzen als ärgerliche, selbstgerechte, wütende, sorgenvolle Gedanken.

Zwischen vierzig- und sechzigtausend Gedanken denken wir täglich, und viel zu wenige davon sind freudebringend, gesundheitsfördernd, glückerzeugend. Genaugenommen nur drei Prozent. Es ist nun wohl nicht der gesamte Rest

unserer Gedanken „negativ“ und destruktiv. Ein sehr großer Anteil ist weder das eine noch das andere. Dennoch lässt sich nicht leugnen, dass wir ein ungeheures Potential vergeuden, welches wir sinnvoll nützen könnten, nämlich 97 % unseres Lebens, die wir füllen könnten mit Gedanken der Dankbarkeit, der Liebe, der Freude, der Heilung der Fülle, der Erneuerung und Verjüngung.

Und dies erklärt nun auch die Sinnhaftigkeit einer Fantasiereise.

Eine Fantasiereise ist nicht nur eine Traum- oder Märchenreise, die dir ein wenig Entspannung verschafft, sondern sie ist viel mehr. Eine Fantasiereise ist ein imaginatives Verfahren, das dir in erster Linie verstärkt zu positiven Gedanken und Gefühlen verhilft. Indem du die Kraft der inneren Bilder nutzt, unterstützt du deinen Geist dabei, eine Realität zu kreieren, die deinen Wünschen entspricht. Fantasiereisen helfen dir dabei, deine „Vorstellungen“ dem anzupassen, was du dir wirklich wünschst.

Der Dichter Ralph Waldo Emerson wusste bereits um die Kraft der Gedanken, und brachte es mit einfachen Worten auf den Punkt.

„Ein Mensch ist das, was er den ganzen Tag denkt.“

Wenn es uns schon nicht gelingen mag, den ganzen Tag aufbauende und konstruktive Gedanken zu hegen, so ist eine Fantasiereise doch etwas, das unseren „Gedankensalat“ zumindest erheblich aufwertet.

Um aus einer Fantasiereise den größtmöglichen Nutzen zu ziehen, solltest du entspannt sein. Es ist wichtig, dass du bequem sitzt oder liegst und nichts deine Achtsamkeit stört. Nimm jedes Wort in dich auf und spüre seine wohltuende

und heilende Wirkung. Und um deinem Unterbewusstsein nachhaltig neue Gedanken, neue Modelle und neue Glaubenssätze zu vermitteln, ist es wichtig, die Fantasiereisen regelmäßig durchzuführen.

Sei dir jedoch bitte darüber im Klaren, dass die hier beschriebenen Methoden keinesfalls einen Arztbesuch ersetzen und dich nicht ermutigen sollen, selbstständig Therapien zu verändern oder abzusetzen.

Und nun wünsche ich dir viel Freude beim Zelebrieren der Fantasiereisen und viele positive Veränderungen.

OM SHANTI!

KRAFT UND FRIEDEN



DIE PHANTASIE IST EINE FÄHIGKEIT DER SEELE.

Molière

*(1622 - 1673), französischer Komödiendichter und
Schauspieler*

DANKBARKEIT

Schließ deine Augen...

und atme...

atme ruhig und entspannt.

Sorge dafür, dass du bequem liegst...

erlaube deinem Körper...

und deinem Geist...

zur Ruhe zu kommen...

Alle Reste von Anspannung atme aus.

Alles Belastende...

alles Destruktive...

alles, was für dich nutzlos ist...

atme nun einfach aus.

Atme dich mit jedem Atemzug tiefer in die Entspannung.

Dein Kopf ist leicht...

und frei von unnötigen Gedanken.

Was bleibt, sind Frieden...