



Kerzen- meditation

von Rosina Börding

Photo by [Thilipen Rave Kumar](#) from [Pexels](#)

Über Hypnose-Praxis Börding

Als ausgebildete Heilpraktikerin, Hypno-MasterCoach, Lerntrainerin und psychologische Beraterin gründete Rosina Börding 2012 die Hypnose-Praxis Börding in Werther. Der Hypnosetherapieservice unterstützt Menschen beim Abnehmen, Nikotinentzug, Ängsten und Phobien, Panikattacken, Burn-Out und Stressbewältigung.

Die Kerzenmeditation

Vor mir steht eine Kerze.

Ich schaue in die Flamme.

Ich nehme das Licht und die Wärme in mir auf. Ich schließe meine Augen.

Ich sehe mit geschlossenen Augen das Licht. Ich spüre die Wärme.

Die Wärme gleitet sanft in meinen ganzen Körper.

Die Schultern werden warm, die Arme werden warm, die Brust wird warm, der Bauch wird warm, der Rücken wird warm, die Beine werden warm, die Füße werden warm.

Ich fühle jetzt die Wärme im ganzen Körper.

Mein Körper fühlt sich ganz leicht an.

Ich schwebe.

Meine Gedanken sind positiv,
ich fühle, wie Stärke und Kraft meinen Körper und meinen Geist erfüllen.

Ich bin ganz ruhig, ich bin ganz ruhig,
ich bin ganz ruhig.

Ich bin stark und kraftvoll.

Nichts kann mich erschüttern.

Mein Ich wird sichtbar und klar.

Ängste und dunkle Gedanken verschwinden
auf einer Wolke ins Unendliche und befreien meine Seele.

Ich bin gesund und stark.

Was ich wirklich will tue ich.

Niemand stört mich dabei.

Ich bin gelassen zufrieden und selbstbewusst.

Hypnosetherapieservice Werther

Hypno-MasterCoaching
kreative Heilhypnose
Lerntraining
Stressprävention

Telefon: 05203 884486

Praxis-boerding.de

<mailto:r-boerding@t-online.de>