



Foto: K. Jäger

Visualisation

- Stelle dir vor**, du isst gerade dein Lieblingsgericht,
und dann schmeckst und riechst du es mit Genuss.
- Stelle dir vor**, du befindest dich an deinem Lieblingsort,
und dann bist du tatsächlich dort und fühlst dich wohl.
- Stelle dir vor**, du bekommst einen wunderschönen Blumenstrauß,
und dann riechst du ihn und lächelst dabei.
- Stelle dir vor**, du verzeihst jemandem oder dir wird verziehen,
und dann fällt eine Last von deinen Schultern.
- Stelle dir vor**, du kannst einem Menschen in seiner Not helfen,
und dann spürt ihr gemeinsam Liebe und Freundschaft.
- Stelle dir vor**, wie du tatsächlich wieder gesund und zufrieden wirst,
und dann wirst du gesund und bist zufrieden.
- Stelle dir vor**, du lebst und liebst dein Leben,
und dann lebst und liebst du auch dein Leben
- jeden Tag etwas mehr!

(Ebo Rau, Mai 08)