

Fantasiereisen

Bei einer *Fantasiereise* begeben wir uns mit den Mitteln der Fantasie auf eine Reise. Während einer Fantasiereise vergessen wir die Welt um uns herum komplett und richten stattdessen unsere *Aufmerksamkeit komplett nach innen*. Dadurch kommen wir in *Kontakt mit unseren Gefühlen*, unseren Vorstellungen und mit unserem Unterbewusstsein. Die Fantasiereise unternehmen wir mit Hilfe unserer Vorstellungskraft. Hierbei geht es nicht nur um Worte, *das Erlebnis kann* durch Bilder, Geräusche und natürlich auch durch Musik *intensiviert werden*. Plötzlich tauchen in unserer Fantasiereise vielleicht Bilder auf, die uns auf einmal *neue Sichtweisen und Perspektiven* für unser Leben in der äußeren Welt erkennen lassen.

Wir sollten nicht vergessen, dass unsere Fantasie oft der *Schlüssel zur Lösung* unserer Probleme ist. Denn durch unsere Fantasie ist es möglich, dass wir *schöpferisch und kreativ neue Wege beschreiten* können, Lösungen, die wir im äußeren Leben oft gar nicht mehr wahrnehmen können. In unserem täglichen Leben sind wir oftmals blind für die einfachsten Lösungen. Unsere *Wahrnehmung* wird enorm *davon beeinflusst, was wir denken* und wie wir denken. Mittels einer Fantasiereise können wir unser in uns liegendes Potenzial besser nutzen. So sind wir dann in der Lage, festgefahrene innere Programme zu verändern. Weiterhin können wir in uns liegende Potenziale, die allerdings im Moment nicht genutzt werden, wieder aktivieren. Wir selber sind die *Erzeuger unserer Ideen, Gedanken und Überzeugungen*. Wir selber haben es in der Hand, ob wir uns negativen Empfindungen, Bildern und Tönen hingeben, oder, ob wir uns *positive Ideen, Gedanken und Gefühle kreieren*, die uns in unserem *Alltag unterstützen*.

In unserer Fantasie ist alles möglich, es sind uns *keinerlei Grenzen gesetzt*. So ist es in unserer Fantasie möglich, anderen besser zu begegnen, Freunde oder Liebe zu finden, Lösungen für unsere Probleme zu finden, uns neue, positivere Verhaltensweisen anzueignen oder auch neue Werte und Überzeugungen zu entdecken. In unserer Vorstellung üben wir bereits für die dann später folgende, konkrete Umsetzung. Alles was uns ängstigt, können wir in einer Fantasiereise *vorab durchspielen*, so dass wir dann in der konkreten Situation *perfekt gewappnet* sind.

Durch eine geführte Fantasiereise lernen Sie das Loslassen und Entspannen und schöpfen dadurch *neue Kraft* für Ihren anstrengenden Alltag. Wir können unserem Körper helfen, sich *schneller zu regenerieren*.

Wenn Sie flexibel bleiben möchten, dann können Sie die Fantasiereise einzeln, z.B. bei einem *Heilpraktiker für Psychotherapie*, buchen. Gönnen Sie sich einige Stunden der Entspannung, auch für Ihr Thema gibt es eine *maßgeschneiderte Fantasiereise*. Sie werden davon sicherlich profitieren.

Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: falk.hinneberg@gmx.net