

Entspannung pur

von ?Blackheart?

online unter:

<https://www.testedich.de/fanfiktions/ratgeber/quiz68/162117931>

Möglich gemacht durch www.testedich.de



Kapitel 1

Heyyy

Willkommen im Entspannungs-Paradies!

Ich glaube so etwas gibt es auf TD noch gar nicht oder?

Das ganze funktioniert so:

-Du suchst dir einen Entspannungsmodus aus!

-Du holst alle Gegenstände die du für die Entspannung brauchst!

-Du liest den Text!

Eigentlich ganz simpel!

Aber natürlich gibt es auch Regel!

-Das Quiz oder was auch immer darf nicht kopiert werden!

Das ist alles!

Und jetzt los....

Tipp: Mache es dir am besten gemütlich und lasse die Rolladen hinunter so ist es viel entspannter!
Konzentriere dich komplett auf den Text und denke an nichts anderes! Es muss nicht direkt beim ersten

mal klappen und ich kann dir auch nicht garantieren das dieses Quiz wirklich entspannt. Aber probiere einfach mal und schreibe in die Kommiss ob es geklappt hat.



Kapitel 2

Meer- Entspannung

Tipp für noch mehr Entspannung:

Lege dich wenn du willst in die Badewanne und mache Badesalz oder Meeressalz hinein. Lasse kaltes Wasser hinein laufen. Hole eine Lichterkette oder Lampe mit einem angenehmen Lichtton und lege sie an den Rand der Badewanne. Lasse die Rollläden hinunter. Lese langsam. Mache es dir bequem!

Du schwimmst durch das Meer. Es ist kristallklar. An dem Boden des Meeres wachsen Kristalle. Du schwimmst weiter. Der Mond leuchte hell und angenehm über dem Meer.

Ein Schwarm von Silberfischen kommen auf dich zu und umringen dich. Eine angenehme Priesse Wind kommt angefliegen. Sie kitzelt auf deiner Haut.

Das Mondlicht mitsamt dem Mond spiegelt sich auf der Meeresoberfläche. Du tauchst tiefer. Hier unten ist es ruhig und alles ist in einen schönen Silberschein getunkt. Eine silberner Delfin kommt angeschwommen.

Du hältst dich an seiner glitschigen Flosse fest. Er schwimmt wieder an die Meeresoberfläche. Er macht die typische Delfinsprünge. Der Delfin springt hoch so das deine Füße einen Zug an der frischen Luft bekommen. Ihr taucht wieder ein und deine Füße werden wieder nass. Da fällst du von

dem Delfin Rücken in das Meer. Es ist schön kalt und kristallklar. Du starrst den Mond an. Er ist Es kommen immer wieder leichte Welle an auf dich zu.

Du fällst immer tiefer in Richtung Meeresgrund. Hier unten ist es voller Kristalle und das Meer ist in einen silbernen Schein getunkt. Du verlierst hier alle deine Sorgen. Weil nur dieser Moment zählt. Du kommst an dem Meeresboden an. Er ist weich und sandig. Wie ein Bett. Du bist glücklich und zufrieden.

*Diese Entspannung war gegen Sorgen und für einen schönen Moment. Sie hat ungefähr eine Minute gedauert!

Kapitel 3

Wald-Entspannung

Tipp für noch mehr Entspannung:

Lege dich unter irgendeinen Baum. Mache es dir bequem. Hole z.B eine Picknickdecke oder etwas anderes. Hole dir gerne noch einen Haufen Moos oder Gras und lege es unter deine Füße. Frischer Lavendelduft kann auch nicht schaden. Lese langsam und entspanne dich dabei.

Du läufst durch einen dicken schönen Tannenwald. Barfuß! Durch Moos und Lavendelfelder. Sie umgeben dich mit einem angenehmen Duft. Das Moos unter deine Füßen ist weich und leicht nass. Du lässt dich dort hinein fallen.

Die Vögel zwitschern und es ist schön schattig. Du spigst auf und läufst weiter. Du kämpfst dich durch das Lavendelfeld bis du bei einer Lichtung die über und über mit Gras bewuchert ist ankommst. Du pflückst dir ein paar Beeren da du sehr dollen Hunger hast. Du blickst in den Wald. Ganz hinten irgendwo zwischen moosbewachsenen Tannen und Lavendelfeldern siehst

Sofort rennst du in Richtung See. Als du ankommst bist du erschöpft und lässt dich am Seeufer nieder. Der See ist klar und frisch. An der Oberfläche spiegeln sich die kraftvollen Tannen. Lange sitzt du hier.

Starrst den See an. Da gleitest du in das klare Wasser. Es ist angenehm kühl. Als du den See durchquert hast läufst du weiter.

KOMMT GLEICH XD

Kapitel 4

Vfadgbgm

Kapitel 5

Asgtdhj

Kapitel 6

Afg

Kapitel 7

Dcafdsgjh

Kapitel 8

Sfertj

Kapitel 9

SDAfa

Kapitel 10

Dafgdhjf