

HYPNOSE BEI
DER ARBEIT



HYPNOSE

Hinweise zur Anwendung

HERZLICH WILLKOMMEN!

Es freut uns, dass du dich für eines unserer Hypnose-Hörbücher entschieden hast!

Bevor wir starten gibt es noch ein paar wichtige Informationen. Denn wenn dein Verstand weiß, was in dieser geführten Anwendung passiert, fällt es dir viel leichter dich darauf ein- und vor allem: loszulassen.

Solltest Du zunächst Schwierigkeiten haben, die Kontrolle für die Dauer der Anwendung loszulassen, dann ist das vollkommen ok. Auch hier gilt: Übung macht den Meister oder die Meisterin.

Nach einer Weile wirst du spüren, dass es dir bei jedem Mal leichter fällt in den Zustand tiefer Entspannung zu gehen - und ganz selbstverständlich in deine innere Welt zu versinken.

HYPNOSE &
SELBSTHYPNOSE





CHANGE YOUR MIND

CHANGE YOUR THINKING

Jede Tiefenentspannung sorgt dafür, dass dein Gehirn und dein Körper in einen Zustand versetzt werden, der deinen Verstand für eine Weile in den Hintergrund treten lässt.

Das bewusste Denken wird durch ein liebevolles Fühlen ersetzt. Deswegen ist es durchaus möglich, dass du während der Anwendung in Gefühlswelten eintauchst, die dir bisher noch nicht begegnet sind. Und das ist gut so. **Was immer dir also an Wahrnehmungen und Empfindungen begegnet, lass diese Gefühle möglichst zu.** Lass sie einfach kommen und wieder gehen.

EINFACH MAL ENTSPANNEN

SICH SELBST KOMPLETT DEM MOMENT HINGEBEN

Zu Beginn jeder Hypnose werden wir deine Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem lenken. Das hilft dir dabei Deine Gehirnwellen aus dem Beta-Gehirnwellen Bereich, also dem normalen Tagesbewusstsein, sukzessive in den Alpha- bzw. Theta-Wellenbereich herunterzufahren.

Nur in diesem Zustand können wir loslassen, die Gedanken des Tages einfach gehen lassen.

Das ist übrigens ein vollkommen natürlicher Vorgang - du erlebst ihn jeden Tag beim Einschlafen und beim Aufwachen.



HIER DIE VIELLEICHT WICHTIGSTE INFORMATION

Du bekommst während der Hypnose jederzeit mit was passiert und kannst jederzeit abbrechen, wenn du das möchtest. Es ist, wie wenn Du ins Kino gehst...

Du kannst Dich auf den Film einlassen, in fantastische Gefühlswelten eintauchen, dich entspannen und inspirieren lassen.

Du kannst aber auch jederzeit aufstehen und gehen, wenn dir der Film nicht gefällt...

DAS REVOLUTIONÄRE HYPNOSE-PROGRAMM

