

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



# 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



# WIR WÄHLEN DAS RESPEKTVOLLE »DU«

---

Unsere Fähigkeit, über Sprache miteinander zu kommunizieren, ist etwas Wundervolles, ein großartiges Geschenk unserer kulturellen Entwicklung. **Jedes Wort hat eine besondere Kraft. Jeder Satz hat seine eigene Energie.** Worte können verbinden oder trennen, sie sind dunkel oder hell, sie erschaffen Freundschaft oder Feindschaft, sie können heilen oder krankmachen.

Wir haben uns deshalb für ein respektvolles »Du« entschieden. Ein »Du« ist einfach entspannter, und schließlich geht es bei Hypnose ja um Entspannung, Leichtigkeit und innere Einkehr.

Und in England klappt es doch auch, dass sich alle duzen, ohne dass die Menschen den gegenseitigen Respekt verlieren. Deswegen bieten wir Ihnen hiermit das »Du« an. Ok? Du kannst es natürlich jederzeit zurückziehen, wenn du Deine Hypnose angehört hast... ;-)

