

Die 3 Phasen Anleitung um sich selbst zu hypnotisieren

Phase 1 - Geh in Trance

1. Schaffe das geeignete Umfeld.
2. Mache es dir so richtig bequem.
3. Schließen Sie die Augen. Stell dir vor, dass du vor dir eine große, weiße, flauschige Wolke hast. Leg all deine Sorgen, all deine Alltagsgedanken auf diese Wolke und schicke sie weg. Du kannst deinen bewussten Vertsand beruhigen, du wirst dir alles was wichtig ist, später wieder zurückholen.
4. Nun atme tief ein und wieder aus. Versuche nicht irgend etwas zu erzwingen – lasse den Atmen einfach fließen und atme weiter tief in den Bauch.
5. Konzentriere Dich auf deine Atmung. Stellen dir vor, wie Du mit jedem Einatmen ein Stück Entspannung einatmest. Gib der Entspannung ruhig eine Farbe, eine Konsistenz oder stelle dir die Entspannung als Licht vor – das hilft das „Einatmen“ der Entspannung noch realistischer zu erleben.
6. Nun kannst du dir noch vorstellen, wie du die Verspannung ausatmest: Mit jedem Ausatmen weicht ein Stück Verspannung mehr aus deinem Körper, du kannst dich vollständig lösen und entspannen. Konzentriere dich sowohl auf das Einatmen der Entspannung sowie auf das Ausatmen der Verspannung.

Phase 2 - Intensivierung

1. Stell dir nun vor du stehst vor einer Treppe, die über zehn Stufen hinab zu einer Tür führt. Diese Tür führt zu deinem ganz persönlichen, magischen Raum. Dieser Raum erlaubt es dir, dich komplett zu entspannen und fallen zu lassen.
2. Gehe die Treppe nun im Geiste hinab. Zähle dabei rückwärts – von zehn bis null. Nach jedem Schritt kannst du dir suggerieren, noch tiefer in diesen wunderschönen Zustand zu sinken. Etwa so: „Und noch viel tiefer sinke ich in diesen wunderschönen Schlaf“ oder: „Immer tiefer und tiefer sinke ich, meine Entspannung wächst dabei mehr und mehr.“ Atme dabei weiter tief und ruhig.
3. Kurz, bevor du das Ende der Treppe erreichst – also zwischen den Zahlen eins und null – kannst du dir noch folgendes suggerieren: „Und bei Null angelangt, sinke ich noch viel tiefer – doppelt so tief – in diesen wunderschönen Schlaf“.
4. Nachdem du die Zahl „null“ gezählt hast, stehst du vor der Tür zu deinem magischen Raum. Schau dir die Tür genau an und öffne sie. Betritt deinen magischen Raum ... dieser Raum ist wunderschön eingerichtet, genau so, dass er absolut perfekt für dich ist! Atme tief ein und schmecke die Luft im Raum. Lass diese friedvolle Stille ein wenig auf dich wirken.
5. Horche einmal in deinen Körper hinein, wo du dich gerade am glücklichsten fühlst. Stell dir dieses Glücksgefühl dann als einen Lichtkegel in deiner Lieblingsfarbe vor. Drehe den „Lichtschalter“ ordentlich auf und tauchen deinen ganzen Körper in dieses wunderschöne Licht. Lasse es einfach geschehen und erlebe, wie dein ganzer Körper von einem Glücksgefühl durchdrungen wird.

6. Nach einiger Zeit entdecken deine „Schlafcouch“, die in deinem magischen Raum steht. Schlaftrunken wandle zu dieser Couch hin. Du weißt, dass jeder, der sich in diese Couch hinein sinken lässt, augenblicklich dreimal so tief in diesen wundervollen Schlaf fällt. Atme noch einmal gründlich ein und dann: Lass dich in deine Schlafcouch sinken! Augenblicklich zieht ein wunderschönes Gefühl über dich und du kannst dich noch ein wenig mehr fallen lassen. In dieser Schlafcouch öffnet sich dein Unterbewusstsein und Grenzen verschwinden: du kannst in dieser Couch das Unmögliche möglich machen! Reise an ferne Orte, sieh dich selbst genau so, wie du schon immer sein wolltest ... Dein Unterbewusstsein wird diese Bilder abspeichern und schon bald zu einem Teil deiner Realität werden lassen.

Phase 3 - Erholt & Erfrischt zurück

1. Sage zu dir selbst im Geiste: „Ich werde nun ganz langsam wieder aus diesem wunderschönen Zustand aufwachen. Ich zähle nun von eins bis drei – bei drei angelangt bin ich hellwach, fühle mich fit und frisch.“
2. Zähle anschließend von eins bis drei. Zwischen den Zahlen kannst du noch Suggestionen einbauen wie zum Beispiel: „Ich werde immer wacher und wacher. Ich fühle mich besser als je zuvor.“
3. Bei drei angelangt öffnest du deine Augen. Lass dir noch ein, zwei Minuten Zeit, bevor du aufstehst – Du wirst dich dann absolut wohl, frisch und ausgeruht fühlen.



Für mehr Informationen oder einen persönlichen Termin besuche unsere Website:

www.schnellerlernen.at

oder

www.newsocialdynamics.de

Wir freuen uns darauf Dich kennen zu lernen,

Alles Liebe

Deine Petra

www.schnellerlernen.at

www.newsocialdynamics.de

Mag.rer.nat Petra Fürst
+43 (0) 676 6209793

www.newsocialdynamics.com