



Hypnose – Audiofiles Was gibt es dabei zu beachten?

Du wirst im Rahmen dieses Kurses einige Audiodateien finden, die einen hypnotischen Text beinhalten. Beachte dabei:

1)

Hypnose ist Kommunikation mit deinem Unbewussten und gleichzeitig Entspannung. Erwarte dabei nicht, dich hypnotisiert zu fühlen, sondern erwarte dich einfach entspannt zu fühlen.

2)

Du wirst ein paar Vorstellungsübungen machen deren Wirkung entscheidend zu deinem Glück beitragen können. Trotzdem wirst du die ganze Zeit über wach sein und die Kontrolle behalten.

Solltest du dich gut entspannen, kann es manchmal passieren, dass du dabei einschläfst. Das ist gut, du kannst dann ein anderes Mal wieder dort einsteigen, wo du eingeschlafen bist.

3)

Es kann sein, dass dich manche Worte oder Satzkonstruktionen verwirren. Das ist gut so und vertieft deine Trance.

Folgende Dinge können dir den Umgang mit den Audiodateien erleichtern:

- Lies dir zu jeder Lektion das Merkblatt zum Hypnosefile durch, bevor du dir eine Hypnose anhörst.
- Such dir einen Ort aus, an dem du ungestört für dich sein kannst und wo du dich leicht entspannen kannst.
- Vermeide alle Störungen, schalte dein Mobiltelefon ab und Sorge dafür dass dich niemand stören kann.
- Höre die Audiodateien nicht während dem Autofahren, oder während sonstiger

Na, schon neugierig?
Ab in die Trance!