

Wissenswertes zur Selbsthypnose

Wie schön, dass du dich für die Selbsthypnose interessierst!

Für dich ist es wichtig, zu wissen, dass Hypnose etwas Alltägliches ist. Es ist ein hoch fokussierter Zustand bei gleichzeitiger tiefer körperlicher & mentaler Entspannung. Du kennst diesen Zustand bereits, denn du gehst mehrmals täglich, ohne es zu wissen, in Hypnose. Zum Beispiel, wenn du mit Herzblut deinem Hobby frönst und dabei die Umwelt vergisst, wenn du gedankenversunken ein fesselndes Buch liest, wenn du konzentriert Autofährst etc.

Ich stelle dir heute eine Methode vor, mit welcher du mit etwas Übung sehr schnell in Hypnose gehen kannst. Es ist die sogenannte Lichtschaltermethode. Sie führt dich innert Sekunden – auf Knopfdruck - in eine tiefe Entspannung.

Wie bei einem Lichtschalter üblich, kannst du auf Knopfdruck Strom fließen lassen oder nicht. Diese Logik nutzen wir in der Hypnose. Hier passiert nämlich genau das gleiche, wenn du deinen persönlichen Hypnose-Lichtschalterknopf drückst. In der AUS-Position entspannt sich dein Körper auf Knopfdruck, in der EIN-Position kommst du aus der Entspannung heraus.

Wenn du Selbsthypnose regelmässig praktizierst, tust du dir etwas Gutes. Du wirst die Vorteile schnell bemerken:

- Dein Körper lernt regelmässig zu entspannen. Dies unterstützt dich im Alltag bei herausfordernden Situationen und hat Einfluss auf dein Wohlbefinden.
- Du regenerierst dein vegetatives Nervensystem, tankst auf, hast leichter Zugriff auf dein ganzes körperliches und mentales Potential.
- Du wirst dich im Alltag weniger gestresst fühlen und konzentrierter sein.

Übe die Selbsthypnose in den nächsten Wochen regelmässig. Wenn möglich mehrmals täglich. Mit der Lichtschalter-Methode ist dies ein Leichtes und ohne grossen Zeitaufwand möglich. - Übung macht den Meister! Wenn du dich an meine Empfehlung hältst, machst du sehr schnell Fortschritte und wirst dies körperlich & mental merken.

Falls du bereits bei mir in Behandlung warst, unterstützt dich diese Selbsthypnose wirkungsvoll in deinem persönlichen Prozess.

Stell jetzt einfach sicher, dass du in den nächsten Minuten für die Selbsthypnose ungestört bist. Achte darauf, dass:

- du genügend Zeit einrechnest
- du einen sicheren bequemen Sitz- oder Liegeplatz hast, wo du dich sehr gut entspannen kannst. Du sollst dich vollkommen wohl und sicher fühlen und die Augen schliessen können.
- du deine Arme und Beine nicht überkreuzt hältst
- deine Blase leer ist
- dass du nicht gestört wirst durch Telefonanrufe, Personen, Erinnerungssignale, Türglocken und ähnliches

Wenn du dies alles berücksichtigst, steht einer erfolgreichen Selbsthypnose nichts mehr im Weg. Geniess deine persönliche Wohlfühlzeit!

Herzlichst

