



## SELBSTHYPNOSE EINLEITUNG

*(Dragisa Nikolajevic)*

1. Stellen Sie bitte alles ab (Telefon usw.) was in irgendeiner Weise stören könnte. Vielleicht möchten Sie eine ruhige und für Sie angenehme Musik auflegen. Suchen Sie sich nun einen für Sie bequemen Platz aus, in dem Sie es sich bequem machen und zur Ruhe kommen können. Es bleibt Ihnen frei überlassen ob Sie dabei sitzen oder liegen möchten. Vielleicht können Sie sich unter einer kuscheligen Decke noch bequemer machen.

2. Und nun können und dürfen Sie wirklich loslassen. Versuchen Sie bitte nichts zu erzwingen. Lassen Sie Ihren Alltag einfach mal los, denn jetzt kommt Ihre Zeit.

3. Schließen Sie nun Ihre Augen. Beginnen Sie sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren, in dem Sie es genau beobachten und sich hinein fühlen. Stellen Sie sich vor wie Sie mit jedem Einatmen Ruhe einatmen, und mit jedem Ausatmen Verspannung ausatmen. Sie können aber auch suggestiv auf sich einwirken, in dem Sie sich z.B. sagen: „Mit jedem Ein- und Ausatmen gleite ich in einen wunderschönen Zustand... ganz von alleine gleite ich mit jedem Ausatmen in einem angenehmen Zustand der tiefen Ruhe“ (versuchen das Sie was für Sie am besten wirkt).

4. Nun beginnen Sie damit dem Ein- und Ausatmen eine Form (setzen Sie hier Ihre Empfindungen und Gefühle ein) beizumischen. Experimentieren Sie hier bitte. Sie können sich z.B. vorstellen, wie Sie Licht einatmen, dass Licht Ihren ganzen Körper durchströmt und Sie dadurch noch ruhiger werden. Stellen Sie sich dies ganz bildhaft vor. Wählen Sie etwas, was Ihnen ein beruhigendes Gefühl vermittelt.

5. Gehen Sie nun über beim Ausatmen der Verspannung eine Form beizumischen. Das kann wie beim Einatmen ein Gefühl, eine Empfindung oder einfach nur ein Bild sein. Benutzen Sie das, womit Sie sich am besten identifizieren können. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Ausatmen Verspannung aus Ihrem Körper ausweicht.

6. Bleiben Sie weiterhin konzentriert. Konzentrieren Sie sich so lange Sie möchten voll und ganz auf das Ein- und Ausatmen. Entspannung einatmen... und Verspannung ausatmen...

Bis hierhin gelangt sollte Ihnen gelungen sein, ein sehr angenehmes Gefühl in Ihrem Körper zu empfinden. Ansonsten wiederholen Sie Punkt 3 bis 6 noch einmal. Genießen Sie diese angenehmen Gefühle bevor ich Ihnen weiter unten zeige, wie Sie Ihren Körper aus diesem Zustand richtig herausleiten.

Mit dieser Übung haben Sie die Selbsthypnose eingeleitet. Für den Anfang ist das schon sehr gut. Sie werden spüren, wie Sie mit jeder weiteren Übung immer schneller in diesen Zustand der Entspannung kommen.

### **Das Ausleiten aus der Selbsthypnose!**

Wenn Sie aus der Selbsthypnose wieder heraustreten wollen, genügt es wenn Sie sich im Geiste sagen:

"Ich möchte jetzt aus diesem Zustand wieder erwachen. Ich werde nun von eins bis drei Zählen, bei drei angelangt, öffne ich meine Augen. Bei drei bin ich hellwach und fühle mich dann erholt und voller Elan. Mein Puls und mein Blutdruck hat dann für mich optimale Werte erreicht."

Zählen Sie nun bis drei und öffnen Sie dann Ihre Augen. Atmen Sie nun tief durch, recken und strecken Sie sich. Lassen Sie sich einen Moment Zeit bevor Sie aufstehen.

**Bitte lesen: Jetzt Crash Seminar Selbsthypnose!**

### **Selbsthypnose für mehr Ausgeglichenheit und Innere Ruhe!**

Ob Sie neue Ziele anstreben, nachhaltig Ihr Leben verändern möchten oder sich einfach nur so richtig wohlfühlen möchten. Selbsthypnose kann Ihnen dabei behilflich sein.

Sie müssen gar keine Erfahrung für Hypnose mitbringen, und dennoch werden Sie spielend leicht Selbsthypnose erlernen und anwenden können.

Warum werden Sie so spielend einfach Selbsthypnose erlernen können? **Sie werden vom erfahrenen Hypnotiseur der Hypnose & Lebensberatung selbst, in diese Technik der Selbsthypnose eingeweiht.** Und noch ein **Plus-Punkt** warum Sie Selbsthypnose so leicht erlernen werden ist, durch eine Hypnose des Hypnotiseurs, wird Ihnen ein Auslöser (Anker/Trigger) gesetzt, natürlich nur mit Ihrem Einverständnis. Dadurch erreichen Sie spielend einfach den Zustand der Trance.

Mit Selbsthypnose haben Sie dann ein sehr effektives Werkzeug in der Hand, von dem Sie vielfältig profitieren werden.

Die **Hypnose & Lebensberatung** bietet für jeden interessierten Menschen die Möglichkeit die Techniken, in einem **eintägigen Intensivseminar** der Selbsthypnose zu erlernen und anzuwenden.

### **Selbsthypnose Lernen Termine!**

**Wann: Jeden 1. Samstag im Monat für 1-3 Personen von 10 - 13:30 Uhr**

**Wo: Hypnose Lebensberatung Praxis**

**87719**

**Mindelheim**

**Gustav-Müller**

**Str. 18**

**Crash Kurs € 169,- Buchen Sie [HIER](#)**

Jedes Selbsthypnose Seminar findet immer in einer sehr begrenzter Teilnehmerzahl statt. Dadurch wird jedem Teilnehmer ein Optimum an Lehrstoff gewährleistet. Für Getränke und Verköstigung ist gesorgt.

### **Wenden Sie Selbsthypnose effektiv im täglichen Leben an!**

Mit Ihrem neuerworbenen Werkzeug der Selbsthypnose, können Sie Ihren täglichen Stress abbauen. Sie können Ihr Immunsystem ankurbeln, neue Ziele angehen oder Sie können sich einfach nur täglich wohlfühlen. Selbsthypnose verleiht Ihnen mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Und dies alles ohne Mühe und viel Arbeit.

### **In diesem Seminar werden Sie folgendes erlernen können:**

- Wie Sie sich selbst in Trance versetzen können
- Wie Sie Ihr Wohlfühlgefühl abrufen können
- Wie Sie sich besser konzentrieren können
- Wie Sie die Selbsthypnose für Ihre Gesundheit einsetzen können
- Wie Sie wieder ein- und durchschlafen
- Wie Sie Ihr Leben positiv verändern können.
- Dieser Intensivseminar wird Ihr Leben positiv verändern können

Die Selbsthypnose richtig angewendet, setzen unbewusste Kräfte in Ihnen frei, die Ihr Leben nachhaltig und zukünftig verändern können. Jeder Mensch kann die Technik der Selbsthypnose für mehr Selbstwert erlernen, und für sich ein positiveres, gesünderes und harmonisches Leben erreichen.

Mit Selbsthypnose werden Sie Ihrem Leben nun die gewünschte Richtung geben.

Dragisa Nikolajevic

[www.hypnosering.de](http://www.hypnosering.de)

[www.hypnose-hilfe.com](http://www.hypnose-hilfe.com)

[www.meditrance.net](http://www.meditrance.net)

[www.hypnose-webkatalog.de](http://www.hypnose-webkatalog.de)

[www.hypnosering-seminare.de](http://www.hypnosering-seminare.de)