



AUDIO-HYPNOSE

So erzielst du die besten Ergebnisse



DANKE

für den Kauf dieser AudioHypnose MP3

GLÜCKWUNSCH...

*Dein erster Schritt zur Veränderung
und zum Erreichen deines Ziels wurde gemacht*

Bevor du mit dem Anhören der Aufnahme beginnst, lies bitte die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, damit du die Wirkung dieser Audio-Hypnose in vollem Umfang genießen kannst.

In dieser MP3 verwenden wir direkte Hypnose. Das bedeutet, dass dein Unterbewusstsein zu einem bestimmten Zeitpunkt direkt mit der Aufforderung zur Veränderung angesprochen wird.



DEINE EIGENE PERSON...

Da es sich um eine nicht personalisierte Aufnahme handelt, sprechen wir mit deinem Unterbewusstsein über dich als „**deine eigene Person**“.

Dein Unterbewusstsein weiß also genau, um wen es sich handelt.

VORTEILE DER VERÄNDERUNG

In unseren Audio-Hypnose-Sitzungen erforschen wir die potenziellen positiven Ergebnisse, die mit der Erreichung deines Ziels oder der Lösung deines Problems verbunden sind.

Um das Beste aus diesen Sitzungen herauszuholen, ist es hilfreich, alle Vorteile aufzuschreiben, die du erwartest, wenn dein Ziel erreicht ist. Nehme dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, und wenn du Schwierigkeiten hast, diese Vorteile zu identifizieren, beginne mit der Auflistung der Gründe, die dich motivieren, das Problem oder die Frage zu überwinden. Im Wesentlichen solltest du die Nachteile, die du derzeit aufgrund des Problems erlebst, in Vorteile umformulieren.

Du kannst das unten bereitgestellte Dokument für diesen Zweck verwenden. Schreibe deine erwarteten Vorteile in großer, klarer Schrift auf, und wenn möglich, positioniere dieses Dokument so, dass es regelmäßig ins Auge fällt, etwa an deinem Kühlschrank oder neben deinem Computerbildschirm.



WELCHE VORTEILE HABE ICH, WENN MEIN ZIEL ERREICHT IST:

ABGESCHLOSSENE AUFGABEN



DIE DREI SITUATIONEN

Schreibe außerdem drei Situationen auf, die für dich anders oder besser sein werden, wenn du dein Ziel erreicht hast, wenn das Problem Geschichte ist. Stelle sicher, dass es sich (wenn möglich) um drei völlig unterschiedliche Situationen handelt. Wenn dies nicht möglich ist, ändere die Umstände der drei verschiedenen Situationen.

EINIGE BEISPIELE:

Problem: Flugangst

Situationen: Entspannt und gelassen zum Flughafen fahren, bei ruhigem Flug entspannt im Flugzeug sitzen, bei turbulentem Flug entspannt im Flugzeug sitzen

Problem: Öffentliches Reden

Situationen: Du sprichst bei der Arbeit vor einer kleinen Gruppe von Kollegen, du leitest eine Besprechung mit etwa 20 Personen, du stehst auf einer Bühne und sprichst in einem Raum.

Problem: Gewicht

Situationen: Du probierst neue Kleidung an und sie passt großartig, du gehst in Badebekleidung am Strand spazieren und fühlst dich großartig, Du übst eine körperliche Aktivität aus, ohne an Schmerzen in deinen Gelenken zu leiden.

Die Auflistung Ihrer Vorteile kann eine gute Inspirationsquelle sein. Wie bei den Vorteilen können während der Hypnose oder nach der Sitzung andere Situationen auftreten.



WIE OFT VERWENDEN

Für manche Menschen reicht es bereits, einmal die Hypnose anzuhören; Es kommt tatsächlich darauf an, dass dein Unterbewusstsein erst dann an die Arbeit geht, wenn es weiß, was erwartet wird. Es kann aber sicherlich nicht schaden, sich die Aufnahme mehr als einmal anzuhören.

Gehe ein wenig nach deinem Bauchgefühl, bemerkst du Veränderungen, aber das Ziel ist noch nicht ganz erreicht, dann höre es noch einmal an. Wenn die Änderungen nicht eintreten, höre noch mehrmals zu.

Es könnte auch sein, dass dein Ziel erreicht wurde und das Problem aufgrund eines Ereignisses teilweise oder vollständig erneut auftritt. Keine Panik, höre dir die Aufnahme gleich noch einmal an, dein Unterbewusstsein hat die Veränderungen bereits einmal vorgenommen, jetzt müssen wir nur noch dafür sorgen, dass sie dauerhaft werden. Überprüfe deine Liste der Vorteile noch einmal und schreibe noch ein paar weitere. Denke über die Vorteile nach, die du hattest, als das Problem verschwunden war. Vielleicht gab es noch andere als die, die du ursprünglich aufgeschrieben hattest.

Hinweis: Wenn du ein Paket erworben hast, das die Kurzversion enthält, kannst du diese für wiederholte Sitzungen anstelle der Langversion verwenden.

WAS PASSIERT, WENN DAS ANHÖREN DER AUFNAHME DAS PROBLEM NICHT LÖST?

Ein zugrunde liegendes Problem kann dazu führen, dass du das Ziel nicht oder nicht sofort erreichen kannst. Dann wende dich am besten an einen Hypnotherapeuten für eine persönliche Sitzung.