



Inhalt

1.	Nutze die Macht deines Unterbewusstseins	2
2.	Anleitung zum Vorgehen	5
3.	Wie du das Audio nutzt	6
4.	Wie wirkt überhaupt Hypnose?	7
5.	Selbsthypnose – den Zustand erreichen	10
6.	Arbeit mit Suggestionen	11
6.1	Was sind Suggestionen	11
6.2	Richtiges Ziel definieren	11
6.3	Stolpersteine	12
6.4	Das wahre Ziel	15
6.5	Formulierung	17
6.6	Mentale Einstellung	18
6.7	Suggestionen in Selbsthypnose anwenden	18
6.7.1	Suggestionen aufnehmen	18
6.7.2	Suggestionen «affirmieren»	19
7.	Visualisieren / Arbeit mit Gefühlen	20
7.1	Gefühle verändern, verankern	20
7.2	Zukünftige Situationen visualisieren / trainieren	22
7.3	Anwendung im Sport	23
7.4	Aufträge an das Unterbewusstsein geben	25
8.	Situation und Rolle wechseln	26
9.	Tipps, Kniffe, Probleme lösen	30
9.1	Hypnosetiefe zulassen	30
9.2	Vertiefen	30
9.2.1	Augen entspannen	31
9.2.2	Fraktionieren	31
9.2.3	Entspannung verdoppeln	32
9.2.4	Bodyscan	32
9.2.5	Hotline 😊	33
10.	Techniken für Profis	33
10.1.1	Unterbewusstsein befragen	34
10.1.2	Lernen, Arbeiten und Sex in Hypnose	37



1. Nutze die Macht deines Unterbewusstseins

Herzliche Gratulation zum Erwerb dieses Programmes. Selbsthypnose ist eine ziemlich coole Sache. Sie ermöglicht dir beispielsweise:

- ✓ Dich in Sekunden tief zu entspannen und zu regenerieren.
- ✓ In zwei Minuten Ärger, Anspannung und negative Gefühle hinter dir zu lassen.
- ✓ Ohne Medikamente Schmerz zu reduzieren.
- ✓ Leistungsfähigkeit, Konzentration und Merkfähigkeit zu steigern.
- ✓ Auf „Knopfdruck“ Zugang zu deinem Unterbewusstsein und zu deiner Intuition zu finden.
- ✓ Bessere sportliche Leistungen zu erbringen.
- ✓ Endlich dein Wunschgewicht zu erreichen.
- ✓ Die Kreativität zu steigern.
- ✓ Dein Denken und Unterbewusstsein voll auf deine Zielerreichung auszurichten.
- ✓ Leichter einzuschlafen und durchzuschlafen.
- ✓ Glaubenssätze und Verhaltensmuster umzuprogrammieren.
- ✓ Ursachen für Probleme zu finden und zu lösen.
- ✓ Dich besser abgrenzen zu können.
- ✓ Burn-out und Erschöpfung vorzubeugen.
- ✓ Sinnlicheren, gefühlvolleren und innigeren Sex zu haben.

So kannst du mithilfe der Selbsthypnose in Sekunden in eine tiefe, erholsame Entspannung gehen und dich dort nachhaltig erholen, regenerieren und Energie tanken. Das allein ist in der heutigen, oft stressigen Zeit sehr wertvoll. Ohne Energie läuft gar nichts in unserem Leben. Sie ist die Grundlage für