

## Bestell-Liste für Selbsthypnose

- Abnehmen leichter gemacht
- Ängste befreien – Blockaden lösen
- Blutdruck normalisieren – nach oben wie unten – einfach optimal
- Burn-out – Nein Danke – Neue Kraft
- Depressionen auflösen
- Eifersucht – Vertrauen zulassen, den anderen sein lassen
- Flugangst – Selbstsicher und gelassen den Flug genießen
- Frei sprechen
- Höhenangst – sicher nach unten sehen, der Körper reagiert normal und sicher
- Jung bleiben an Körper und Geist
- Migräne ade – Kopfschmerzen lindern
- Natürlich schlafen – erholt aufwachen
- Nichtraucher macht Spaß
- Potenz – Liebeskraft für Männer neu aktivieren
- Reichtum zulassen – Mangel loslassen
- Schulleistung – Spaß, Freude und Erfolg in Schule – Spielerisch Lernen
- Selbstbewusstsein und Selbstwert steigern
- Selbstliebe und Nein sagen lernen
- Stressfrei und sicher Prüfungen bestehen
- Sucht – Therapie leichter meistern
- Tinnitus – Bekämpfe die Töne nicht, akzeptiere, und sie werden weniger
- Traumata auflösen – Schocks neutralisieren
- Vergebung und Verzeihung ermöglichen
- Ziele, Visionen, Lebenssinn
- Zwänge ablegen – Frei leben

# Positive Veränderung mit Selbsthypnose

## Digitale Medizin für Kinder und Erwachsene

**Es handelt sich hierbei um eine Selbsthypnose**, die zirka 50 Minuten dauert.

**Wir sprechen dabei den Alphazustand Deines Unterbewusstseins an**, es werden positive Suggestionen an Dein Unterbewusstsein gegeben. Du kommst in eine totale Entspannung, die sich mit der Zeit noch steigern kann. Lasse es einfach geschehen und denke nicht so stark darüber nach, was Dein Kopf Dir zu sagen hat.

**Lege Dich einfach entspannt hin**, nichts sollte Dich dabei stören oder ablenken. Lege Dich so hin, dass Du mit geöffneten Augen einen Punkt an der Decke fixierst, der unmittelbar über Deinen Augen liegt, so dass die beiden Augen sich leicht nach hinten rollen. Aufpassen, dass Deine Nackenposition angenehm sich anfühlt. Danach lässt Du Dich einfach von mir leiten. Ich zähle bis fünf. Falls Du früher die Augen schließt, ist das möglich, aber versuche so lange wie möglich die Augen offen zu halten.

**Kinder können auch ab einem bestimmten Alter die Selbsthypnose durchführen** – auf keinen Fall früher als zwölf Jahre.

**Wichtig ist, dass Du die MP3-Datei mindestens 2x in der Woche anhörst** und nicht dann, wenn Du müde bist. Du solltest nicht komplett bei der Selbsthypnose durchschlafen.

**Es ergibt sich meistens ein Zustand wie morgens kurz vor dem Aufwachen** – man schläft leicht ein und ist dann zwischen durch wieder wach. Die MP3-Datei sollte zirka 4 Wochen genutzt werden, danach eventuell dann das nächste Thema angehen – auf keinen Fall mehrere Themen untereinander mischen.

**Falls Du das Gefühl hast die MP3-Datei mehrfach in der Woche zu hören**, kann es auf keinen Fall schaden. Falls Du während der Hypnose gestört wirst, ist es auch kein Problem. Es wäre aber besser dies ganz in der Ruhe zu erleben, sonst ist die Wirkung vergebens. Vergesse nicht Dein Handy, Telefon oder Deine Klingel auszuschalten.

**Ich wünsche Dir viel Erfolg damit**, über eine eventuelle Erfahrung würde ich mich per E-Mail freuen. Falls es noch Fragen gibt, kannst Du mich gerne über Telefon unter per E-Mail kontaktieren.

Viel Gesundheit und Erfolg wünsche ich Dir von Herzen!

Herzliche Grüße  
Thomas Hiebsch