

Schamanische Seelenausbildung

2. Kommunikation in der Hypnose

Inhalt:

- 🕯 Rapport in der Hypnose (Rückmeldungen, Kommunikation zwischen Dir und Klient) und Nonverbale Kommunikation
- 🕯 Worte und Rhythmik in der Sprache
- 🕯 Konkrete Worte
- 🕯 Struktur einer Hypnose
- 🕯 Meine persönlichen Impulse für Dich
- 🕯 Trancesprache
- 🕯 Suggestionen und Affirmationen



Praxis Hypnose

- ☾ Energetische Vertiefungstechnik
- ☾ Vertiefung durch Zählen
- ☾ Affirmationen ausarbeiten
- ☾ Tor zum Unterbewusstsein

In diesem Modul geht es um die Kommunikation zwischen Deinem Klienten und Dir während einer Hypnose. Diese Kommunikationsgrundlagen sind auch auf andere Coachingsituationen ohne Hypnose übertragbar, sodass Du sie vielfältig anwenden kannst. Du lernst energetische Vertiefungstechniken kennen, um einen Menschen in eine tiefe Trance zu führen. Außerdem lernst Du die Kraft von Affirmationen kennen und wie diese wirkungsvoll für im Unterbewusstsein verankern werden.

Rapport in der Hypnose und Nonverbale

Kommunikation

Das Wort Rapport stammt aus dem Französischen und bedeutet „Bericht“. In unserem Verständnis steht dieser Begriff für einen intensiven, psychischen Kontakt zweier Menschen, die in einer empathischen, aufmerksamen Verbindung miteinander interagieren.

Wenn wir Menschen miteinander in Verbindung gehen, schwingt sich unsere Kommunikation aufeinander ein. Das passiert zum einen durch die Spiegelneuronen in unserem Gehirn, die sogar maßgeblich dafür verantwortlich sind, dass wir soziale Wesen sind. Sie ermöglichen es uns, mit anderen mitfühlend zu sein und Empathie zu leben.



(Quelle: <https://karrierebibel.de/spiegelneuronen/>, Stand: 08.04.2020)

Nonverbale Kommunikation

Die Spiegelneuronen beeinflussen auch die Sympathie, die wir für eine andere Person empfinden. Je positiver ein Kontakt wahrgenommen wird, desto stärker ist die Anpassung an das Gegenüber. Das kann sich in der Form zeigen, dass ähnliche Worte und Redewendungen angewendet werden oder die Tonlage, der Sprechrhythmus oder auch die Lautstärke und Sprechgeschwindigkeit sich anpassen. Das passiert nicht bewusst, sondern läuft unbewusst ab.

Auf der nonverbalen Ebene passen sich die Gestik, Mimik und gewisse Bewegungsabläufe an. Auf dem oberen Bild kannst Du das anhand des Gähnens sehen. Es werden aber auch Arm- und Beinhaltungen oder Bewegungen gespiegelt. Ferner gleicht sich der Atemrhythmus an.

Die Basis schafft Vertrauen

Wie Du siehst, findet der Rapport auf vielen Ebenen statt und läuft meist ganz ohne unser bewusstes Zutun, einfach ganz von alleine ab. Wenn Dein Gegenüber sich sicher und wohl fühlt, wird es Dir eher vertrauen und sich Dir öffnen können.

Verbinde Dich authentisch mit Deinem Gegenüber

Gerade WEIL ein Großteil der Kommunikation unbewusst passiert, ist es für die Arbeit mit der Seele eines Menschen (oder Tieres) essentiell, keine vorgefertigte Meinung oder festgelegte Abläufe zu haben! Dann kannst Du individuell und intensiv auf Dein Gegenüber eingehen und es so lassen, wie es ist. Die Worte, die Du mit dieser Person sprichst, sollten klar und authentisch in einer einfachen Sprache sein und sich an der Energie dieser Person orientieren, sodass ihr euch leicht verstehen könnt.

Merkliste für den Rapport:

- ✓ Sei frei von Bewertungen
- ✓ Bringe kreative Ideen ein, die Dein Gegenüber als für sich brauchbar oder unbrauchbar überprüfen kann
- ✓ Nimm radikal das an, was ist, auch die Person Dir gegenüber
- ✓ Du weißt nicht, was für Dein Gegenüber wirklich „gut“ ist
- ✓ Nimm wahr, was in Dir lebendig ist
- ✓ Unterscheide zwischen Dir und Deinem Gegenüber
- ✓ Du bist nicht dafür verantwortlich, jemanden zu verändern

Worte und Rhythmik in der Sprache

Achte auf eine ruhige Stimme, angemessene Lautstärke und Sprechgeschwindigkeit, während Du sprichst. Über Deine Stimme transportierst Du eine ganz bestimmte Energie und in Kombination mit Deiner Sprache ist es das „Transportmittel“, um in Hypnose zu gelangen. Die Worte und Bilder, die während einer Hypnose kreiert werden, solltest Du nicht nur einfach mit Deiner Sprache übermitteln, sondern auch in Dir fühlen und wahrnehmen können.



Sei achtsam im Umgang mit Deinen Worten

Deine Worte solltest Du mit Bedacht wählen. Insbesondere in der Hypnose, aber auch davor und danach, denn meistens ist der Mensch, der Deine Unterstützung in Anspruch nehmen möchte, bereits vorher sehr aufgeregt und alleine dadurch in einem sensiblen und empfänglichen Bewusstseinszustand.

Negative Suggestionen solltest Du vermeiden, da das Wort „nicht“ nicht vorstellbar ist. Ein sehr bekanntes Beispiel dafür: Denke nicht an einen rosa Elefanten! Und? Was siehst Du gerade vor Deinem inneren Auge? Bestimmt den rosa Elefanten. 😊

Ein Beispiel dazu

Ein anderes Beispiel: Wenn man einem Kind sagt, dass etwas ganz bestimmt nicht weh tun wird, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass das Kind schreien wird. Alleine aus diesem Grund kann es für das Kind schmerzhaft sein, da es mit seinem Fokus genau da ist, wo es schmerzhaft werden könnte.

Vertraue Dir und dem Leben

Bedenke, dass Du Menschen mit Deinen Worten in Hypnose, einem sehr empfänglichen und einprägsamen Bewusstseinszustand, begleitest. Es ist ungeheuer wichtig, achtsam damit umzugehen! Vermeide Dramatik oder dass Du Deine Überforderung in einer Situation offen zeigst und in dem Moment keine Lösung wahrnehmen kannst. Denn auch wenn es in einer Sitzung mal herausfordernd für Dich sein kann und Du für einen Augenblick nicht weiterwissen solltest, bleibe in Deinem Vertrauen:

*Dir begegnen nur die Situationen, Menschen und
Bilder, die Du energetisch halten und begleiten kannst!*



Und trotzdem wird es immer wieder passieren, dass das Leben Dich zum Wachsen über Deine eigenen Grenzen einlädt. Du darfst Dich darüber freuen und es annehmen, wie es das Leben Dir in dieser Begegnung schenkt. Sage in so einem Moment einfach „Mhmh – okay – ich brauche gerade einen Moment, um über [das Gesagte / die Situation / ...] nachzudenken – ...“

Sollte es eine unangenehme Situation sein, in der die Person gerade ist, leite sie an, zu ihrem Kraftort zu gehen, oder wenn Du keinen Kraftort der Person kennst, kannst Du sie ganz intuitiv aus der Situation rausholen und Distanz schaffen – vielleicht, indem sie einfach unter Hypnose ins Kino geht und die Sendung mit der Maus schaut, oder Du sie in den Himmel führst, um mit einem Engel zu tanzen, oder, oder, oder. Alles ist möglich!!

Konkrete Worte

Worte allein können sogar einen großen Einfluss auf Heilungswege haben. Du kennst bestimmt den Placeboeffekt, wie man es im Wachzustand nennt. In Hypnose lässt sich diese Wirkung um ein Vielfaches verstärken.

„**Es scheint** ...“ – gerade bei Erlebnissen aus der Vergangenheit, die angsteinflößend oder auch gefährlich waren, kannst Du hier begleitend sagen „Es scheint zwar so, als könnte es Dich umbringen, aber ist es nicht schön zu wissen, dass es nur so scheint? Denn Du weißt ja, dass Du es überlebt hast! Ganz gleich, wie gefährlich Du die Situation wahrnimmst oder wie viel Angst sie Dir macht.“

„**Aufgeben**“ – dieses Wort ist ein anderes Wort für Kapitulation und sollte in der Arbeit mit der Seele eines Menschen nicht verwendet werden, wenn nicht genau das auch gemeint ist. Wenn es darum geht, ein altes Muster oder ein blockierendes Verhalten zu revolutionieren, wähle Worte, die stimmiger sind – zum Beispiel „sich lösen“, „unterbrechen“, „eliminieren“, „verwerfen“, ...

„**Versuchen**“ – mit diesem Wort kann Versagen und Misserfolg mitschwingen. Wähle lieber Formulierungen, die klar sind. „Tu es einfach“, „Mach das einfach mal“, ...

„**wertvoll**“ – dieses eine Wort beinhaltet, dass wir als wertvolle Wesen geschaffen sind, ohne Anspruch auf Vollkommenheit zu haben. Wir sind die Schöpfer unseres Lebens! „Du bist gut, genau so, wie Du bist! Du musst es niemandem beweisen, es reicht, wenn Du einfach Du bist.“

„**sicher**“ – insbesondere bei ängstlichen Personen oder welchen, die sich unwohl fühlen, ist es sinnvoll, ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Bewährt hat sich, im Anschluss an die Einleitung und vor dem Beginn der Arbeit in der Hypnose, in etwa folgendes zu sagen: „Du bist hier in Sicherheit und ich werde nicht zulassen, dass Dir irgendetwas zustößt. Du kannst so weit in die Tiefe gehen, wie es für Dich erforderlich ist, um Dein Problem / Thema zu lösen.“

Struktur einer Hypnose

Vor der Hypnose

- * Sei ruhig und zentriert
- * Kläre in einem Vorgespräch, ob es Gründe gibt, die gegen eine Hypnose sprechen, z.B. eine akute Psychose, Epilepsie, ein kürzlich erlittener Herzinfarkt oder Schlaganfall
- * Plane Pausen für Dich selbst zwischen einzelnen Hypnosen ein!
- * Kreiere eine angenehme und einladende Atmosphäre
- * Erkläre, was genau Hypnose ist und dass Du keine Showhypnose machst. Gehe vorab den groben Ablauf der Sitzung durch
- * Lasse dein Gegenüber neutral erzählen, was sein Anliegen ist, womit es zu Dir kommt und bewerte es nicht
- * Es ist nicht nötig, in einem Vorgespräch die ganze Lebensgeschichte zu erfahren. Achte auf die Eckpunkte und die Stimmung. Es ist auch nicht wichtig, im Vorgespräch zu sehr in die Vergangenheit zu gehen
- * Die Person kann es sich ganz gemütlich machen. Frage, ob es bequem ist, ob sie vielleicht noch eine Decke braucht

Die Hypnose

- * Beginne mit der Hypnoseeinleitung
- * Möglicherweise Vertiefung
- * Sollten externe Störgeräusche sein, beziehe sie einfach in die Hypnose mit ein [es klingelt gerade / das Kind ruft / ...] „und mit jedem Klingeln / mit jedem Wort des Kindes und mit jedem weiteren Geräusch kommst Du immer tiefer in diese Entspannung oder Ruhe und es fällt Dir immer leichter, Dich auf meine Stimme zu konzentrieren ...“
- * Beginne mit der Arbeit mit dem Unterbewusstsein, mit den inneren Bildern
- * Affirmationen/Suggestionen als Abschluss
- * Führe die Person wieder ins Hier und Jetzt

Nach der Hypnose

- * Frage direkt ruhig und entspannt nach der Hypnose und warte jeweils die Antworten ab: Wie geht es Dir? – Wie fühlst Du Dich? – Brauchst Du gerade irgendwas?
- * Halte das Nachgespräch kurz. Die Bilder können für sich wirken und müssen nicht immer erklärt oder analysiert werden
- * Das Unterbewusstsein hat neue Impulse bekommen und so können jetzt Veränderungen stattfinden
- * Achte im Nachgespräch auf Deine eigenen Impulse und leite sie gerne an Dein Gegenüber weiter, wenn Du glaubst, dass es dienlich sein könnte
- * Sprecht über einen möglichen Folgetermin. Mit einer Sitzung ist ein Thema meistens nicht endgültig bearbeitet



Meine persönlichen Impulse für Dich

Das Zwiebelmodell

Ich persönlich nehme die Themen und eigenen Dramen wie eine Zwiebel wahr und Schicht für Schicht arbeiten wir uns da durch.

Lasse jedem Thema seinen Raum

Schau, dass Du nicht zwei Themen auf einmal behandelst, sondern lieber ein Thema zur Zeit. Ein Abstand von etwa 2 Wochen zwischen den Sitzungen hat sich bewährt.

Wurzeln und Flügel

Auch wenn Du hier Intuitive Hypnose lernst, möchte ich Dir mit dieser Auflistung ein paar grundlegende Regeln an die Hand geben, die insbesondere bei Deinen ersten Hypnoseerfahrungen sinnvoll sind und die Du einhalten solltest. Wenn Du sicher und achtsam im Umgang mit der Seele des Menschen bist, lasse gerne Deine eigenen Ideen mit einfließen, wenn es sich für Dich stimmig anfühlt.

Reflektiere Dich

Mir selbst hilft es sehr, zu reflektieren, nachdem ich eine Hypnose empfangen habe. Da spüre ich rein, was mir gefehlt hat, was ich gerne anders gehabt hätte, was ich gebraucht hätte, um mich noch mehr gesehen und gehört zu fühlen. Und diese Erfahrungen setze ich dann in meinen eigenen Sitzungen in positiver Weise um.

Trancesprache

Die Sprache während der Hypnose ist klar und einfach. Es geht darum, einen ruhigen Raum zu kreieren, in dem sich das Innere der Person sicher zeigen kann. Wenn Du Dich als Hypnotiseur oder auch allgemein als holistisch und spirituell wirkender Mensch, mit Deinem Ego zurücknehmen kannst und Dich einfach als Raumhalter zur Verfügung stellst, stellst Du der Person mehr Raum zur Verfügung und desto mehr Kraft und Tiefe kann durch die Hypnose frei werden.

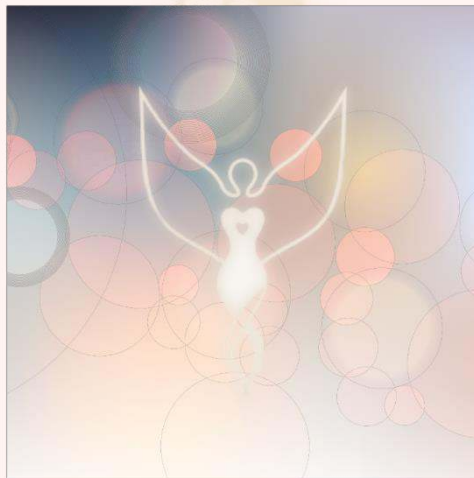
Stärke mit Worten die Sicherheit und Einfachheit des Hypnosezustandes:

- * Wenn Du Deine Augen schließt, erinnert Dein Körper sich an frühere Entspannungen – und weiß, wie es geht –
- * Während Du einfach weiteratmest – in Deinem ganz eigenen Rhythmus – kommst Du von ganz alleine – auf immer tiefere und gesündere Bewusstseinssebenen –
- * Und während Du meiner Stimme folgst – verbindest Du Dich ganz natürlich mit den Elementen – und bildest eine Einheit mit dem, was Dich umgibt –

Weichmacher

Mit bestimmten Formulierungen kannst Du Deine Sprache und die inneren Bilder weich machen und mehr Raum für die innere Wahrheit des Hypnotisierten machen. Du hältst damit alle Möglichkeiten offen, ohne etwas überzustülpen:

- * Möglicherweise
- * Schau einfach mal, was Du wahrnehmen kannst
- * Du kannst das verändern, was Du verändern möchtest
- * Vielleicht ist es so Oder auch so
- * Alles ist möglich
- * Du kannst Dir einfach erlauben ...
- * Du darfst
- * Entweder Oder
- * Es kann sein, dass
- * Ganz egal, was Du wahrnimmst – es ist genau richtig für Dich!
- *



Suggestionen und Affirmationen

Suggestion (die geistig-psychische Beeinflussung eines Menschen)

Affirmation (die Bejahung)

Es gibt ein paar Suggestionen, mit denen die starke Kraft des Unterbewusstseins aktiviert wird. Die Basis dieser Formulierungen ist, dass das Unterbewusstsein als starker Verbündeter bewusst an die Seite der Person gestellt wird:

- * Und Dein Unterbewusstsein kennt viel mehr Möglichkeiten als Dein denkender Verstand
- * Und es setzt die Dinge für Dich um, genau so, wie es für Dich stimmig ist
- * Deine Seele weiß, wie es geht
- * Es verwirklicht die Dinge für Dich – ganz von allein
- * Dein Unterbewusstsein kennt die Lösung
- * Deine Seele kennt Deinen Seelenplan
- * Und so, wie Samenkörner in der Erde auch ganz von alleine aufgehen, verwirklicht die Seele die Dinge für Dich – ganz von allein
- *

Achte auf positive Formulierungen

Es ist wichtig, auf eine positive Formulierung der Suggestionen und Affirmationen zu achten und Wörter wie „nicht“ zu vermeiden. Suggestionen und Affirmationen werden immer in der Ich-Form angewandt und im Hier und Jetzt formuliert. Dadurch wird klarer gemacht, dass es um das Heute geht und die Energie kann sich direkt entfalten:

„Ich fühle ...“, „Ich vertraue auf mich ...“, „Ab jetzt mache ich ...“, „ich vertraue ...“, „ich gehe mutig ...“, „ich entfessele die Liebe zu mir ...“, ...

Die Energie kann wieder fließen

Oft ist es so, dass uns bestimmte Muster oder Verhaltensweisen limitieren und wir in einer Art energetischen Starre sind. Über Affirmationen und Suggestionen kann diese Energie wieder leichter ins Fließen kommen. Je konkreter eine Formulierung ist, desto leichter ist es, in die Umsetzung zu kommen. Deshalb werden sie mit Worten kreiert, die in Aktion führen, wie:

„ich beginne...“, „ich starte...“, „ich fange an...“, „Ich mache es jetzt...“,
„ich verwirkliche...“, ...

Stärke das Vertrauen

Hilfreich ist es auch, wenn der Druck, etwas erreichen zu müssen oder leisten zu müssen, rausgenommen wird und stattdessen Vertrauen in den Lauf des Lebens gestärkt und eine Entwicklung formuliert wird:

„Ich vertraue dem Fluss des Lebens...“, „Ich lasse mit Gelassenheit Dinge geschehen...“, „Ich lerne...“, „Ich werde von Tag zu Tag...“,
„Meine innere Sicherheit wächst immer mehr...“, „Ich vertraue, dass das Leben es gut mit mir meint...“, ...

Stärke den Selbstwert

Ganz wichtig ist es, den Selbstwert und das Selbstbewusstsein zu stärken! Das kann eigentlich nahezu jeder Mensch in den meisten Situationen gut gebrauchen:

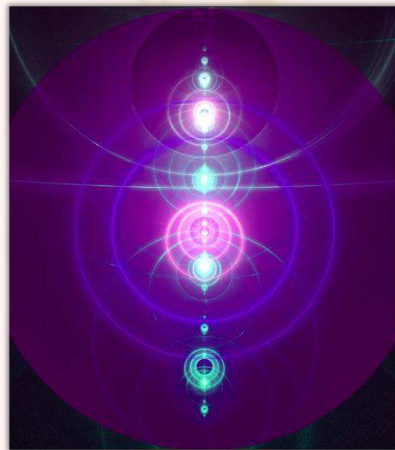
„Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten ...“, „Ich weiß, dass ich es kann ...“, „Ich bin gut, genau so, wie ich bin ...“, „Ich bin richtig, genau so, wie ich bin ...“, „Ich gehe mutig meinen Weg ...“, „Ich vertraue auf die Richtigkeit meiner Entscheidungen ...“, ...

Weniger ist manchmal mehr

Beachte, dass in einer Sitzung maximal 7 Affirmationen oder Suggestionen völlig ausreichend sind. Meistens wende ich in meiner Praxis 3-4 Affirmationen je Sitzung an.

Passt alles?

Lese nach dem gemeinsamen Ausarbeiten der individuellen Sätze alle nochmal langsam vor und frage, ob das stimmig für die Person ist, oder ob es noch Veränderungen braucht. Bearbeitet die Sätze, bis sie absolut passend sind und die Person sich damit identifizieren kann.



Meine
Erkenntnisse





Praxis Hypnose

- ☾ Energetische Vertiefung
- ☾ Vertiefung durch Zählen
- ☾ Affirmationen ausarbeiten
- ☾ Tor zum Unterbewusstsein

Energetische Vertiefung

Wichtig ist, im Vorgespräch mit der Person zu besprechen, ob eine Vertiefung durch Energieübertragung erwünscht ist.

Es ist egal, ob ihr physisch beieinander seid, oder ob die Sitzung aus der Ferne stattfindet. Dieser Austausch geschieht über die Aura und wirkt bis auf körperlicher Ebene. Wenn Du folgende Worte aus der Ferne sprichst, halte Deine Augen geschlossen und visualisiere vor Deinem inneren Auge, wie Du die Aktionen exakt so an Deinem Gegenüber ausführst. Verbinde Dich über das morphogenetische Feld (das ist ein Energiefeld, das alles umgibt und alles miteinander verbindet) mit der Seele, die Du in Hypnose begleitest.

Eine Vertiefung wird an die Einleitung einer Hypnose angehängt, noch bevor die Arbeit in der Hypnose einsetzt.

1. „Ich halte gleich meine Hände über Deine Stirn“

➔ Halte Deine Hände schalenförmig mit ein paar Zentimetern Abstand über die Stirn

„und vielleicht spürst Du schon, wie Wärme und Ruhe aus meinen Händen zu Dir strömt – und diese Ruhe und Wärme strömt von Deinem Kopf – über Deinen Oberkörper – durch Deine Beine – bis in Deine Zehenspitzen – hinein.“

Mache eine Pause in der Haltung, so dass Zeit zum Spüren ist.

2. „Ich halte gleich meine Hände an Deine Schultern“

➔ Löse Deine Hände langsam aus der Haltung und lege sie gefühlvoll umhüllend über die Schultern

„und Du spürst vielleicht, wie ein wohliges Gefühl der Wärme und angenehmer Schwere in Deinen Körper fließt – über Deine Haut – Dein Nervensystem – in jede Zelle hinein.“

Mache eine Pause in der Haltung, so dass Zeit zum Spüren ist.

3. „ich halte meine Hände gleich über Deinen Bauchraum, den Bereich Deines Sonnengeflechts“

➔ Löse Deine Hände achtsam aus der Haltung und halte sie über den Bauchraum

„und möglicherweise spürst Du schon, wie von Deinem Bauchraum aus tiefe Entspannung und Wärme über Deinen ganzen Körper ausstrahlt – über Deine Körpergrenzen hinweg – in Deine Aura hinein – und all Deine Schichten ausfüllt.“

Mache eine Pause in der Haltung, so dass Zeit zum Spüren ist.

4. „Und nun löse ich mich allmählich aus Deinem Energiefeld und Du bist jetzt im Kontakt mit Dir selbst“ *** hier setzt jetzt die Arbeit mit dem Unterbewusstsein ein

Vertiefung durch Zählen

Dieses Vertiefen kann ebenfalls an jede Einleitung angehängt werden. Variiere die Pausenlänge zwischen den Zahlen.

... und um Dich noch weiter in diese – Ruhe, Entspannung oder vielleicht auch einfach nur zu Dir selbst zu begleiten – zähle ich gleich von 10 bis 1 – und von Zahl zu Zahl kannst Du noch tiefer in diese Seelenentspannung gehen –

10 9 8 7 6 5 4 3
2..... und 1 und Du bist jetzt im Kontakt mit Dir selbst *** hier setzt jetzt die Arbeit mit dem Unterbewusstsein ein

Affirmationen ausarbeiten

Im Abschnitt über die Trancesprache sowie im Abschnitt über die Suggestionen und Affirmationen steht genau beschrieben, wie Du individuelle Affirmationen ausarbeitest. Werde nun selbst kreativ. Überlege Dir ein Thema, bei dem Du Dir Unterstützung von Deinem Unterbewusstsein wünschst. Tausche Dich darüber mit Deiner Lerngruppe aus und kreiert daraus für Dich drei bis sieben stimmige Affirmationen. Macht das so lange, bis ihr alle mit Euren individuellen Sätzen zufrieden seid.

Das Tor zum Unterbewusstsein

Über das Tor zum Unterbewusstsein gelangen die vorher abgesprochenen Affirmationen und Suggestionen direkt in die Tiefen des Unterbewusstseins. Es kann am Ende einer intuitiven Hypnose angewandt werden. In dieser Übung führt Ihr Euch gegenseitig in Hypnose und fügt „das Tor zum Unterbewusstsein“ und die ausgearbeiteten Affirmationen einfach mit ein:

*** und nun stelle Dir einfach mal vor, wie Du an das Tor zu Deinem Unterbewusstsein kommst – wie auch immer dieses Tor aussehen mag, ob es groß oder klein ist, eine Tür, eine Pforte oder vielleicht auch einfach nur ein Durchgang – es ist genau richtig für Dich – und wenn Du bei Deinem Tor angekommen bist, dann sag mir kurz Bescheid Und nun öffnet sich das Tor zu Deinem Unterbewusstsein – und es steht jetzt weit offen – ich sage Dir nun die vereinbarten Affirmationen – jede drei Mal –

[Spüre in die individuellen Suggestionen hinein und spreche sie mit Deinem Herzen aus. Achte auf ein angemessenes Sprechtempo]

Affirmation 1 – 1x – 2x – 3x

Affirmation 2 – 1x – 2x – 3x

Affirmation 3 – 1x – 2x – 3x

Und nun schließt sich das Tor zu Deinem Unterbewusstsein wieder – und es ist nun fest verschlossen – Dein Unterbewusstsein kennt viel mehr Möglichkeiten als Dein denkender Verstand – und setzt diese Dinge für Dich in Deinem Leben um – es findet Lösungen und Wege für Dich, die genau zu Dir passen – *[Hier kannst Du auch noch andere Füllsätze einfügen. Sei kreativ und wähle die Worte, die für Dich stimmig sind]*

Und nun beende ich gleich diese Hypnose indem ich bis 5 zähle – *** *[Ende der Hypnose aus den Einleitungen anfügen]*

Meine
Erkenntnisse



Malena Breiholz
Neuzeitshamanin



Malena Breiholz
Neuzeitshamanin