

Selbsthypnose

Warum Selbsthypnose?

Am häufigsten wird Selbsthypnose zum Erreichen folgender Ziele eingesetzt: Raucherentwöhnung, Abnehmen, steigern des Selbstbewusstseins, Leistungssteigerung, effektiver lernen, Stressabbau, Entspannung, erholsamer Schlaf u.v.m.

Affirmationen bzw. Suggestionen die man sich selbst gibt sind wirksam.

Suggestionen, die man sich in der Selbsthypnose gibt, sind 25 bis 200 Mal wirksamer! Hierdurch werden die gegebenen Suggestionen schnell verinnerlicht und können so ihre positive Wirkung entfalten. Auch Suggestionen, die im bewussten Zustand kritisch hinterfragt oder gar abgelehnt würden, können genutzt werden, weil in der Selbsthypnose das Bewusstsein eingeschränkt ist.

Sie können Ihr Ziel also bis zu 200 Mal schneller erreichen!

Einleitung der Selbsthypnose!

Hypnose und auch Selbsthypnose sind, wenn sie auf klassische Art und Weise eingeleitet werden, recht zeitintensive Verfahren und dauern für eine einzige Anwendung oft mehr als 30 Minuten.

Da die Zeit ein wesentlicher Faktor ist, sollten schnellere und sichere Verfahren zum Einleiten der Selbsthypnose genutzt werden. Wenn Sie die Selbsthypnose mit Hilfe eines erfahrenen Anwenders lernen, haben Sie die Möglichkeit auf fortgeschrittene Methoden zurückzugreifen. Eine sichere, zuverlässige und auch schnelle Methode stellt ist die Nutzung eines „Schlüsselwortes“. Mit Hilfe eines solchen „Schlüsselwortes“ können Sie innerhalb von max. 60 Sekunden in den gewünschten Trancezustand gelangen.

Wenn Sie also die Selbsthypnose beherrschen, können Sie innerhalb von 60

Sekunden den gewünschten Trancezustand erreichen, sich innerhalb von 30 Sekunden die gewünschte Suggestion geben und innerhalb von 60 Sekunden die Hypnose beenden. Das sind zusammen maximal 2 Minuten und 30 Sekunden in denen Sie sich Suggestionen geben können, die Ihr Bewusstsein niemals akzeptieren würde!!

Wenn Sie nun die Selbsthypnose zweimal am Tag für insgesamt ca. 5 Minuten ausführen, so haben Sie an einem Tag die Wirkung der Suggestionen auf das 400-fache!!!! gesteigert!!!

Aus diesem Grund ist die Anwendung einer Selbsthypnose mit Hilfe eines „Schlüsselwortes“ auch eine Blitzhypnose, denn sie ist enorm schnell und überaus effektiv!

Hinweise zum Formulieren von Suggestionen

Benutzen Sie auf keinen Fall Negationen wie: „Ich will nicht...“ Das Unterbewusstsein kennt bis zu einer bestimmten Hypnosetiefe das Wort „Nicht“ nicht.

Benutzen Sie stattdessen Suggestionen die Ihr Ziel beinhalten, wie: „Ich bin vollkommen gelassen...“

Beginnen Sie die Suggestionen mit: „Ich bin...“

Formulieren Sie Ihre Suggestion, dass was Sie möchten, als ob es schon Realität ist! Bsp.: „Ich bin gelöst“

Verwenden Sie ausschließlich positive Formulierungen, die Ihr Ziel zum Ausdruck bringen!

Halten Sie Ihre Suggestionen so knapp und aussagekräftig wie möglich und vermeiden Sie lange Sätze!

Wenn möglich stellen Sie sich zu Ihrer Suggestion einen Film/ ein Bild, entsprechende Geräusche und Gerüche und vor allem Gefühle vor. Versuchen Sie das von Ihnen Gesprochene mit den gewünschten Bildern, Geräuschen und Gefühlen zu verbinden. Hierdurch erlangen Sie eine noch höhere Effektivität und Wirksamkeit Ihrer Suggestion.

Erstellen von Schlüsselwörtern!

Sie können sich jederzeit innerhalb Ihrer Selbsthypnose neue Schlüsselworte für unterschiedliche Aufgaben geben!

So können Sie zum Beispiel Ihre Konzentration steigern, um etwas wichtiges zu lesen, indem Sie sich innerhalb der Selbsthypnose sagen: „Immer wenn ich mir selbst das Wort „Wichtig“ sage, bin ich absolut konzentriert und aufnahmefähig und meine Konzentration ist gebündelt, so dass ich alles ganz leicht verinnerlichen kann, was ich lese“ oder

„Immer wenn ich das Wort „Stopp“ zu mir sage wache ich sofort frisch und munter aus meiner Selbsthypnose auf“

Beenden der Selbsthypnose!

Sie können zum Beenden der Selbsthypnose wiederum ein neues „Schlüsselwort“ verwenden oder Sie zählen einfach von 1 bis 3 oder 1 bis 5 wobei 3 oder 5 die Zahl darstellt, bei der Sie wieder aufwachen und frisch und munter sind.

Überprüfen Sie jede Suggestion sorgfältig!

Fragen Sie sich: „Welche Konsequenzen hat das Erreichen meines Ziels?“

„Wen betrifft das noch?“ „Was passiert wenn meine Suggestion Realität ist?“

Wenn bei irgendeiner Frage Zweifel aufkommen, dann formulieren Sie ihre Suggestion so lange um, bis keine Zweifel mehr aufkommen.

Wenn Sie zum Beispiel nicht schwimmen können und sich aber suggerieren das Sie ein guter Schwimmer sind, obwohl Sie die Technik des Schwimmens nie gelernt haben, kann das zu gravierenden Komplikationen führen, denn Sie können nicht schwimmen!!!!

Risiken der Selbsthypnose!

Die Risiken der Selbsthypnose liegen in der absolut hohen Wirksamkeit dieser Anwendung! Wenn Sie Selbsthypnose richtig anwenden, werden von Ihrem Unterbewusstsein die entsprechenden Suggestionen schnell und zuverlässig angenommen und werden zu Ihrer Realität. Das bedeutet auch, dass

unüberlegte und nicht richtig durchdachte Suggestionen umgesetzt werden und mitunter nachteilige Konsequenzen beinhalten können. Prüfen Sie also jede Suggestion die Sie sich geben mehrmals auf eventuelle Unstimmigkeiten und Risiken!

Sicherheit geht vor!

Sie können sich vor ungewollten Suggestionen auf zwei Arten schützen.

1. Überprüfen Sie wirklich jede Suggestion wie oben erklärt
2. Geben sie sich in der Selbsthypnose folgende Suggestion: „Es werden von mir nur Suggestionen angenommen die für mich absolut positiv, vorteilhaft und gut sind

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß während Sie sich mit dem spannenden und interessanten Thema der Selbsthypnose befassen.

Sicherlich können, während sie Ihre neuen Fähigkeiten lernen und ausprobieren, Fragen auftauchen. Sie haben dann jederzeit die Möglichkeit sich persönlich bei mir zu melden.

www.carsten-scheer.de

carsten@carsten-scheer.de

Telefon: 02307 – 280555