

Positives Denken / Positive Lebenseinstellung Hypnose CD:



Positives Denken Link zur Hörprobe:

<http://www.mentaltraining-beckers.com/Positives-Denken/Hypnose-CD-Positive-Lebenseinstellung::4.html>

Hörprobe (5 Minuten): CD Positives Denken

Indem Sie auf den oben angegebenen Link klicken, können Sie sich ein Bild davon machen, ob Ihnen die Suggestionen, die Entspannungsmusik, sowie die Stimme unseres Psychologen gefallen.

...schön, dass Sie sich entschieden haben die Selbsthypnose CD Positive Lebenseinstellung anzuhören. Mit dieser Entscheidung machen Sie einen weiteren Schritt auf dem Weg zur Verwirklichung Ihrer Ziele, zu Gesundheit und erfülltem Lebensglück.

Mentaltraining-Beckers GmbH
An Dilia 29
D-52538 Selfkant

Tel.: 02456-1515
Fax: 02456-507641
Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com
<http://www.mentaltraining-beckers.com>

USt-IdNr.: DE814454848
Geschäftsführer
Frank Beckers



Ich wähle das Glück!

Ja, es ist unsere Entscheidung das Glück zu wählen!

Wenn wir morgens aufstehen, dann haben wir die Möglichkeit uns für einen schönen, positiven Tag zu entscheiden oder für einen schlechten, negativen Tag, den wir mit Sorgen und Misstrauen beginnen. Ich wähle das Glück ist eine Selbsthypnose CD, die einen Zustand fokussierter Aufmerksamkeit nutzt, um positive und wohlwollende Gedanken in lebendige und wunderschöne, innere Bilder umzusetzen. Schon Dr. Joseph Murphy und Dr. Norman Vincent Peale, die größten Positiv-Denker unserer Zeit, predigten, dass es keine Alternative zum positiven Denken gibt. Wenn wir im Leben das Beste erwarten, an unsere Fähigkeiten glauben und Selbstvertrauen ausstrahlen, dann entwickeln wir eine unschätzbare positive Kraft, mit der sich das Tor zu erfülltem Lebensglück weit aufstoßen lässt. Diese positive Lebenseinstellung kann z. B. zur Gesundung einer Krankheit beitragen, Ihnen eine charismatische Ausstrahlung verleihen und auf Dauer eine heitere Gelassenheit mit sich bringen um tägliche Probleme zu lösen. Wohlwollen und Zuversicht werden sich mit jedem Hören der CD mehr und mehr in unserem Unterbewusstsein einstellen. Glück ist erreichbar und der Weg dazu ist jedem offen.

Langfristige Veränderungen in unserem Körper und unserem Geist können nur über unser Unterbewusstsein stattfinden. Deswegen wollen wir mit Hilfe dieser CD Ihr Unterbewusstsein auf eine positive Lebenseinstellung konditionieren.

Am Besten hören Sie diese CD, über einen längeren Zeitraum, täglich vor dem Schlafengehen. Mentaltraining- Beckers hat am Psychologischen Institut der Universität Maastricht, für diese CD in vielen wissenschaftlichen Studien und Psychologischen Büchern Nachforschungen erstellt, um so effektiv wie möglich am Ziel „Positive Lebenseinstellung“ arbeiten zu können. Kognitive Verhaltenstherapie wird auf dieser CD kombiniert mit positiven und motivierenden Suggestionen. Zur Bedeutung des wiederholten Hörens einer Selbsthypnose CD, hat Dr. Revenstorf einmal folgende, Metapher benutzt:

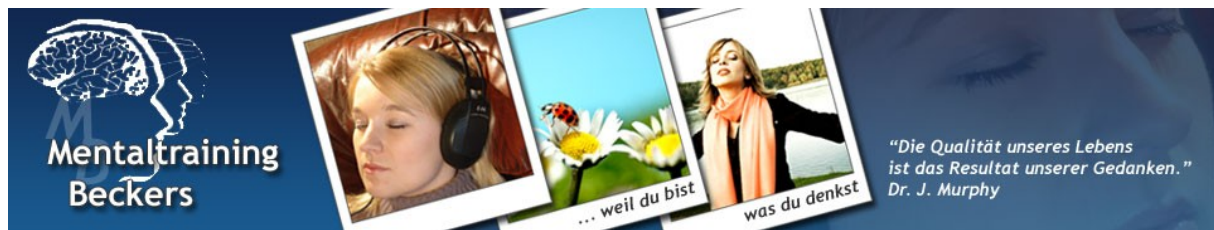
Kennen Sie das? Wenn man einmal übers Gras geht, steht es wieder auf. Geht man oft darüber, entsteht ein Trampelpfad, ein Weg. (Übrigens ist die Großglockner Hochalpenstrasse so entstanden wie mir ein Klient erzählte) Um zum Positiv Denker zu werden muss ein Weg dorthin entstehen. Diesen Weg können Sie bereiten indem Sie die CD immer wieder abends vor dem Schlafengehen hören und so dauerhaft Ihr Unterbewusstsein konditionieren.

Von Tag zu Tag werden Sie immer stärker merken, wie Sie die neuen, gesunden und motivierenden Einstellungen auf dieser CD automatisch und unbewusst anwenden. Sobald Ihr

Mentaltraining-Beckers GmbH
An Dilia 29
D-52538 Selfkant

Tel.: 02456-1515
Fax: 02456-507641
Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com
<http://www.mentaltraining-beckers.com>

USt-IdNr.: DE814454848
Geschäftsführer
Frank Beckers



Unterbewusstsein auf Ihr Ziel hin konditioniert ist, wird es automatisch an der Verwirklichung dieses Zieles mitarbeiten. Wir können uns unser Unterbewusstsein zu unserem besten Partner machen, auf dem Weg unsere Wünsche und Ziele zu erreichen.

Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken!

Dass die Art unserer Gedanken auch unser Immunsystem beeinflussen kann wurde 1982 entdeckt, als Mediziner nachweisen konnten, dass das menschliche Immunsystem offenbar mit denselben Neurotransmittern kommuniziert wie unser Nervensystem. Das neue medizinische Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie war geboren. Mit anderen Worten unsere Gedanken beeinflussen unser Immunsystem. Wenn z. B. ein Magengeschwür durch Stress und negative Gedanken entstehen kann, warum sollte es nicht möglich sein mit positiven Gedanken zur Gesundung einer Krankheit beizutragen? Dies ist ein interessantes Gebiet der Wissenschaft, welches stark auf dem Vormarsch ist. Es ist also von enormer Bedeutung mit welcher Art von Gedanken wir uns täglich befassen.

Vielleicht möchten Sie, jetzt auch im bewussten Zustand, sich schon mal ein paar Gedanken machen über die folgenden positiven Glaubenssätze:

Der Begründer der Autosuggestion, Emil Couè prägte einen Satz, der bis heute schon vielen, vielen Menschen geholfen hat und immer wieder neuen Mut spendete: Sagen auch Sie sich immer wieder: Mir geht es von Tag zu Tag und in jeder Beziehung immer besser und besser und besser. Dieser Glaubenssatz kann ein Teil sein von Ihrer neuen noch positiveren Lebenseinstellung. Vielleicht sind auch Sie sich schon längst bewusst, dass vertrauende, optimistische Gedanken, jede Schwierigkeit vermindern und überwinden können. Wie auch Dr. Peale schon sagte: „ Die schöpferische Kraft des Glaubens und des Vertrauens ist es, die unsere Ziele verwirklicht. Auch wenn wir weit zurückgehen in unserer Menschheitsgeschichte, sehen wir, dass in der Bibel unter Matthäus 17, 20 schon geschrieben steht: „ So Ihr Glauben habt, wird Euch nichts unmöglich sein.“ Ich bin froh, dass Sie mit dem Hören dieser CD die Entscheidung gefasst haben, von nun an eine positive Lebenseinstellung zu glauben. Später auf dieser CD erwartet Sie eine Metapher und Geschichte, welche sich an unser Unterbewusstsein richtet und viele weitere positiven Glaubenssätze von den größten und erfolgreichsten positiv-Denkern unserer Zeit.

Um optimal aufnahmefähig zu sein, für eine Konditionierung der neuen, positiven und motivierenden Glaubenssätze, möchte ich Sie jetzt einladen mir eine wunderschöne, tiefe Entspannung zu folgen:

Trance Induktion

Mentaltraining-Beckers GmbH
An Dilia 29
D-52538 Selfkant

Tel.: 02456-1515
Fax: 02456-507641
Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com
<http://www.mentaltraining-beckers.com>

USt-IdNr.: DE814454848
Geschäftsführer
Frank Beckers



Machen Sie es jetzt so richtig bequem. Lassen Sie sich ruhig Zeit und genießen Sie es so ganz ruhig zu liegen und nichts tun zu müssen. Eine angenehme Geborgenheit kann sich einstellen und so breitet sich die Ruhe immer mehr aus. Je tiefer Sie sich entspannen desto stärker werden sich die Suggestionen einprägen. Früher oder später können Sie spüren wie sich eine wunderschöne Wohlfühltrance einstellt. Diese tiefe, entspannende Trance werden wir dann gemeinsam in Ihrem Unterbewusstsein konditionieren. In Zukunft brauchen Sie dann nur an ihre Wohlfühltrance zu denken und Sie werden wunderbar entspannt sein. So sind Sie gewappnet gegen Stress und in ihrem Körper stellt sich eine gesunde Harmonie ein.

Achten Sie jetzt einmal auf Ihre Atmung. Mit jedem Atemzug gleiten Sie in eine noch tiefere, angenehme Entspannung. Und Sie wundern sich vielleicht wie einfach es ist zunächst nur zuzuhören, auf Ihre ruhige Atmung zu achten und dann neugierig in eine angenehme Trance einzutauchen. Ruhige, tiefe Atemzüge.

Ich weiß nicht, ob Sie schon merken, wie das Herz allmählich ruhiger schlägt und wie all ihre Muskeln sich mehr und mehr lockern. Die meisten Menschen empfinden es aber als sehr angenehm so zu ruhen und gar nichts tun zu müssen. Nichts denken, nichts erwarten, einfach ruhig liegen und angenehm zu entspannen. Man kann sich so immer mehr sinken lassen. Immer mehr und mehr. So ist es gut. Und während sie meiner Stimme zuhören, fühlen Sie sich vielleicht mehr und mehr müde, so wie Sie in der Vergangenheit einmal sehr müde gewesen sind als Sie sich nach einen langen Arbeitstag nur noch entspannt in ihr Bett legen wollten.

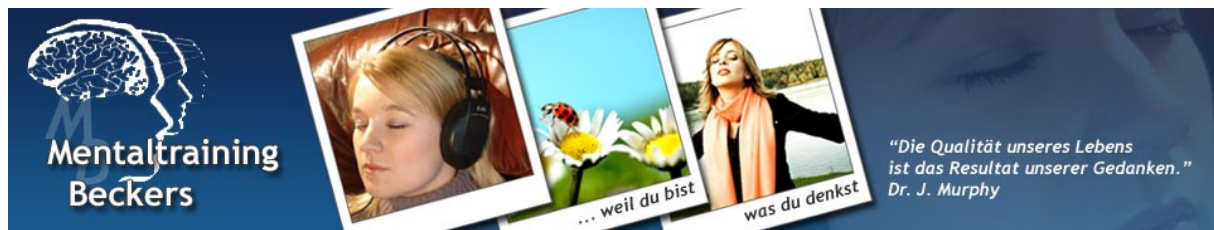
Es ist so angenehm so ruhig zu liegen, ganz bewegungslos. Alle Spannung scheint Sie zu verlassen und schon bald überkommt Sie ein Gefühl der Wunschlosigkeit.

Man kann auch Wohlbehagen und Wärme spüren. Völlig gelöst, wohlig warmes Gefühl, schläfrig warm.

Und es gut zu wissen, dass jeder sein eigenes Tempo hat früher oder später in Trance zu sein. Harmonie und innere Frieden vertiefen sich.

Immer tiefer und tiefer sinken Sie in diese wohlig warme Entspannung. Und während Sie zuhören stellt sich ihre angenehme, angestrebte Trance ein. Gleichzeitig kann sich das Schweregefühl im Körper mehr und mehr vertiefen.

Nun sind Sie in ihrer Wohlfühltrance. Sie haben es geschafft. Sie sind frei, losgelöst von allem Anderen.



Viele Menschen haben mir berichtet, dass es ein schönes Gefühl ist, sich in dieser Trance, an ein persönliches, angenehmes Erlebnis zu erinnern. Zum Beispiel an einen schönen Urlaubstag in der Vergangenheit. Als man sich am Strand bei angenehmen Klima so richtig schön ausgeruht hat. Man kann sich aber auch an einen Spaziergang über eine schöne, grüne Wiese erinnern oder an ein anderes, für sie angenehmes Erlebnis. Sehen Sie es bildhaft vor sich und spüren Sie was Sie damals gespürt haben. Lassen Sie ihrem Erinnerungsvermögen hier freien Lauf. Ich lasse Ihnen jetzt einige Momente Zeit sich zu erinnern

Pause

Früher oder später haben Sie eine schöne Erinnerung gefunden, die Sie dann mit ihrer Wohlfühltrance verknüpfen.

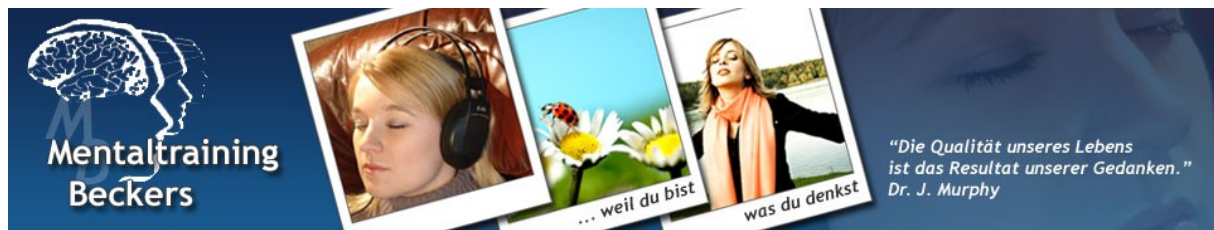
Das Tor zu ihrem Unterbewusstsein ist jetzt weit geöffnet.
Ihre Atmung ist ruhig und eine von innen kommende Wärme sorgt für ein wohliges warmes und entspanntes Gefühl.

Suggestionen zur Positiven Lebenseinstellung

Befassen Sie sich täglich mit Positiven Dingen. Denken Sie zurück an schöne und glückliche Momente in ihrem Leben. Fühlen Sie was Sie damals gefühlt haben, genießen Sie diese Momente mit allen Sinnen und Sie werden den gleichen, freudigen Zustand erleben und sich in der gleichen glücklichen Stimmung befinden. So können wir unsere Gemüthaltung selbst bestimmen. Wir sind Meister unserer Gedanken.

Auch in unserer Wohnung könnten positive Bilder hängen. Wir könnten uns Karteikarten machen mit fröhlichen Glaubenssätzen und diese auf unserem Schreibtisch stellen. Bücher von Viktor Frankl, Joseph Murphy und Norman Vincent Peale können uns zu noch glücklicheren Momenten im Leben verhelfen.
Wenn wir uns täglich mit positiven Dingen befassen und in jeder noch so schwierigen Situation, den guten Aspekt suchen, dann sind wir Optimisten, die fest verankert im Leben stehen. Wir werden automatisch zu positiven Problemlöser. Wir erfreuen uns an Kleinigkeiten und eine tiefe Zufriedenheit kann sich einstellen.

Wie wichtig es ist sich mit positiven Gedanken zu befassen, möchte ich mit folgender schönen und lehrreichen Geschichte illustrieren:



Vor langer Zeit lebte in einem kleinen Dorf ein Hirtenjunge namens Pedro. Tag für Tag, Jahr um Jahr, zog Pedro mit seiner Schafherde über die Weiden, trotzte Sonne und Regen, litt Hunger und Durst und musste seine Schafe gegen wilde Tiere schützen. Aber trotz seiner harten Arbeit hatte er nur ein spärliches Auskommen, das gerade so zum Leben reichte. Eines Tages, er hatte sich gerade im Schatten eines Baumes niedergelassen um sich ein wenig vor der unerträglichen Mittagshitze zu schützen, als er begann, über das Leben im Allgemeinen und sein Leben im Besonderen nachzudenken.

„Warum“, fragte er sich, „quäle ich mich tagein tagaus so ab? Ist das der Sinn des Lebens? Ist harte Arbeit für wenig Lohn das, was das Leben ausmachen soll? Oder hänge ich falschen Zielen nach und das Leben könnte einfach und amüsant sein, wenn ich es nur richtig anstelle? Was ist der Sinn des Lebens?“

Diese Frage ging Pedro nicht mehr aus dem Kopf, und er fragte die weisen Männer seines Dorfes um Rat. Aber niemand konnte ihm eine klare Antwort auf seine Frage geben.

Doch die Frage ließ Pedro nicht mehr los. So Beschloss er, die Antwort auf seine Frage in der Ferne zu suchen.

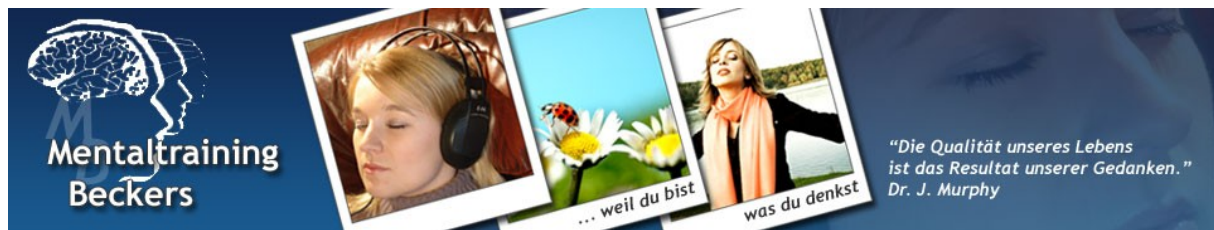
Im Frühjahr des folgenden Jahres zog er los, um die Frage nach dem Sinn des Lebens zu ergründen. Er kam im Laufe seiner Reise durch viele Länder und an viele Orte. Überall suchte er die gelehrtesten Männer des Landes auf, aber niemand konnte Ihm seine Frage beantworten. Eines Tages traf er auf seiner Reise einen alten Mann namens Ibrahim. Auch ihm stellte er seine Frage, doch Ibrahim lächelte nur und schwieg. Da sie dasselbe Ziel hatten, gingen sie ein Stück des Weges gemeinsam. Der alte Mann trug einen großen, schweren Korb auf dem Rücken. Er ging ganz gebückt und kam nur langsam voran. Außerdem mussten sie immer wieder Pausen machen, damit er einen Moment ausruhen konnte. Schließlich bot Pedro ihm an, den Korb für ihn zu tragen. Aber Ibrahim lehnte ab.

„Nein, mein Junge. Dies ist meine Bürde, die ich alleine tragen muss. Ebenso, wie du eines Tages deine eigene Bürde tragen wirst.“

Pedro Verstand die Worte des alten Mannes nicht, ließ ihn aber gewähren. Schweigend setzten sie ihren Weg fort.

Am nächsten Morgen stand der alte Mann nicht wie gewohnt auf. Er lag, den Korb immer noch auf dem Rücken, auf seinem Schlafplatz und sah Pedro mit traurigen Augen an.

„Es tut mir leid Pedro, aber für mich ist die Reise hier zu Ende. Du wirst den Weg alleine weitergehen müssen. Aber bevor ich sterbe, will ich dir sagen, was ich in dem Korb getragen habe: Er enthält all' die Zweifel, die mich jemals gequält haben. In diesem Korb trug ich all' Die Sorgen, mit denen ich mich ohne Notwendigkeit belastet habe. Hätte ich dieses Gewicht nicht mit mir schleppen müssen, ich wäre viel weiter auf meinem Lebensweg vorangeschritten, denn ich hätte schneller gehen können. Ich hätte all' die Träume verwirklichen können, an denen mich meine Zweifel und Ängste gehindert haben. Wie schwer die Bürde ist, die du im Laufe deines Lebens zu tragen hast, liegt also allein an dir. Auch ich kann dir die Frage nach dem Sinn des Lebens nicht beantworten. Aber ich gebe dir



den guten Rat, belaste dich nicht unnötig mit Sorgen, Ängsten und Zweifeln. Worin auch immer für dich der Sinn und das Ziel deines Lebens liegen mögen, belaste dir den Weg dorthin nicht mit unnötigen Ballast!“ Damit schloss Ibrahim zum letzten Mal seine Augen.

Pedro, der den alten Mann wenigstens im Tod von seiner Last befreien wollte, nahm behutsam den Korb von Ibrahims Rücken. Er öffnete die Verschnürungen und hob vorsichtig den Deckel an. Was er sah, als er in das Innere des Korbes blickte, überraschte ihn nicht: Er war leer!

Und was tragen Sie mit sich herum?

Ist es nicht so, dass wir alle, wie Ibrahim, Gedanken, Erwartungen und Vorstellungen mit uns herumtragen, deren Gewicht uns belastet und die uns daran hindern, viele der Möglichkeiten zu ergreifen, die das Leben für uns bereithält?

Wie aber können wir herausfinden, was in unserem Korb ist? Wie sieht das Gewicht aus, das uns niederdrückt? Welche Beschränkungen bezüglich unserer Person und der Fähigkeiten existieren nur in unserer Vorstellung, nicht aber in der Realität?

Ibrahim wusste leider nicht, dass er die Gewichte, die nur in seiner Vorstellung existierten, wegwerfen konnte. Wir haben nämlich die Kontrolle darüber, was wir denken – zu 100 %. Wir bestimmen, welche Gedanken und Sorgen sich bei uns festsetzen und uns negativ beeinflussen. Wenn wir niedergeschlagen sind und uns im Leben schwer tun, dann aufgrund der Last unserer negativen Gedanken. Sie gilt es über Bord zu werfen, ehe sie uns – durch ihr Gewicht – weiter mit sich nach unten ziehen kann und wir mit Ihnen untergehen. Schmeißen Sie die negativen und belastenden Sorgen und Glaubenssätze über Bord und umgeben Sie sich mit Positiven Büchern, Bildern, Menschen und Glaubenssätzen. Es gibt so viel Wunderschönes zu entdecken.

Auch Dankbarkeit kann uns glückliche Momente verschaffen: Wenn wir täglich einen Moment inne halten und dankbar sind für das was wir haben, dann erfüllen wir unser Leben ständig mit schönen Gedanken. Lassen Sie uns täglich auf die Suche nach Dingen gehen für die wir dankbar sind. Es können noch so kleine und für manch einen unwichtige Dinge sein. Wir erfreuen uns daran! Denn wer sich an Kleinigkeiten erfreuen kann ist ein glücklicher Mensch. Ein Mensch mit einer positiven Lebenseinstellung. Durch diese Übung, dankbar zu sein, können Sie sich so beeinflussen, dass Sie mutige und glückliche Gedanken denken.



Gedanken über Kraft und Harmonie, über Freundlichkeit und Fröhlichkeit. Mit diesen Gedanken wird Ihr Unterbewusstsein konditioniert auf Glück und Zufriedenheit. Und vielleicht wollen auch Sie feststellen wie schön es ist, wenn sich eine heitere Gelassenheit einstellt

Es ist ein angenehmes Gefühl zu wissen, dass man auf dem richtigen Weg ist und zu spüren, dass man seinen Zielen täglich näher kommt. Hören Sie diese CD so oft es Ihnen möglich ist und schon bald werden Sie bemerken, dass sich ein schönes Gefühl positiver Gelassenheit in Ihrem Körper einstellt. Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Lebensfreude werden um ein vielfaches steigen, da Sie ihr Unterbewusstsein konditioniert und zu ihrem besten Mitarbeiter gemacht haben. Ein Mitarbeiter und Freund, der 24 Stunden am Tag für Ihr Wohlbefinden arbeitet.

Beenden der Hypnose oder Durchschlafen:

Alles was sie gehört haben, hat sich fest in ihrem Unterbewusstsein verankert und mit jedem Hören dieser CD wird es Ihnen immer leichter fallen sich zu entspannen.

Wenn es für sie jetzt Schlafenszeit ist und sie nichts mehr vorhaben, wird die Trance in einen natürlichen erholsamen Schlaf übergehen. Wenn sie diese CD aber Übertags gehört haben, geleite ich Sie nun wieder zurück in den Wachzustand.

Ich werde jetzt bis 7 zählen und bei 7 angekommen sind Sie wieder frisch und hellwach. Sie fühlen sich dann gut und erholt.

- 1 Die Schwere aus ihrem Körper verschwindet und die Kraft kommt in ihren Körper zurück.
- 2 Die Müdigkeit verschwindet und Wachsein stellt sich ein.
- 3 Ballen sie jetzt beide Hände zur Faust.
- 4 Öffnen Sie die Augen, jetzt strecken Sie ihren Körper.
- 5 Ihr Kopf ist wieder völlig im Hier und jetzt und Sie können frisch und ausgeruht wieder in de Tag zurückkehren.