

Stressbewältigung : Innere Harmonie (CD oder MP3 Download)

Gesundheit durch positive und entspannende Suggestionen



Stressbewältigung per CD. Hier Probe hören:

<http://www.mentaltraining-beckers.com/Stressbewaeltigung/Hypnose-CD-Stressbewaeltigung::6.html>

Über den Link zur Hörprobe, haben Sie die Möglichkeit 5 Minuten dieser CD anzuhören. So können Sie sich selbst ein Bild davon machen, ob Ihnen die Suggestionen, die Entspannungsmusik, sowie die Stimme unseres Psychologen zusagen.

... schön, dass Sie sich entschieden haben, diese Entspannungs- CD anzuhören. Mit dieser Entscheidung und dem regelmäßigen Anhören der folgenden Suggestionen leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Die positiven Gedanken und

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.: DE257864840
Geschäftsführer
Frank Beckers



entspannenden Suggestionen auf dieser CD, bieten Ihnen die Möglichkeit eine tiefe innere Harmonie zu kreieren, welche Sie gegen Stress und Krankheit schützt und Ihr Immunsystem dauerhaft stärkt. Die Wirkung von Suggestionen auf Körper und Geist steht heutzutage in der Psychologie außer Frage. Sie ist wissenschaftlich bestätigt.

Machen Sie es sich 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 bereitet 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 Atmung zu achten und dann neugierig in eine angenehme Trance einzutauchen. Ruhige, tiefe Atemzüge.

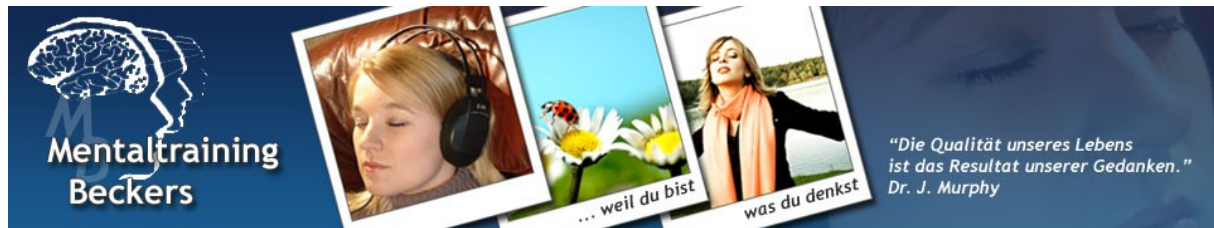
Ich weiß nicht, ob Sie schon merken, wie das Herz allmählich ruhiger schlägt und wie all ihre Muskeln sich mehr und mehr lockern. „Die meisten Menschen empfinden es aber als sehr angenehm so zu ruhen und gar nichts tun zu müssen. Nichts denken, nichts erwarten, einfach ruhig liegen und angenehm zu entspannen. 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 einem 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.

Es ist unser gemeinsames Ziel, dass sich die Suggestionen zur inneren Harmonie in ihrem Unterbewusstsein einprägen.

Ich zähle jetzt von 5 – 0 und bei 0 angekommen befinden Sie sich in ihrer tief entspannten Wohlfühltrance. Dieses Gefühl werden wir dann konditionieren so dass wenn Sie in Zukunft das Wort Wohlfühltrance sagen, Sie in denselben entspannten zustand zurückgleiten. Das Wort Wohlfühltrance ist dann ihre Lösung gegen Stress.

Ich zähle nun von 5-0 und mit jeder Zahl stellen sich Entspannung und Geborgenheit immer mehr ein.



- 5: Ihre Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Wort, das Sie hören sinken Sie nur noch tiefer und tiefer in eine wunderbare Entspannung.
 - 4: Ich weiß nicht ob Sie jetzt oder später schon die Müdigkeit spüren, die sich in ihrem Körper einstellt. Wenn Sie sich erinnern wie schnell Sie als Kind einfach eingeschlafen sind und wie leicht es manchmal war abends spät einfach in Schlaf zu fallen, dann können Sie sicher anknüpfen an die angenehme Müdigkeitserfahrung.
 - 3: Man kann auch Wohlbehagen und Wärme spüren. Völlig gelöst, wohlig warmes Gefühl, schläfrig warm.
Und es ist gut zu wissen, dass jeder sein eigenes Tempo hat früher oder später in Trance zu sein. Harmonie und innerer Frieden vertiefen sich.
 - 2: 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.
 - 1: Immer tiefer und tiefer sinken Sie in eine wohlig warme Entspannung. Man will sich gar nicht mehr bewegen. Es ist so angenehm so ruhig zu sein ganz bewegungslos. Sehr wohltuend spüren sei, dass alles Andere jetzt mehr und mehr an Bedeutung verliert.
- Und
- 0: 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 wohlige warmes und entspanntes Gefühl.

Sie befinden sich hier und jetzt in ihrer Wohlfühltrance.

Das ist ihre wunderbare Wohlfühltrance. Ihre Wohlfühltrance. Wohlfühltrance. Ihr Unterbewusstsein ist jetzt konditioniert. Immer wenn Sie in Zukunft das Wort Wohlfühltrance sagen, stellt sich derselbe entspannte, geborgene und sichere Zustand ein, den Sie auch jetzt spüren. Sie brauchen nur das Wort Wohlfühltrance zu sagen. Das ist ihr Schlüssel zur Entspannung.

Möglicherweise will Ihr Unterbewusstsein auch die folgenden Suggestionen annehmen die für die Verbesserung Ihres Immunsystems und die Instandhaltung Ihrer Gesundheit gedacht sind. Auch Suggestionen für eine positive Lebenseinstellung, für Wohlbefinden und Vergrößerung des Charismas können Ihnen möglicherweise von Nutzen sein.

Ich möchte Ihnen nun eine Metapher erzählen zum Thema Stress und Selbstbetrug.

Das schöne an Metaphern ist, dass sie Raum zur individuellen Interpretation bieten. Was diese Metapher aussagen möchte, wird jeder für sich selbst schon herausfinden.

Ein Kaufmann hatte hundertfünfzig Kamele, die seine Stoffe trugen, und vierzig Knechte und Diener, die ihm gehorchten. An einem Abend lud er seinen Freund Saadi zu sich.

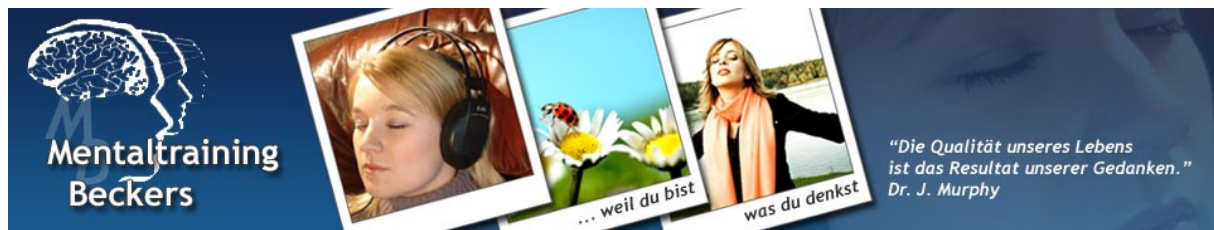
Die ganze Nacht fand er keine Ruhe und sprach fortwährend über seine Sorgen, Nöte und die Hetze seines Berufes. Er erzählte von seinem Reichtum in Turkestan, sprach von seinen Gütern in Indien, zeigte die Grundbriefe seiner Ländereien und seine Juwelen.

„Oh Saadi“, seufzte der Kaufmann. „Ich habe nur noch eine Reise vor. Nach dieser Reise will ich mich endlich zu meiner wohlverdienten Ruhe setzen, die ich so ersehne wie nichts anderes auf der Welt.“ „Und wohin soll die Reise gehen?“, fragte sein Freund.

Die Augen des Kaufmanns begannen zu leuchten: „Ich will persischen Schwefel nach China bringen, da ich gehört habe, dass er dort sehr wertvoll sei. Von dort will ich chinesische Vasen nach Rom bringen. Mein Schiff trägt dann römische Stoffe nach Indien, von wo ich indischen Stahl nach Halab bringen will. Von dort will ich Spiegel und Glaswaren in den Yemen exportieren und von dort Samt nach Persien einführen.“

Mit einem träumerischen Gesichtsausdruck verkündete er dem ungläubig lauschenden Saadi: „Und danach gehört mein Leben der Ruhe, Besinnung und Meditation, dem höchsten Ziel meiner Gedanken.“

Das einzige was ich zu dieser Metapher sagen möchte ist, lassen Sie uns für die Zukunft ein gesundes Gleichgewicht finden zwischen Anspannung und Entspannung und somit unsere



Gesundheit langfristig erhalten. Meister in Sachen Anspannung sind wir schon, durch unsere tägliche Arbeit und durch die Reizüberflutung der wir täglich ausgesetzt sind. Durch das regelmäßige Hören dieser Selbsthypnose- CD werden Sie nun auch zum Meister der Entspannung. Sobald das Wort Wohlfühltrance sich in Ihrem Unterbewusstsein konditioniert hat, haben Sie die Möglichkeit sich zu jeder Tages und Nachtzeit tief zu entspannen! Sie sind ein Meister der Entspannung und studieren an der imaginären Universität zur Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Tiefe Freude über Ihr Wohlbefinden durchströmt Sie von Kopf bis Fuß. Und wie der Begründer der Autosuggestion Emil Couè schon sagte: „ Es geht Ihnen von Tag zu Tag und in jeder Beziehung immer besser und besser und besser. Ihr Herz schlägt ruhig und gleichmäßig und Ihr Kreislauf ist stabil. Jeden Abend wenn Sie zu Bett gehen fallen alle störenden Gedanken von Ihnen ab. Sie spüren dann sofort wieder dieses wunderbare Gefühl des Frieden und der Harmonie. Ihre Sicherheit und Ihr Selbstvertrauen werden von Tag zu Tag noch größer. Ihre Ruhe und Selbstsicherheit überträgt sich auf andere Menschen. Sie strahlen Charisma aus. Sie sind aus tiefstem Herzen froh und glücklich. Sie haben einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf und Sie schlafen nachts tief und fest durch. Beim Erwachen spüren Sie dann sofort wieder dieses wunderbare Gefühl der inneren Harmonie. Sie sind dann ganz heiter und gelöst und aus tiefstem Herzen froh und glücklich. Ihr Kopf ist dann frei und klar und Ihr Kreislauf stabil.

Es geht von Tag zu Tag und in jeder Beziehung immer besser und besser und besser. Sie fühlen sich ganz wohl. Und wenn Sie diese CD täglich einmal hören wird sich schon bald Ihre Wohlfühltrance stark in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Es ist ein positiver Zugewinn an Lebensqualität, Stress durch eine angenehme Wohlfühltrance einfach ausschalten zu können. Hören Sie diese CD, träumen Sie sich an Ihren Entspannungsort und nach kurzer Zeit sagen Sie sich nur noch das Wort Wohlfühltrance und Sie werden tief entspannt sein. Mit diesem Stressausgleich leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

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 einem natürlichen erholsamen Schlaf übergehen. Wenn Sie diese CD aber nur als Entspannung für zwischendurch 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 und strecken sie ihren Körper.
- 5 Ihr Kopf ist wieder klar und frei.
- 6 Sie fühlen sich wohl, frisch und ausgeruht.
- 7 Sie sind wieder völlig im Hier und Jetzt und können frisch und ausgeruht wieder in den Tag zurückkehren.