5
Tipps für Ihre
Selbsthypnose-
Einleitung

Experimentieren Sie!

Probieren Sie verschiedene Techniken aus.
Mixen Sie die Abläufe und stellen Sie Ihre persönliche Einleitung zusammen.

2

Lassen Sie alles zu!

Was auch immer Sie bei Ihrer Einleitung fühlen, denken oder hören, lassen Sie es zu.
Wegdrücken würde es verstärken.
Lassen Sie es zu und wieder weg!

Verwenden Sie einleitende Suggestionen!

Suggestionen, die Ihre Ruhe und Gelassenheit hervorheben, unterstützen Ihre Einleitung.
Verwenden Sie schon bei der Induktion Ihre Suggestionen!

4

Nehmen Sie Ihren Text auf!

Sprechen Sie Ihren kompletten Selbsthypnose-Text auf Ihr Smartphone und nutzen Sie die Aufzeichnung.
Sie können sich noch mehr darauf einlassen.

Nutzen Sie den Anker-Effekt!

Gewöhnen Sie sich nach und nach ein Ritual an. So schaffen Sie sich einen Anker.
Die Induktion fällt Ihnen damit immer leichter und leichter!

Entdecken Sie Ihre
Möglichkeiten!