



# Hypnologik©

by Anja Huber

## **SEELENFRIEDEN**

### **Ein offenes Wort am Anfang**

Diese Hypnose mp3 versteht sich als Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und ersetzt in keinem Fall den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker! Leiden Sie unter schweren Herz-Kreislaufkrankungen, Anfalls- oder psychischen Erkrankungen, so hören Sie diese mp3 bitte erst nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker!

**Eine Hypnose ist ein tiefer Entspannungszustand, daher hören Sie diese mp3 niemals beim Autofahren oder bei Tätigkeiten, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern!**

### **Zum Inhalt**

Nach einer entspannenden Hypnoseeinleitung laden Sie sich Ruhe, Gelassenheit, Zufriedenheit und Vitalität in Ihren Lebensalltag ein, nachdem Sie alles Belastende losgelassen haben. Sie gewinnen an Energie und Lebensfreude, während Sie nach und nach entspannter auf stressige Situationen reagieren können.

### **Wie Sie diese Hypnose mp3 am besten nutzen**

Hören Sie diese mp3 mindestens einmal täglich. Am besten kurz vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen. Sollte Ihnen das nicht möglich sein, wählen Sie bitte eine Zeit in der Sie sich gut entspannen können.

### **Vor der Anwendung**

Eine Hypnose ist ein tiefer Entspannungszustand, in dem der Blutdruck etwas abfallen kann. Daher sorgen Sie bitte für eine angenehme Wärme im Raum, legen sich bequem hin und decken sich zu. Stellen Sie zuvor mögliche Störquellen ab, wie z. B. die Türklingel, das Telefon oder Handy und informieren Sie ggf. Mitbewohner, dass Sie jetzt nicht gestört werden dürfen. Sie sollten sich absolut sicher fühlen, die mögliche Tiefe Ihrer Entspannung kann davon abhängen!

### **Tracklisting** (Gesamt: 34:58 Min)

Vorwort (1:46 Min), Hypnoseeinleitung (10:44 Min), Hypnosehauptteil: (20:41 Min), Aufwachen (1:55 Min)