



Hypnologik©

by Anja Huber

AEMGOLD

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, während das Interesse am Rauchen nachlässt. Sie gewinnen an Energie und Lebensfreude und werden sich von innen heraus wie neu geboren fühlen!

Wie Sie diese Hypnose mp3 am besten nutzen

Je öfter Sie diese mp3 hören, umso nachhaltiger wird Ihr Ergebnis sein. Mein Anwendungstipp: Legen Sie einen Termin fest, von dem an Sie Nichtraucher sein werden. Am Tag zuvor beginnen Sie damit, diese mp3 zu hören, gerne auch mehrmals. In den darauffolgenden Tagen hören Sie die mp3 mindestens zweimal am Tag, vor allem, wenn Sie das Verlangen haben, zu rauchen. Nach etwa einer Woche könnten Sie soweit stabilisiert sein, dass es reicht, die mp3 einmal pro Tag zu hören. Hierbei empfehle ich den Abend, möglichst kurz vor dem Einschlafen. Nach etwa 21 Tagen haben Sie das Größte geschafft. Nun reicht es, wenn Sie die mp3 nach Bedarf hören.

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: 29:01 Min)

Vorwort (1:46 Min), Hypnoseeinleitung (10:45 Min), Hypnosehauptteil: (14:45 Min), Aufwachen (1:54 Min)