

Bevor es losgeht hast Du vielleicht noch die eine oder andere Frage oder Du möchtest wissen, wie Du Dich optimal auf Deine Hypnosesitzung vorbereiten kannst. In diesen Zeilen möchte ich Dir einige Hinweise geben, wie Du die Zeit bis zu unserem Termin am besten und produktivsten verbringen kannst.

Der folgende Text dient Deiner Einführung in die Hypnose und soll Dir dabei helfen, einen ersten und erklärenden Einblick in diese Thematik zu ermöglichen. Ließ bitte den Text aufmerksam durch, um Dich mit der Hypnose vertraut zu machen. Vorab ein kurzer Hinweis zur Anrede: Nachfolgend wird die persönliche Anrede „Du“ verwendet. Das soll dazu führen, schneller und einfacher einen persönlichen Bezug herzustellen und dazu verhelfen, eine persönlichere Atmosphäre zu schaffen, in welcher Du Dich intensiver angesprochen und beteiligt zu fühlen. Dies ist für jede Arbeit mit Hypnose von grundlegender Bedeutung, denn es geht schließlich um Dich als Person.

Du hast Dir wahrscheinlich in letzter Zeit viele und sehr tiefgründige Gedanken über Dich selbst gemacht und bist schließlich zu dem Entschluss gekommen, eine Hypnose-Sitzung bei mir zu buchen. Und mit eben diesem Schritt hast Du Dir selbst ein Ziel gefasst. Damit ist der erste und wichtigste Schritt bereits getan und nun willst Du wissen, wie Du Dich am besten auf Deine Sitzung mit mir vorbereiten und die Zeit bis dahin am effizientesten nutzen kannst. Deine Gedanken und Überlegungen zeigen Dir ganz klar, dass Du bereits jetzt schon eine innere Veränderung in Gang gesetzt hast, die Du immer stärker bewusst wahrnehmen kannst.

Die Zeit bis zu unserer ersten Sitzung ist sehr kostbar und als solche solltest Du sie auch nutzen, um jetzt schon innere Kräfte in Dir zu aktivieren, die Dir dabei helfen werden, Dich innerlich befreiter und besser zu fühlen. Du hast längst selbst festgestellt, dass in der Vergangenheit, Deine Emotionen und Deine Mitmenschen dazu beigetragen haben, dass Du Dein inneres Gleichgewicht verloren hast. Du weißt aber auch und das ist entscheidend, dass es in Deiner eigenen Hand liegt, nun eine Veränderung herbeizuführen und Dich wieder gut zu fühlen. Gemeinsam werden wir in der ersten Sitzung die Ursachen Deines Problems ergründen und Du wirst merken, dass es Dir nach der ersten Sitzung schon deutlich bessergehen wird.

Bevor es aber so weit ist und wir uns in der ersten Sitzung gegenüber treten werden, will ich Dich um etwas Wichtiges bitten. Du wirst schon vor der ersten Sitzung allmählich Veränderungen in Dir wahrnehmen, denn Du hast schon jetzt damit begonnen, Dir bewusst und ehrlich Gedanken zu machen, über Deine Emotionen, Dein Denken und Dein Verhalten sowie Deine Handlungen. Alles das zeugt von Deiner inneren Veränderung, die spätestens jetzt begonnen hat. Du kannst Dir aber auch denken, dass es nie so leicht ist, sich und seine Wahrnehmung der Welt zu verändern, oder?

Und genau deshalb wirst Du merken, dass Du manchmal sehr schnell große positive Veränderungen an Dir erkennen wirst und dann wieder kleinere, denn das Leben und auch jede Veränderung sind Prozesse. Prozesse verlaufen jedoch nicht immer geradlinig, sondern sind wie Flüsse. Sie fließen mal schneller, mal langsamer, aber immer auf ihr Ziel zu. Damit Du aber den Überblick über Deine inneren Veränderungen, Deinen veränderten Wahrnehmungen und Empfindungen hast, bitte ich Dich darum, alles aufzuschreiben, was für Dich als Veränderung gewertet werden kann. Achte im Alltag darauf, wie Du fühlst und denkst.

- Stellst Du fest, wie sich in Dir negative Gefühle und Gedanken langsam auflösen?
- Merkst Du, wie es Dir allmählich bessergeht?

- Welche kleineren Rückschläge hast Du bemerkt oder erlebt?

Alles das sind sehr wichtige Aspekte und müssen daher festgehalten werden, wenn wir in unserer ersten Sitzung effizient und gezielt arbeiten wollen.

Du hast Dir bereits ein Bild davongemacht, was Hypnose ist und hast Dich sehr wahrscheinlich mehr oder weniger intensiv mit diesem interessanten Gebiet beschäftigt! Dennoch rate ich Dir, den Text „Die Wahrheit über Hypnose“ gründlich zu studieren, denn Du wirst im Folgenden noch sehr viel mehr über Hypnose erfahren und zugleich Dein inneres auf die erste Sitzung vorbereiten. Dein Unterbewusstsein stellt sich bereits beim Lesen dieses Textes allmählich auf die Hypnose ein und bringt Dich in einen Zustand, der Dir hilft, besonders viel aus Deiner Hypnose mitzunehmen.

Alles Weitere besprechen wir dann bei unserer ersten Sitzung.

Ich freue mich drauf!

Deine Tanja