

Selbsthypnose-Seminar

Positives Denken & Selbsthypnose

Seminarleitung:
Andrea Prüter



© Copyright 2006 - 2016 Axis Unternehmensberatung GmbH – Alle Rechte vorbehalten
Heidkämpe 17 – 48249 Dülmen-Rorup – Germany – Tel. 02548-9194270
www.axis-online.net - info@axis-online.net

Die Gesellschaft ist eingetragen unter HRB 2633 beim Amtsgericht Coesfeld
Geschäftsführer Ernst Mathes – Ust-IdNr. DE124376633

Diese Seminarunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und nur für den persönlichen Gebrauch des angegebenen Teilnehmers bestimmt, sie dürfen weder an Dritte weitergegeben noch veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir behalten uns inhaltliche und organisatorische Änderungen vor. Da das Seminar fortlaufend weiterentwickelt wird, können Abweichungen zwischen dem tatsächlichen Seminarinhalt und diesen Seminarunterlagen auftreten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Andrea Prüter.....	3
Was ist eine Trance?.....	4
Trancetiefe.....	4
Was ist Selbsthypnose?.....	5
Verschiedene Methoden.....	5
Unterschiede zur Fremdhypnose.....	6
Bewußtsein und Unterbewußtsein.....	7
Was sind Suggestionen?.....	9
Regeln der Selbsthypnose.....	10
Erreichen einer Trance.....	10
Ruhe und Geduld.....	10
Empfindungsorientiert Denken.....	10
Eigene Bilder.....	10
Aufwecken und Rücknahme von Suggestionen.....	11
Die Kraft der Gedanken.....	12
Entstehung von Denkmustern.....	12
Die innere Überzeugung.....	12
Gedanken und Verhalten.....	13
Positives Denken und sein Nutzen.....	14
Lösungsorientiertes Denken.....	14
Ziele positiv definieren.....	15
Eigene Suggestionen erstellen.....	16
Entspannung und Wohlbefinden.....	16
Ruhe und Gelassenheit im Alltag.....	16
Erholsamer Schlafen.....	17
Schmerzen kontrollieren.....	17
Antworten aus dem Unterbewußtsein.....	17
Motivation und mehr Erfolg.....	18
Selbstbewußtsein – Selbstsicherheit.....	18
Was Sie noch wissen sollten.....	20
Schlußwort.....	21

Vorwort von Andrea Prüter

Erfolg, Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude – alles beginnt in dem Raum zwischen den Ohren.

Positiv und zielgerichtet zu denken und in der Folge automatisch so zu handeln ist gerade in heutigen Zeiten wichtiger geworden als jemals zuvor. Und es ist leicht!

Mit Selbsthypnose haben Sie direkten Zugang zu ihrem Unterbewußtsein und können es immer mehr zu Ihrem Verbündeten auf dem Weg zu mehr Selbsteinsicht, Wohlbefinden und Erfolg machen – regelmäßiges Üben selbstverständlich vorausgesetzt.

Die Strategien aus dem Positiven Denken dienen dazu, Ihre Aufmerksamkeit im Alltag stärker auf den positiven Umgang mit An- und Herausforderungen zu lenken. Sie eignen sich deshalb hervorragend zum Selbstcoaching, auch außerhalb Ihrer Selbsthypnoseübungen.

Diese Seminarunterlagen sollen Ihnen als 'Wegbegleiter' dienen und fassen die Inhalte des Seminars noch einmal kurz zusammen. So können Sie Ihr Gedächtnis bei Bedarf auffrischen.

Sollten Sie an irgendeinem Punkt einmal unsicher sein, fragen Sie uns am besten ganz einfach, wir helfen Ihnen gerne.

Und nun genug der Worte. Ihr persönliches Potential wartet darauf, klar erkannt, gefördert und genutzt zu werden. Fangen Sie am besten jetzt sofort damit an!