

Selbsthypnose

Teil 3 - Rücknahme der Hypnose

1. Sagen Sie zu sich selbst im Geiste: „Ich werde nun ganz langsam wieder aus diesem wunderschönen Zustand aufwachen. Ich zähle nun von eins bis drei – bei drei angelangt bin ich hellwach, fühle mich fit und frisch.“ Sie müssen nicht wortwörtlich vorgehen, sondern vielmehr sinngemäß.
2. Zählen Sie anschließend von eins bis drei. Zwischen den Zahlen können Sie noch Suggestionen einbauen wie zum Beispiel: „Ich werde immer wacher und wacher. Mein Puls und mein Blutdruck erreichen für meinen Körper optimale Werte“.
3. Bei drei angelangt öffnen Sie Ihre Augen. Lassen Sie sich noch ein, zwei Minuten Zeit, bevor Sie aufstehen – Sie werden sich dann absolut wohl, frisch und ausgeruht fühlen.

Es ist übrigens überhaupt nicht nötig, sich „hypnotisiert“ zu fühlen. Verzichten Sie also ruhig darauf, prüfen zu wollen, ob Sie denn nun schon in Hypnose sind: Der Zustand lässt sich selber nur äußerst schwer erkennen. Lassen Sie den Prozess ganz einfach geschehen und befreien Sie sich von jedem eventuell vorhandenen Zwang, den Prozess kontrollieren zu müssen.

Mit der Selbsthypnose können Sie eine leichte bis mittlere Trancetiefe erreichen.