

Selbsthypnose

Teil 2 – Hypnosevertiefung

7. Stellen Sie sich nun vor, Sie stehen vor einer Treppe, die über zehn Stufen hinab zu einer Tür führt. Diese Tür führt zu Ihrem ganz persönlichen, magischen Raum. Dieser Raum erlaubt es Ihnen, sich komplett zu entspannen und fallen zu lassen.

8. Gehen Sie die Treppe nun im Geiste hinab. Zählen Sie dabei rückwärts – von zehn bis null. Nach jedem Schritt können Sie sich suggerieren, noch tiefer in diesen wunderschönen Zustand zu sinken. Etwa so: „Und noch viel tiefer sinke ich in diesen wunderschönen Schlaf“ oder: „Immer tiefer und tiefer sinke ich, meine Entspannung wächst dabei mehr und mehr.“ Atmen Sie weiter tief und ruhig. Und stellen Sie sich ruhig auch vor, wie Sie mit der Hand über eine Handreling streifen, die neben der Treppe verläuft.

9. Kurz, bevor Sie das Ende der Treppe erreichen – also zwischen den Zahlen eins und null – können Sie sich noch folgendes suggerieren: „Und bei Null angelangt, sinke ich noch viel tiefer – doppelt so tief – in diesen wunderschönen Schlaf“.

10. Nachdem Sie die Zahl „null“ gezählt haben, stehen Sie vor der Tür zu Ihrem magischen Raum. Schauen Sie sich die Tür genau an und öffnen Sie sie. Betreten Sie Ihren magischen Raum ... dieser Raum ist wunderschön eingerichtet, genau so, dass er absolut perfekt für Sie ist! Atmen Sie tief ein und schmecken Sie die Luft im Raum. Lassen Sie diese friedvolle Stille ein wenig auf sich wirken.

11. Horchen Sie einmal in Ihren Körper hinein, wo Sie sich gerade am glücklichsten fühlen. Stellen Sie sich dieses Glücksgefühl dann als einen Lichtkegel in Ihrer Lieblingsfarbe vor. Drehen Sie den „Lichtschalter“ ordentlich auf und tauchen Sie Ihren ganzen Körper in dieses wunderschöne Licht. Lassen Sie es einfach geschehen und erleben Sie, wie Ihr ganzer Körper von einem Glücksgefühl durchdrungen wird.

12. Nach einiger Zeit entdecken Sie Ihre „Schlafcouch“, die in Ihrem magischen Raum steht. Schlaftrunken wandeln Sie zu dieser Couch hin. Sie wissen, dass jeder, der sich in diese Couch hinein sinken lässt, augenblicklich dreimal so tief in diesen wundervollen Schlaf fällt. Atmen Sie noch einmal gründlich ein und dann: Lassen Sie sich in Ihre Schlafcouch sinken! Augenblicklich zieht ein wunderschönes Gefühl über Sie und Sie können sich noch ein wenig mehr fallen lassen. In dieser Schlafcouch öffnet sich Ihr Unterbewusstsein und Grenzen verschwinden: Sie können in dieser Couch das Unmögliche möglich machen! Reisen Sie an ferne Orte, sehen Sie sich genau so, wie Sie schon immer sein wollten ... Ihr Unterbewusstsein wird diese Bilder abspeichern und schon bald zu einem Teil Ihrer Realität werden lassen.

Bereits jetzt können Sie ein wunderbares Gefühl empfinden, wenn Sie in sich hinein horchen. Genießen Sie diesen Zustand, im Prinzip haben Sie schon eine Selbsthypnose induziert. Schon nach den ersten Selbsthypnosen werden Sie ein verträumtes, entspanntes Gefühl in Ihrem Körper feststellen. Je öfters Sie mit der Selbsthypnose arbeiten, umso intensiver kann dieses Gefühl werden. Es lohnt sich also, am Ball zu bleiben und die Technik regelmäßig zu praktizieren. Fangen Sie am besten mit den Punkten 1-6 an und heben Sie sich die intensivere Methode (1-12) auf, bis Sie schon ein wenig Übung mit der Selbsthypnose haben.