

Anwendung des Hypnosesteins

1. Die erste Begegnung – spüre die Energie

Halte den Hypnosestein in deiner Hand.

Sein kühles Gewicht, seine glatte Oberfläche und seine stille Präsenz tragen bereits die Essenz von Ruhe, Klarheit und Sicherheit in sich. Echte Handarbeit, die du spüren kannst.

2. Die Haupthypnose – der Eintritt in dein inneres Reich

Dein Weg beginnt mit der Haupthypnose – einer exklusiven Sitzung, die dich sanft anleitet, dich selbst auf einer neuen Ebene zu erfahren. Die Haupthypnose dauert ca. 45 Minuten und sollte am Vormittag oder am frühen Nachmittag durchgeführt werden.

Für die Haupthypnose stehen dir vier Reiseziele zur Verfügung, die du frei wählen kannst.

auf die Spitze eines **Berges**, an den Rand eines **Strandes**, auf eine sanft schwingende **Wiese**, oder in den stillen Atem eines **Waldes**. Wähle jenen Ort, an dem du dich vollständig sicher und geborgen fühlst – den Raum, in dem du dich selbst wiederfindest.

Bereits nach wenigen Durchgängen (2-3 Durchgänge) wirst du gelernt haben, **auf Kommando in einen tiefen hypnotischen Zustand einzutreten**. Dieses Eintreten wird für die kommenden Themenbezogenen Sitzungen (Ruhe, Gelassenheit, Selbstwert, ...) benötigt und genutzt.

So aktivierst du diesen Zustand:

- Starte die Hypnosesitzung am Handy und schließe die Augen.
- Halte den Hypnosestein in deiner Hand.
- Zähle im Geiste **von 10 bis 0 und folge den Worten der Hypnose**.
Mit der Zahl **0** öffnet sich der Raum deiner inneren Welt.

Ein sanftes **Flattern der Augenlider** kann auftreten – ein Zeichen dafür, dass dein Unterbewusstsein erwacht.

3. Die Vertiefung – Meisterschaft durch Bewusstsein

Sobald du gelernt hast, die Hypnose selbst zu aktivieren, öffnet sich dir der Zugang zu den individuellen Themen deines Wachstums.

Wähle zwischen:

- **Langen Hypnosen (30–50 Min.)** – für tiefgreifende, nachhaltige Transformationen.
- **Kurzen Hypnosen (10–20 Min.)** – für bewusste Momente der Ruhe im Alltag.

Jede Sitzung ist eine Einladung, dich selbst neu zu entdecken – klarer, fokussierter, kraftvoller.

Da jeder Mensch einzigartig und besonders ist, können wir dir nicht sagen, wie oft diese Hypnosen gehört werden müssen, um zuverlässig zu funktionieren. Dies hängt in erster Linie davon ab, wie sehr du dich auf die Hypnose einlässt. Meist genügen fünf bis zehn Wiederholungen. Du kannst sie aber auch gerne zu deinem persönlichen Entspannungsritual machen.

4. Der Anker – Präsenz auf Abruf (Die eigentliche Stärke des Hypnosesteins!)

Nach jeder Hypnose bleibt die Erfahrung in deinem Inneren gespeichert.

Um sie zu reaktivieren, genügt es, den Hypnosestein in deine Hand zu nehmen und das entsprechende **Codewort** im Geiste zu sprechen.

Innerhalb weniger Augenblicke breitet sich das vertraute Gefühl von Ruhe, Sicherheit und Stärke in deinem gesamten Körper aus – **wann immer du es wünschst. Schnell und diskret!**

