



Hypnose-Praxis Viernheim

Sitzungen im Verlauf der Zusammenarbeit

- Kostenloses Vorgespräch in der Praxis oder Online
- Lerne Dein Zukunfts-Ich kennen und fühle, wie es ist, sie/er zu sein und wie sie/er zu denken und zu handeln. Dies ist eine Ressource für kommende Sitzungen.
- Wir gehen in die Vergangenheit zu allen relevanten Ereignissen und Gefühlen, die mit Deinem Thema zusammenhängen und ändern Deine Perspektive, um die negativen Auswirkungen aufs Hier und Jetzt zu beenden.
- Du triffst Personen aus Deinem Leben, mit denen Du noch offene Themen hast, die Dich belasten und negative Gefühle hervorrufen, und du gewinnst Klarheit darüber, wie Du mit diesen Menschen für Dich einen guten Abschluss finden kannst.

- Dies ist der Startschuss für Dich, in die Selbsthypnose-Technik einzusteigen. Wir nutzen hier die 3 Ebenen A,B und C und starten auf der Ebene B auch direkt damit, diese für die Bearbeitung von zukünftigen Herausforderungen zu nutzen: die Desensibilisierung. Du wählst dazu eine konkrete Situation aus, die auf Dich zukommt und wir gehen diese immer wieder mit den benötigten Ressourcen durch, bis Du Dich gut fühlst. Hierzu gibt es dann auch die Hausaufgabe, die geübte Situation selbständig immer wieder in Selbsthypnose durchzugehen, um immer sicherer zu werden.
- In der letzten Sitzung beschäftigen wir uns mit Hürden, die beim Üben zu Hause aufgetaucht sind und nochmals mit Deinem Zukunfts-Ich. Hier geht es jetzt vor allem um konkrete Ziele in der Zukunft und welche Schritte dazu notwendig sind. Die Erkenntnisse fließen dann in die Erstellung Deines persönlichen Vision-Boards ein, das Du Dir selbst erstellst.

