

Tür der Veränderung

Liege oder sitze bequem und entspannt. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Fühle, wie sich deine Atmung verlangsamt und wie dein Körper sich entspannt.

Ich möchte dich jetzt in einen Zustand der Hypnose führen, indem du dich völlig entspannen und loslassen kannst. In diesem Zustand wirst du offen und empfänglich für positive Veränderungen und neue Möglichkeiten sein.

Du kannst dich darauf verlassen, dass du jederzeit die Kontrolle behältst und dass du nur das tun wirst, was du tun möchtest. Es gibt nichts zu befürchten, denn Hypnose ist ein natürlicher Zustand, den du jederzeit verlassen kannst, wenn du es möchtest.

Während du dich tiefer und tiefer in diesen Zustand der Entspannung begibst, wirst du vielleicht spüren, wie sich dein Geist öffnet und wie du dich von allen negativen Gedanken und Gefühlen befreist. Du wirst dich stattdessen auf das konzentrieren, was du wirklich willst und auf das, was dir wirklich wichtig ist.

Also, wenn du bereit bist, lasse dich einfach weiter in diesen Zustand der Hypnose führen, und genieße die Erfahrung der tiefen Entspannung und der neuen Möglichkeiten, die sich dir bieten.

Du kannst jetzt spüren, wie deine Muskeln lockerer werden und wie deine Atmung ruhiger und tiefer wird. Mit jedem Atemzug fühlst du dich mehr und mehr entspannt und gelöst.

In diesem Zustand der Entspannung und des Loslassens wirst du deine Sinne schärfen und dich auf meine Stimme konzentrieren. Lass alle anderen Gedanken und Empfindungen einfach los und fokussiere dich auf das, was ich dir sage.

Stelle dir vor, dass du an einem ruhigen und friedlichen Ort bist. Es kann ein Ort sein, an dem du schon einmal warst oder ein Ort, den du dir einfach ausmalst. Fühle, wie dieser Ort dich mit Ruhe und Frieden erfüllt.

Stelle dir jetzt vor, dass du in diesem Ort eine Tür siehst. Diese Tür führt zu einer neuen Welt voller Möglichkeiten und Chancen. Du weißt, dass diese Welt deine Träume und Wünsche erfüllen kann, und du bist bereit, sie zu betreten.



Öffne die Tür und betrete diese neue Welt. Spüre, wie sich alles um dich herum verändert und wie du dich in einer neuen Realität befindest. Hier gibt es keine Grenzen und keine Begrenzungen. Alles ist möglich.

In dieser Welt kannst du alles erreichen, was du willst. Du kannst deine Träume verwirklichen und deine Wünsche erfüllen. Du bist mutig und selbstbewusst und weißt genau, was du willst.

Nun, da du diese neue Welt betreten hast, wirst du in der Lage sein, deine Ziele und Wünsche zu erreichen. Du hast alle Ressourcen und Fähigkeiten, die du brauchst, um erfolgreich zu sein.

Du wirst nun langsam aus diesem Zustand der Hypnose zurückkehren und dich langsam wieder in deine Umgebung integrieren. Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen und spüre, wie du dich erfrischt und erneuert fühlst.

Ich hoffe, dass du diese Erfahrung genossen hast und dass du dich bereit fühlst, deine Ziele und Träume zu erreichen. Denke immer daran, dass du alles erreichen kannst, was du willst, wenn du nur an dich glaubst und hart arbeitest.

