

Lass unangenehme Gedanken los

Atme tief und gleichmäßig ein und aus und spüre, wie dein Körper entspannt wird. Visualisiere nun eine weiße Leinwand vor deinem geistigen Auge. Diese Leinwand symbolisiert dein Unterbewusstsein und deine Gedanken. Es gibt nur eine leere, klare, weiße Fläche auf der Leinwand. Alle Gedanken und Emotionen sind nun vollständig gelöscht.

Du hast nun die Möglichkeit, bewusst zu wählen, welche Gedanken und Emotionen du zulassen möchtest und welche nicht. Wähle nur die Gedanken und Emotionen, die dich unterstützen und dir helfen, dein Leben auf eine positive Art und Weise zu gestalten.

Du bist frei, dich von alten Gewohnheiten und Mustern zu befreien. Alles, was dir in der Vergangenheit Sorgen und Ängste bereitet hat, kann jetzt auf der weißen Leinwand aufgeschrieben werden. Du bist nicht mehr an diese Gedanken und Emotionen gebunden.

Spüre, wie sich dein Körper immer leichter und freier anfühlt, wenn du dich von negativen Gedanken befreist. Während du diese Hypnose-Sitzung durchläufst, wirst du dich immer mehr in der Lage fühlen, dein Leben auf eine positive Weise zu beeinflussen.

Denke an einen Moment in deinem Leben, indem du dich glücklich und erfolgreich gefühlt hast. Es kann ein besonderer Moment oder eine Leistung sein, die du erreicht hast. Erinnerung dich an alle Details dieser Erinnerung. Spüre, wie sich diese Freude und Erfüllung in deinem Körper ausbreitet und wie du voller Zuversicht und Selbstvertrauen wirst.

Visualisiere nun, wie du eine Brücke überquert. Die Brücke symbolisiert die Verbindung zwischen deiner Vergangenheit und deiner Zukunft. Stelle dir vor, wie du mit jedem Schritt, den du auf der Brücke machst, von deiner Vergangenheit loslässt und dich auf eine positive Zukunft zubewegst.

Du fühlst dich frei und offen für neue Erfahrungen. Du hast das Vertrauen, dass du in der Lage bist, alle Herausforderungen zu meistern, die auf dich zukommen werden.

Wiederhole nun in Gedanken: "Ich bin frei von allen negativen Gedanken und Emotionen. Ich bin stark und zuversichtlich." Wiederhole diesen Satz so oft, wie du möchtest, und spüre, wie er dich stärkt und unterstützt.



Ich werde jetzt langsam zählen, von eins bis fünf, und am Ende wirst du wieder vollständig bei Bewusstsein sein, voller Energie und Zuversicht.

Eins, du spürst, wie dein Körper wieder vollständig aufwacht und deine Muskeln sich entspannen. Zwei, du fühlst dich sicher und geborgen. Drei, du spürst, wie deine Energie zurückkehrt und wie du immer wacher und aufmerksamer wirst. Vier, du atmest tief ein und aus und spürst, wie du frische Energie in deinen Körper aufnimmst. Fünf, du öffnest langsam deine Augen und fühlst dich erfrischt und energiegeladen.

Du hast jetzt die Kraft und das Vertrauen, um deine Gedanken und Emotionen bewusst zu steuern und nur das zuzulassen, was dir hilft, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Du bist frei von allen negativen Gedanken und Emotionen und kannst dich voller Zuversicht und Freude auf eine positive Zukunft zubewegen.

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um dich zu sammeln und zu entspannen. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und kehre in deine Umgebung zurück, voller neuer Energie und Zuversicht.

