

Inhaltsverzeichnis der Kategorien

Rechtliche Hinweise	4
Vorwort zur Hypnose	5
Hinweis zu den Texten der Gewichtsreduzierung.....	8
Alter Weg des Übergewichtes und neuer Weg in den grünen Bereich.....	14
Mit Verhinderungsgestalt zum schlanken Leben wandern.....	19
Bewegung ist wichtig	23
Metapher – Ein Papagei lernt fliegen	27
Danke und Bitte um Unterstützung an den Körper.....	30
Räume der Spiegel.....	37
Reise zum „Schlanken Ich“	42
Six Step Reframing zum Wunschgewicht	47
Trennungsritual vom Übergewicht und Vergebung	50
Im Zauberland befreien die heilenden Räume vom Übergewicht	55
Begegnung mit deinem faulen und gefräßigen Schweinhund.....	64
Hinweis zu den Texten der Raucherentwöhnung	69
Rauchfrei im grünen Bereich sein und bleiben.....	71
Alter Weg des Rauchens und neuer Weg in den grünen Bereich....	77
Mit Verhinderungsgestalt zum rauchfreien Leben wandern	81
Metapher – Ein Papagei sehnt sich nach Freiheit.....	86
Die Spiegel der Zeit	89
Reise zum „Rauchfreien Ich“	94
Das neue Leben als rauchfreier Mensch.....	98
Gewohnheiten in ein rauchfreies Leben verbessern	101
Six Step Reframing, um mit dem Rauchen aufzuhören	107
Trennungsritual vom Rauchen und Vergebung.....	110
Im Zauberland befreien die heilenden Räume vom Rauchen	115
Begegnung mit deinem Schweinhund des Rauchverhaltens.....	123
Kontakt zur Autorin:	128