

# Inhaltsverzeichnis der Kategorien

<b>Rechtliche Hinweise .....</b>	<b>4</b>
<b>Vorwort zur Hypnose .....</b>	<b>5</b>
<b>Hinweis zu den Texten der Gewichtsreduzierung.....</b>	<b>8</b>
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 Schweinehund.....	64
<b>Hinweis zu den Texten der Raucherentwöhnung .....</b>	<b>69</b>
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 Schweinehund des Rauchverhaltens.....	123
<b>Kontakt zur Autorin: .....</b>	<b>128</b>