

INHALT

EINFÜHRUNG	8
HYPNOSE – WAS DU BEACHTEN SOLLTEST	10
HAFTUNGSAUSSCHLUSS FÜR DIE SELBSTHYPNOSE ANWEISUNGEN	10
KONTRAINDIKATIONEN FÜR HYPNOSE.....	10
PROBLEMATISCHE FAKTOREN FÜR HYPNOSE	12
THEORIE	13
DIE POLARITÄT DES BEWUSSTSEINS.....	13
INTELLIGENZ, AUFMERKSAMKEIT UND BEWUSSTSEIN	15
AUTOSUGGESTION VERSUS SELBSTHYPNOSE	16
ERGEBNIS- UND PROZESSIMAGINATION	19
BEISPIEL SELBSTHYPNOSE: AUFLÖSUNG VON BLOCKADEN.....	23
PRAXIS	27
DIE RICHTIGE VORBEREITUNG FÜR DIE SELBSTHYPNOSE.....	27
INDUKTION	30
DIE PROGRAMMIERUNG DER MUDRAS	33
DEIN SPEZIELLER TRAININGSORT	34
AUSLEITUNG (LEAD OUT)	37
DIE PIKA-PIKA-ATMUNG	37
SELBSTHYPNOSE FÜR BARDONS 10 STUFEN TRAINING	40
ERSTE STUFE - SUGGESTIONEN.....	41
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe I:</i>	41
<i>Magische Geistes-Schulung: (I) – Suggestionen</i>	42
<i>Magische Seelen-Schulung: (I) – Suggestionen</i>	44
<i>Magische Körper-Schulung: (I) – Suggestionen</i>	46
ZWEITE STUFE - SUGGESTIONEN	51
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe II:</i>	51
<i>Magische Geistes-Schulung: (II) – Suggestionen</i>	52
<i>Magische Seelen-Schulung: (II) – Suggestionen</i>	55

<i>Magische Körper-Schulung: (II) – Suggestionen</i>	57
Dritte Stufe - Suggestionen	60
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe III</i>	60
<i>Magische Geistes-Schulung: (III) – Suggestionen</i>	61
<i>Magische Seelen-Schulung: (III) – Suggestionen</i>	62
<i>Magische Körper-Schulung: (III) – Suggestionen</i>	63
Vierte Stufe - Suggestionen	68
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe IV</i>	68
<i>Magische Geistes-Schulung: (IV) – Suggestionen</i>	69
<i>Magische Seelen-Schulung: (IV) – Suggestionen</i>	70
<i>Magisches Körper Training (IV) – Suggestionen</i>	73
Fünfte Stufe - Suggestionen	75
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe V</i>	75
<i>Magische Geistes-Schulung: (V) – Suggestionen</i>	76
<i>Magische Seelen-Schulung: (V) – Suggestionen</i>	77
<i>Magisches Körper Training (V) – Suggestionen</i>	79
Sechste Stufe - Suggestionen	83
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe VI</i>	83
<i>Magische Geistes-Schulung: (VI) – Suggestionen</i>	84
<i>Magische Seelen-Schulung: (VI) – Suggestionen</i>	86
<i>Magische Körper-Schulung: (VI) – Suggestionen</i>	87
Siebte Stufe - Suggestionen	88
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe VII</i>	88
<i>Magische Geistes-Schulung: (VII) – Suggestionen</i>	89
<i>Magische Seelen-Schulung: (VII) – Suggestionen</i>	89
Achte Stufe - Suggestionen	92
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe VIII</i>	92
<i>Magische Geistes-Schulung: (VIII) – Suggestionen</i>	93
<i>Magische Seelen-Schulung: (VIII) – Suggestionen</i>	94
<i>Magische Körper-Schulung: (VIII) – Suggestionen</i>	97
Neunte Stufe - Suggestionen	99
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe IX</i>	99
<i>Magische Geistes-Schulung: (IX) – Suggestionen</i>	100

<i>Magische Seelen-Schulung: (IX) – Suggestionen</i>	<i>101</i>
<i>Magische Körper-Schulung: (IX) – Suggestionen</i>	<i>102</i>
ZEHNTE STUFE - SUGGESTIONEN.....	103
<i>Zusammenfassung der Übungen von Stufe X.....</i>	<i>103</i>
<i>Magische Geistes-Schulung: (X) – Suggestionen</i>	<i>104</i>
<i>Magische Seelen-Schulung: (X) – Suggestionen</i>	<i>105</i>
<i>Magische Körper-Schulung: (X) – Suggestionen</i>	<i>107</i>
WEITERE ANWENDUNGEN	109
DIE RICHTIGE HALTUNG	109
EIN TREFFEN MIT DEINEM SPIRITUELLEN FÜHRER	110
REINIGUNG UND HEILUNG	111
REINIGUNG UND HEILUNG VON ALTEM KARMA	113
PSYCHISCHE HYGIENE.....	116
MEISTERSCHAFT.....	117
IMMUNSYSTEM.....	119
CHARISMA	120
SELBST-RESPEKT / SELBSTVERTRAUEN	122
DER FLUSS DES LEBENS.....	124
MOTIVATION.....	125
SUPERLEARNING	127
NACHWORT.....	131
EMPFEHLUNGEN:	132