

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Vorwort zur Hypnose	9
Hypnose Einleitung und Vertiefung	11
Hypnose Einleitung: Bilderwahl.....	12
Hypnose Vertiefung: Treppe nach unten	16
12 Hypnose Hauptteile	20
1. Rauchfrei im grünen Bereich sein und bleiben	21
2. Alter Weg des Rauchens und neuer Weg in den grünen Bereich	31
3. Mit Verhinderungsgestalt zum rauchfreien Leben wandern	39
4. Die Spiegel der Zeit.....	46
5. Reise zum „Rauchfreien Ich“	54
6. Das neue Leben als rauchfreier Mensch	61
7. Gewohnheiten in ein rauchfreies Leben verbessern	67
8. Six Step Reframing, um mit dem Rauchen aufzuhören	76

9. Trennungsritual vom Rauchen und Vergebung	81
10. Im Zauberland befreien die heilenden Räume vom Rauchen	88
11. Begegnung mit deinem Schweinehund des Rauchverhaltens	102
12. Das Etikett „Raucher“ entfernen und die Motivation verstärken	110
Hypnose Ausleitung	121
In 10 Schritten aus der Trance	122
 Bonus	
(Einblick in Band 6 Hypnose Hauptteil zum Selbstbewusstsein)	124
Auf der Bühne des Lebens Vertrauen und Selbstbewusstsein entwickeln	125
 Zum Abschluss	134
Weitere Selbsthilfe-Tipps und Audios mit Fantasiereisen gibt es kostenlos in meinem Newsletter	135
Kontakt zur Autorin	137
Weitere Buchtitel von Angelina Schulze	141