

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Vorwort zur Hypnose	9
Hypnose Einleitung und Vertiefung	11
Hypnose Einleitung: Bilderwahl.....	12
Hypnose Vertiefung: Treppe nach unten	18
12 Hypnose Hauptteile	22
1. Schlank im grünen Bereich sein und bleiben ...	23
2. Alter Weg des Übergewichtes und neuer Weg in den grünen Bereich	32
3. Mit Verhinderungsgestalt zum schlanken Leben wandern	40
4. Bewegung ist wichtig.....	47
5. Danke dem Körper und bitte ihn um Unterstützung!	53
6. Räume der Spiegel	64
7. Reise zum „Schlanken Ich“	72
8. Six Step Reframing zum Wunschgewicht	79

9. Trennungsritual vom Übergewicht und Vergebung	84
10. Im Zauberland befreien die heilenden Räume vom Übergewicht	91
11. Begegnung mit deinem faulen und gefräßigen Schweinehund	105
12. Gesundes Essen, Sättigungsgefühl und Selbstkontrolle	113
Hypnose Ausleitung	126
Sich auf die fünf Sinne und die Umgebung einstellen.....	127
Bonus	
(Einblick in Band 5 Hypnose Hauptteil zur Raucherentwöhnung)	130
Rauchfrei im grünen Bereich sein und bleiben...	131
Zum Abschluss	141
Weitere Selbsthilfe-Tipps und Audios mit Fantasiereisen gibt es kostenlos in meinem Newsletter	142
Kontakt zur Autorin	144
Weitere Buchtitel von Angelina Schulze	148