

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Überraschungsbonus zum Buch | 5 |
| Selbsthilfe-Coaching-Tipps zum Entspannen lernen, Stress abbauen und Hypnose, um Verbesserungen im Leben zu erreichen. | |
| | 5 |
| Vorwort zur Hypnose | 7 |
| Hypnose Einleitung und Vertiefung zum Thema „Abnehmen“ | 11 |
| Hypnose Einleitung: Bilderwahl..... | |
| | 12 |
| Hypnose Vertiefung: Treppe nach unten | |
| | 18 |
| Hypnose Hauptteile bzw. Mittelteile mit der Trancegeschichte und den Suggestionen zum gewünschten Ziel „Abnehmen und schlank sein und bleiben“ | 22 |
| Schlank im grünen Bereich sein und bleiben | |
| | 23 |
| Alter Weg des Übergewichtes und neuer Weg in den grünen Bereich | |
| | 31 |
| Mit Verhinderungsgestalt zum schlanken Leben wandern | |
| | 39 |
| Bewegung ist wichtig..... | |
| | 46 |
| Danke dem Körper und bitte ihn um Unterstützung! | |
| | 52 |

| | |
|---|------------|
| Räume der Spiegel | 63 |
| Reise zum „Schlanken Ich“ | 71 |
| Six Step Reframing zum Wunschgewicht | 78 |
| Trennungsritual vom Übergewicht und Vergebung | 83 |
| Im Zauberland befreien die heilenden Räume vom Übergewicht | 90 |
| Begegnung mit deinem faulen und gefräßigen Schweinehund | 104 |
| Hypnose Ausleitung | 112 |
| Sich auf die fünf Sinne und die Umgebung einstellen | 113 |
| Kontakt zur Autorin: | 116 |
| Rechtliche Hinweise | 120 |