

# Inhaltsverzeichnis

<b>Überraschungsbonus zum Buch .....</b>	<b>5</b>
Selbsthilfe-Coaching-Tipps zum Entspannen lernen, Stress abbauen und Hypnose, um Verbesserungen im Leben zu erreichen. ....	5
<b>Vorwort zur Hypnose .....</b>	<b>7</b>
<b>Hypnose Einleitung und Vertiefung zum Thema „Abnehmen“ .....</b>	<b>11</b>
Hypnose Einleitung: Bilderwahl.....	12
Hypnose Vertiefung: Treppe nach unten .....	18
<b>Hypnose Hauptteile bzw. Mittelteile mit der Trancegeschichte und den Suggestionen zum gewünschten Ziel „Abnehmen und schlank sein und bleiben“ .....</b>	<b>22</b>
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
<b>Hypnose Ausleitung .....</b>	<b>112</b>
Sich auf die fünf Sinne und die Umgebung einstellen.....	113
<b>Kontakt zur Autorin: .....</b>	<b>116</b>
<b>Rechtliche Hinweise .....</b>	<b>120</b>