



Lösungsmeditation für unerwünschte Gefühle und Denkblockaden

Vorbereitung:

Die beste Zeit um diese Autosuggestion durchzuführen ist abends im Bett kurz vor dem Einschlafen, oder tagsüber in Selbsthypnose.

Achtung führen Sie diese Übung niemals während dem Autofahren oder dem Bedienen von Maschinen durch, da diese Übung Ihr volle Konzentration erfordert.

Eine Haftung für die folgenden Anwendungen kann nicht übernommen werden, sollten Sie unter schweren Depressionen leiden oder sonst irgendwie krank sein, sprechen Sie diese Übung vorher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ab und führen Sie diese Übung niemals alleine durch.

Start:

Sie sind in einem entspannten Zustand kurz vor dem Einschlafen oder in Selbsthypnose.

Autosuggestion: (..... steht für das Problem z. B. Existenzangst).

„Herzlich willkommen liebe, ich kann dich deutlich spüren und mit allen Sinnen wahrnehmen.
Du bist ein Teil von mir und ich verspreche dir, mich ab sofort um dich zu kümmern.
Den ich liebe dich.
Liebe was willst du mir den sagen?“

(Normalerweise antwortet auf solche Fragen meist unser Verstand.)

„Danke lieber Verstand, dass du mir so zuverlässig antwortest, aber du darfst jetzt schlafen gehen, den ich möchte gerne wissen, was mein Unterbewusstsein dazu zu sagen hat.“

(Mit dieser Frage endet die Übung. Sie können jetzt loslassen und einschlafen bzw. aus der Selbsthypnose gehen.)

Erklärung und Anmerkung.

Wenn Sie an der Wirksamkeit der Übung zweifeln, ist das keine Übung für Sie, das ist eine Übung für Menschen die einmal die gewohnten Grübeleien im Bewusstsein durch Lösungsarbeit mit dem Unbewussten ersetzen möchten. Diese Übung hat schon bei vielen meiner Kunden sehr gut gewirkt und fantastische Ergebnisse erzielt.

Warum funktioniert das so gut:

Weil wir im Umgang mit unseren negativen Gefühlen und Gedanken meist mit der Verdrängungsmethode arbeiten, das mag unser Unterbewusstsein überhaupt nicht und es regiert mit dem Gegenteil, es verstärkt die Gefühle bzw. verursacht die Gefühle solange, bis wir anfangen mit den Gefühlen zu kommunizieren.

Der wichtigste Aspekt dabei ist der wertschätzende Umgang mit unseren Gefühlen, was letztendlich auch ein wertschätzender Umgang mit mir selbst ist.

Was passiert nach dieser Übung mit uns.

Ihr Unterbewusstsein hat einen Auftrag bekommen zu antworten.

Diesen Auftrag wird es nur dann ausführen, wenn es die Wertschätzung durch Sie spürt, wir können uns nicht selbst betrügen oder belügen.

Wie antwortet unser Unterbewusstsein.

Durch einen Traum, den ich erinnern kann.

Durch eine Intuition tagsüber, wenn ich nicht bewusst an die Frage denke.



Sie lesen etwas und spüren spontan, wenn die Antwort auf Ihre Frage dabei ist.

Jemand im Alltag oder im Fernsehen sagt etwas und sie wissen es sofort in dem Augenblick, dass es eine Antwort auf ihre Frage ist. Da ihr Unbewusstes einen Auftrag hat, wird es sie irgendwie aufmerksam bzw. sensibel für die Antwort und evtl. die Lösung machen.

Falls Sie eine Antwort bekommen, mit der Sie nichts anfangen können, dann fragen Sie abends noch einmal nach.
z. B.

„Danke liebes Unterbewusstsein, dass du mir geantwortet hast, da ich die Antwort noch nicht verstehe, bitte ich dir mir weiter zu helfen. Liebe kannst du mir bitte weitere Hinweise geben, wie ich in der Sache bzw. Angelegenheit weiter komme“. Bitte ändern Sie die Texte so, dass Sie zu Ihrer Situation passen.

Nicht vergessen: Wertschätzung und Liebe mir selbst gegenüber ist der Schlüssel zum Glück!

Wann kommt die Antwort zu uns.

1. Wenn Sie geduldig sind und daran glauben, sofort oder in den darauf folgenden Tagen.
2. Wenn Sie ungeduldig sind und auch ungläubig, niemals.

Warum ist das so.

Ist Unglaube bzw. Ungeduld eine wertschätzende Geste gegenüber unserem Unterbewusstsein, die Antwort überlasse ich Ihnen.

Sollte es trotz Wertschätzung nicht funktionieren, dann können Sie folgenden Satz vorm Spiegel üben, mindestens einmal täglich, öfter wäre zielbeschleunigend.

Dieser Satz kommt aus der EFT-Klopfakupressur Methode.

„Obwohl ich diese noch habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Hier ein Kunden Feedback zu folgendem Thema. „Mollig“

„Obwohl ich noch mollig bin, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Die Kundin sagte zu mir: „Dieser Satz ist eine Lüge“.

Kann sein, hier eine Alternative:

Folgenden Satz konnte die Kundin sagen:

„Obwohl ich noch mollig bin, liebe und akzeptiere ich mich schon zu 50% und ich vertraue darauf, dass es täglich mehr wird, bis ich eines Tages bei 100% Liebe und Akzeptanz angekommen bin.“

Falls Sie Fragen zu diesen Übungen haben, freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme unter:

Reinhold Segl

Hypnose München

Baaderstr. 74

80469 München

0177/7591122

hypnose@reiner-segl.de

www.hypnose-muenchen-24.de