

Nichts ist, wie es scheint....

Hypnose macht das Unsichtbare sichtbar!

Verstehen und neue Wege gehen.

Lydia Kellermeier

Inhaltsverzeichnis

- Warum dieses Buch?..... Seite – 3 -
- Wer bin ich und wie kam ich dazu? Seite – 4 -
- Was ist Hypnose? Seite – 5 –
 - Das Bewusstsein / Das Unterbewusstsein Seite – 6 -
 - Die Trancefähigkeit / Die Trance..... Seite – 8 -
 - Die direkte Methode Seite – 10 -
 - Die indirekte Methode Seite – 12 -
 - Die Schnelltrance Seite – 13 -
 - Die Ängste über Hypnose Seite – 14 -
- Die Showhypnose Seite – 15 -
 - Die Kontrolle zu verlieren Seite – 17 -
 - Ein willenloses Opfer zu werden Seite – 17-
 - Gedächtnisverlust durch die hypnotische Trance Seite – 19 -
 - Im hypnotischen Zustand „gefangen“ zu bleiben Seite – 20 -
- Wie gelange ich in die Hypnose? Seite – 21 -
 - Einleitung Seite – 22 -
 - Vertiefung Seite – 23 -
 - Die Levitation Seite – 24 -
 - Die KatalepsieSeite – 25 -
 - Die SeelenreinigungSeite – 25 -
 - Hauptteil Seite – 27 -
 - Ausleitung Seite – 27 -
- Was ist Selbsthypnose, was Fremdhypnose? Seite – 28 -
- Wie „greift“ die Hypnose in unser Gehirn Seite – 28 -
 - Die 3 Gesetze unseres Gehirns Seite – 29 -
 - 1. Das Gesetz des BildesSeite – 29 -
 - 2. Das Gesetz der VerneinungSeite – 30 -
 - 3. Das Gesetz des umgekehrten EffektsSeite – 33 -
 - Weiteres Interessantes Wissen über unser Denken Seite – 34 -
 - Wo setzt die Hypnose an Seite – 37 -

➤ Anker setzen, was ist das?	Seite – 38 -
➤ Was ist Suggestion?	Seite – 40-
○ Kann ich mir selber Suggestionen setzen oder schreiben... ..	Seite – 41 -
○ Was muss ich bei Suggestionen beachten?	Seite – 42 -
○ Was ist die selbsterfüllende Prophezeiung	Seite – 48 -
➤ Die Selbsthypnose, mit Text zur Selbsthypnose	Seite – 50 -
➤ Die Time – Line – Technik, zum Erreichen der eigenen Ziele.....	Seite – 57 -
○ Ziel richtig definieren bzw. setzen	Seite – 58 -
➤ Hypnose und Schmerzen	Seite – 61 -
➤ Hypnose und Krebs	Seite – 72 -
➤ Hypnose für mich	Seite – 75 -
➤ Schnellheilung von Phobien	Seite – 82 -
➤ Was schaffe ich alleine, wann brauche ich Hilfe?	Seite – 85 -
○ Gibt es Einschränkungen, bei der Anwendung?	Seite – 88 -
➤ Was ist Regression?	Seite – 89 -
➤ Was ist Reinkarnation?	Seite – 92 -
➤ Was ist die Hypnoseanalyse (Hypnoanalyse)?	Seite - 93 -
➤ Wie finde ich einen guten Therapeuten?	Seite – 97 -
➤ Suggestionstexte	Seite – 98 -
Quellenangabe.....	Seite – 115 -