



Rauchfrei und Abnehmen mit Hypnose Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

Rauchfrei mit Hypnose

Sie haben sich entschlossen das Rauchen aufzugeben und haben es aber bislang noch nicht geschafft? Rauchen ist eine Gewohnheit, die viele nur schwer ablegen können. Ihr Verstand möchte aufhören, aber irgendwas in ihnen ist stärker. Irgendwann hat man mit dieser Gewohnheit begonnen, vielleicht in der Gruppe, zur Geselligkeit oder als Jugendlischer um „cool“ zu sein. Die Konditionierungen des Rauchens – wie rauche ich – sind im Unterbewusstsein gespeichert und deshalb nicht über unseren Verstand zu steuern. Leider ist diese Gewohnheit nicht nur lästig, sondern schadet auch der Gesundheit. Die Hypnose erzielt eine hohe Erfolgsquote, das innere Programm zu ändern und mit dem Rauchen aufzuhören.

Die Zigarette wird verbunden mit einer Pause, einem guten Glas Wein, Kaffee, einem Gespräch am Telefon. Sie dient als Entlastung für stressige Situationen. Auch nach dem Essen und bei der Autofahrt ist die Zigarette oft ständiger Begleiter. Diese Kombinationen sind schwer wegzudenken.

Die Schritte zum Nichtraucher

In einer Raucherentwöhnung mit Hypnose werden zunächst alle individuellen Rauchgewohnheiten und weitere unbewussten Programmierungen aufgedeckt. Danach werden Ziele vereinbart für die Zukunft als Nichtraucher. Ziele können zum Beispiel sein: Ich fühle mich unabhängig als Nichtraucher, ich will besser durchatmen oder ich möchte eine bessere Gesundheit haben.

In der Hypnose-Sitzung selbst wer-



den die alten Programmierungen aufgelöst, eine neue vereinbarte Programmierung und neue Ressourcen kraftvoll verankert. Schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinkt der Puls und Blutdruck wieder auf normale Werte. Nach 48 Stunden verbessert sich der Geruchs- und Geschmacksinn. Lungenfunktion, Blutzirkulation, der allgemeine Energiepegel verbessern sich, Husten, Nebenhöhlenprobleme und Kurzatmigkeit verringern sich. Gesundheit anstatt die Zigarette zum ständigen Begleiter werden zu lassen lohnt sich.

Abnehmen mit Hypnose

Abnehmen mit Hypnose bietet einen natürlichen Ansatz Gewicht zu verlieren. Der berühmte Yo-Yo Effekt kann ausbleiben, da ihr Unterbewusstsein durch die Hypnose ange-

regt wird, ihre Ernährungsgewohnheiten automatisch so umzustellen, dass folgende Aspekte dauerhaft umgesetzt werden können. Sie essen nur noch wenn sie Hunger haben, sie genießen jeden Bissen, bis sie satt sind, sie essen nur noch, was ihr Körper wirklich braucht, sie essen langsam und mit Genuss und trinken ausreichend Wasser.

Alte Programmierungen

Zunächst ist es natürlich wichtig zu wissen, wie sie programmiert und konditioniert sind. Gibt es Heißhungerattacken, essen sie aus Langeweile oder aus Frust. Welche Gewohnheiten haben sie, die sie nur schwer ablegen können? Mit Hypnotherapie lässt sich das Abnehmen spürbar vereinfachen. Ihr Unterbewusstsein und ihr Körper werden dazu angeregt, ihre Ernäh-

rungsgewohnheiten so auszubalancieren, dass sie wieder in ein für sie gesundes und natürliches Gleichgewicht kommen. Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtige Dinge im Leben, genauso wie der Blick auf das eigene Spiegelbild.

Hypnose/Hypnotherapie

In der Hypnose schläft man nicht, sondern man ist in einem angenehmen Zustand bei dem die Wahrnehmung wechselt vom äußeren Erleben zum inneren Erleben. So kann eine direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein hergestellt werden. Unsere Gefühle, Verhalten und Denkmuster werden zu ca. 90 Prozent vom Unterbewusstsein bestimmt. Hypnotherapie kann innere Muster und Blockaden auflösen, um dauerhaft rauchfrei und schlank zu sein. (hsw.)



Die Gesundheitspraxis

Hypnotherapie
Fußreflexzonenmassage
Rauchfrei und Abnehmen
mit Hypnose

Carola Wüstenberg
Heilpraktikerin/
Hypnotherapeutin
Gymnicher Hauptstraße 60
50374 Erftstadt-Gymnich
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de
www.die-gesundheitspraxis-erftstadt.de
www.hypnotherapie-vor-koeln.de



Anwendungsgebiete:

- Stressbewältigung
- Ängste
- Panikattacken
- Psychosomatische Beschwerden
- Burnout-Syndrom
- Schlafstörungen
- Selbstwertprobleme
- Partnerschaftsprobleme
- Lernstörungen, Prüfungsangst
- Tinnitus Gruppenseminare
- mit Joachim Dost (11.01.2012)