



Rauchfrei mit Hypnose in drei Stunden Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

Eine Gewohnheit

Sie haben sich entschlossen das Rauchen aufzugeben und haben es aber bislang noch nicht geschafft? Rauchen ist eine Gewohnheit, die man schwer ablegen kann. 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 Jugendlicher um „cool“ zu sein. Die Konditionierungen des Rauchens – wie rauche ich – ist in unserem Unterbewusstsein gespeichert und deshalb nicht über unseren Verstand zu steuern. Leider ist diese Gewohnheit nicht nur lästig, sondern schadet auch der Gesundheit. Die Hypnose zeigt eine gute Erfolgsquote, das innere Programm zu ändern und mit dem Rauchen aufzuhören.

Die alte Programmierung

Das Rauchen ist ein Ritual, eine Gewohnheit, die Sicherheit gibt. Die Zigarette ist Begleiter und mäkelte nicht mit einem rum. Rauchen, glaubt man, macht ein gutes Gefühl. Bei jeder Zigarette erhöht sich der Puls und Blutdruck. Das in den Körper ausgeschiedene Gift steigt und auch der Adrenalinspiegel, was zu einer höheren körperlichen Leistungsfähigkeit führt. Danach kommt die Entspannung, die Auszeit.

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 ständiger Begleiter. Diese Kombinationen sind nicht wegzudenken, genauso wenig wie



ein Topf und ein Deckel, ein Pferd und ein Reiter, ein Schloss und ein Schlüssel.

Die neue Programmierung

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

In der Hypnose-Sitzung selbst werden die alten Programmierungen aufgelöst, eine neue vereinbarte Programmierung und neue Res-

ourcen kraftvoll verankert.

Hypnose/Hypnotherapie

Hypnose bzw. Hypnotherapie ist eine Methode, die man als Therapeut erfolgreich anwenden kann. 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 arbeitet nicht mit Verboten sondern löst innere Muster und Blockaden auf. In der Sitzung hat man zu jeder Zeit die Möglichkeit seine Wünsche und sei-

nen Willen zu äußern.

Gesundheit

Früher war es vielleicht „cool“ zu rauchen, das ist es heute schon lange nicht mehr, sondern nur noch eine lästige Gewohnheit. 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 allgemeiner Energiepegel verbessern sich, Husten, Nebenhöhlenprobleme und Kurzatmigkeit verringern sich. Gesundheit anstatt die Zigarette zum ständigen Begleiter werden zu lassen lohnt sich. (hsw.)



Die Gesundheitspraxis

Kurzzeittherapien
Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion mit Hypnose
Fußreflexzonenmassage
Tinnitus Gruppenseminare mit Dost Hörakustik, 12.10.2011, 18:00 Uhr. Info:www.dost.cc

Carola Wüstenberg
Heilpraktikerin/
Hypnotherapeutin

Gymnicher Hauptstraße 60
50374 Ertstadt-Gymnich
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

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



Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Panikattacken

Psychosomatische Beschwerden

Burnout-Syndrom

Schlafstörungen

Selbstwertprobleme

Partnerschaftsprobleme

Lernstörungen, Prüfungsangst

Raucherentwöhnung

Gewichtsreduktion