

Arbeitsblatt Fraktionierte Hypnose/Trance

So möchte ich dich jetzt dazu einladen, einfach damit zu beginnen, dich in die Position hinein zu bewegen, die dein LOSLASSEN unterstützt.			
Mit jedem Einatmen, kannst du mehr und mehr RUHE aufnehmen, während du nahezu gleichzeitig, mit jedem Ausatmen alles LOSLASSEN kannst was du jetzt nicht mehr brauchst.			
Während deine letzten noch aufkommenden Gedanken vorüberziehen können, wie Wolken an einem blauen Sommerhimmel.			
SICHERHEIT			
ENTSPANNUNG			
TREIBEN LASSEN			
TIEFER GEHEN			
<u>1.UNTERBRECHUNG</u>			
<i><u>..., ..., ... (alles was hilfreich war)</u></i>			
<u>2.UNTERBRECHUNG</u>			
<i><u>..., ..., ... (alles was hilfreich war)</u></i>			
<i>Jetzt beginnt eine Phase des Schweigens</i>			
LAUTSTÄRKE?	PAUSEN?	TEMPO?	