



Begleitblatt zu deiner Audio-Hypnose

Zeit für dich · Ruhe finden · innere Ressourcen stärken

Herzlich willkommen!

Ich freue mich, dass du dich für eine Audio-Hypnose entschieden hast. Du hast dir damit ganz bewusst Zeit für dich selbst geschenkt. Die Hypnose kann dich dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen oder ein Thema, das dir schwerfällt, leichter zu nehmen.

So nutzt du deine Audio-Hypnose

- Plane 20 bis 40 Minuten ungestörte Zeit ein.
- Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich sicher, wohl und ungestört fühlst.
- Nimm eine bequeme Position ein. Wenn du sitzt, sollte dein Kopf gut gestützt sein.
- Schalte dein Mobiltelefon auf lautlos und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst.

Wichtige Sicherheitshinweise

- Nicht beim Autofahren, Fahrradfahren oder Bedienen von Maschinen hören.
- Nicht in Situationen nutzen, die deine volle Aufmerksamkeit erfordern.
- Nicht unter Alkohol- oder Drogeneinfluss anwenden.
- Bei einer psychischen oder neurologischen Erkrankung bitte vorab mit deiner behandelnden Fachperson abstimmen.

Gut zu wissen

Diese Audio-Hypnose dient der Entspannung, Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung. Sie ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilkundliche Diagnose oder Behandlung.

Deine Datei ist persönlich für dich

Die Audio-Hypnose ist urheberrechtlich geschützt. Mit deinem Kauf erwirbst du ein persönliches, nicht übertragbares Nutzungsrecht für den privaten Gebrauch. Bitte gib die Datei nicht weiter, vervielfältige sie nicht und veröffentliche sie nicht ohne meine ausdrückliche Zustimmung.

Zum Abschluss

Manche Veränderungen zeigen sich unmittelbar, andere entwickeln sich mit der Zeit. Begegne dir selbst mit Geduld und Freundlichkeit und höre die Hypnose so oft, wie es dir guttut.

Herzliche Grüße

Deine Melina