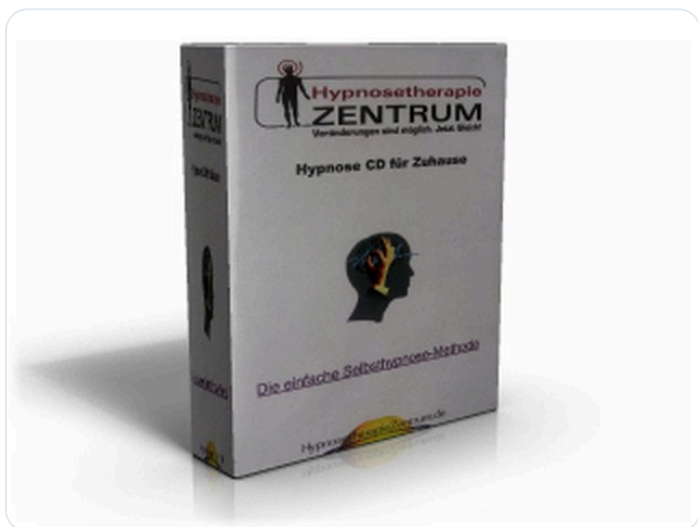


Info-Broschüre · HypnosetherapieZentrum Dinslaken

Abnehmen mit Hypnose

Hypnose-MP3 zum Download für ein entspannteres Essverhalten und mehr Leichtigkeit beim Abnehmen



Themen dieser Broschüre

Abnehmen mit Hypnose

Hypnose zum Abnehmen

Hypnose MP3 Abnehmen

Abnehmen ohne Diät

Essverhalten ändern

Selbsthypnose Gewicht

Abnehmen und Schlank Hypnose MP3 Download

Alle Details und den Sofort-Download finden Sie auf der Produktseite in unserem Online-Shop.

Jetzt im Shop ansehen →

<https://www.hypnosetherapiezentrum.de/shop/produkt.php?slug=abnehmen-und-schlank-hypnose-mp3-download>

Worum es geht

Diäten scheitern selten am Wissen, sondern an Gewohnheiten. Wer abends aus Frust, Langeweile oder zum Entspannen isst, weiß meist sehr genau, dass er eigentlich keinen Hunger hat. Genau hier setzt diese Hypnose-MP3 an: beim Unterbewusstsein, das unser Essverhalten zu einem großen Teil steuert.

Die Aufnahme arbeitet mit einem einfachen Grundsatz der Hypnose: Jeder lebhafte Gedanke möchte sich verwirklichen. In tiefer Entspannung werden Ihrem Unterbewusstsein Suggestionen für ein natürliches Sättigungsgefühl, bewussteres Essen und mehr Freude an Bewegung angeboten. Ziel ist, dass sich Ihr Essverhalten mit der Zeit Schritt für Schritt in die für Sie richtige Richtung verändert, ohne dass Sie sich dabei ständig zusammenreißen müssen.

Ein wichtiger Tipp aus unserer Praxis: Stellen Sie sich in den ersten zwei Wochen nicht auf die Waage. So vermeiden Sie Druck und Selbstzweifel, die als negative Selbstsuggestion wirken können. Viele Hörer berichten, dass ihnen Heißhunger-Momente mit der Zeit leichter fallen und sie entspannter mit dem Thema Essen umgehen.

Das erhalten Sie

- Hypnose-Sitzung „Abnehmen und Schlank“ als MP3
- zweite MP3 mit Schnellinduktion für kürzere Sitzungen
- Sofort-Download, auf Smartphone, PC oder MP3-Player nutzbar

Für wen geeignet?

- Menschen, die mit Diäten keine dauerhaften Erfolge hatten
- alle, die aus Stress, Frust oder Gewohnheit essen
- alle, die ihr Abnehmen mental begleiten möchten

Wichtiger Hinweis

Bei starkem Übergewicht, Essstörungen oder Stoffwechselerkrankungen besprechen Sie Ihr Vorhaben bitte vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Was ist eine Hypnose-MP3?

Unsere Hypnose-MP3s sind echte Hypnose-Sitzungen – keine Traumreisen und keine Showhypnose. Sie enthalten dieselben Suggestionen, die wir auch in Einzel- und Gruppensitzungen einsetzen. Damit sind sie ideal für alle, die nicht persönlich zu uns kommen können oder zwischen den Sitzungen weiterarbeiten möchten.

Sie erhalten jeweils zwei Dateien: die vollständige Hypnose-Sitzung und eine zweite Version mit Schnellinduktion. Durch regelmäßiges Hören entsteht eine Art Gedächtnisspur im Unterbewusstsein, die Sie mit jedem Mal leichter in die Entspannung führt. Viele Suggestionen setzen bereits im Zustand angenehmer Schläfrigkeit an.

So wenden Sie die Hypnose-MP3 an

- 1 Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und legen oder setzen Sie sich bequem hin.
- 2 Lassen Sie die Hypnose passiv auf sich wirken. Der Übergang in die Trance ist fließend – Sie müssen nichts „richtig“ machen.
- 3 Hören Sie die MP3 möglichst täglich. Nach etwa drei Wochen genügen meist drei bis vier Sitzungen pro Woche.
- 4 Fällt Ihnen die Trance leicht, wechseln Sie zur zweiten Datei mit Schnellinduktion – so passen die Sitzungen noch leichter in Ihren Alltag.

Sicherheitshinweis

Hören Sie die MP3 niemals beim Autofahren oder bei Tätigkeiten, die Ihre Aufmerksamkeit erfordern. Bei Epilepsie, Psychosen oder anderen schweren psychischen Erkrankungen sprechen Sie die Anwendung bitte vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Häufige Fragen

Kann man mit Hypnose abnehmen?

Hypnose kann dabei unterstützen, ungünstige Essgewohnheiten zu verändern, die oft unbewusst ablaufen. Das Gewicht verändert sich dann über das veränderte Verhalten. Ein bestimmtes Ergebnis kann niemand versprechen, denn jeder Mensch reagiert unterschiedlich.

Muss ich zusätzlich eine Diät machen?

Die MP3 setzt nicht auf Verzicht, sondern auf neue Gewohnheiten. Eine ausgewogene Ernährung und Bewegung sind natürlich weiterhin sinnvoll und lassen sich gut mit der Hypnose kombinieren.

Ersetzt eine Hypnose-MP3 eine persönliche Sitzung?

Eine MP3 ist eine preiswerte und flexible Möglichkeit, mit Hypnose zu arbeiten. Eine persönliche Sitzung kann individueller auf Sie eingehen. Viele Menschen kombinieren beides.

Das könnte Sie auch interessieren

SUBLIMINAL-MP3

Schlank werden mit
Subliminal-MP3

[Zum Produkt →](#)

HYPNOSE-MP3

Schön und sportlich mit
Hypnose

[Zum Produkt →](#)

VIDEO-SEMINAR

Abnehmen mit Hypnose –
das Seminar für Zuhause

[Zum Produkt →](#)

Abnehmen mit Hypnose

Jetzt als Sofort-Download im Shop des HypnosetherapieZentrums

[Zum Produkt →](#)

Veränderungen sind möglich. Jetzt gleich!

Seit vielen Jahren begleiten wir Menschen mit Hypnose – in Einzelsitzungen, Seminaren und Ausbildungen und mit unseren Hypnose-Programmen für Zuhause.

Abnehmen mit Hypnose im Shop ansehen →

Einzelsitzungen

Persönliche Hypnos Sitzungen in Dinslaken zu über 30 Themen – individuell auf Sie abgestimmt.

Hypnose-Ausbildung

Seminare und Ausbildungen für Einsteiger, Coaches und Therapeuten. Aktuelle Termine online.

Online-Shop

Hypnose-, Subliminal- und DirectDrive-MP3s sowie Video-Seminare als Sofort-Download.



Newsletter

Neue Programme, Termine und Tipps rund um Hypnose: QR-Code scannen oder [hier anmelden](#).

Kontakt

HypnosetherapieZentrum · Voerder Str. 137 · 46535 Dinslaken
Tel. 0208 / 309 982 74 · info@hypnosetherapiezentrum.de
www.hypnosetherapiezentrum.de

Ihr Team vom HypnosetherapieZentrum