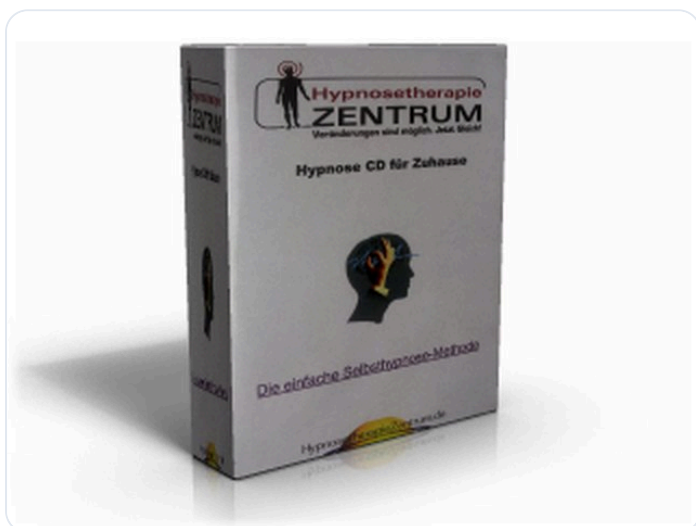


Info-Broschüre · HypnosetherapieZentrum Dinslaken

Schluss mit Nägelkauen

Hypnose-MP3, um sich das Nägelkauen abzugewöhnen



Themen dieser Broschüre

Hypnose gegen Nägelkauen

Nägelkauen abgewöhnen

Onychophagie

Nägelkauen stoppen

Hypnose MP3 Gewohnheit

Schlechte Angewohnheiten ablegen

Gegen Nägelkauen 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=gegen-naegelkauen-hypnose-mp3-download>

Worum es geht

Der Fachbegriff für Nägelkauen lautet Onychophagie. Betroffen sind viele Kinder und Jugendliche, aber auch rund jeder zehnte Erwachsene. Meist ist es eine Reaktion auf Stress, Anspannung oder Langeweile – eine Art Leerlaufhandlung, die kurzfristig Entlastung bringt.

Handlungen, die immer wieder ausgeführt werden, speichert das Unterbewusstsein wie ein Programm, das bei bestimmten Auslösern automatisch abläuft. Psychologen sprechen von Konditionierung. Genau deshalb ist es so schwer, sich das Nägelkauen allein mit Willenskraft abzugewöhnen.

Diese Hypnose-MP3 setzt beim Auslöser an: Sie soll die automatische Verbindung zwischen Stressgefühl und Nägelkauen lösen und durch neue, ruhige Reaktionen ersetzen. Regelmäßig gehört, kann sie Sie dabei unterstützen, die Gewohnheit dauerhaft abzulegen.

Das erhalten Sie

- Hypnose-Sitzung „Gegen Nägelkauen“ als MP3
- zweite MP3 mit Schnellinduktion
- Sofort-Download

Für wen geeignet?

- Erwachsene, die sich das Nägelkauen abgewöhnen möchten
- alle, die bei Stress unbewusst an den Nägeln kauen

Wichtiger Hinweis

In schweren Fällen, etwa bei Verletzungen oder starkem Leidensdruck, holen Sie sich bitte ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung.

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 sich Nägelkauen mit Hypnose abgewöhnen?

Hypnose kann helfen, das automatische Verhaltensmuster zu verändern. Viele Hörer berichten von guten Erfahrungen, die Ergebnisse sind jedoch individuell.

Ist die MP3 für Kinder geeignet?

Die Aufnahme richtet sich an Erwachsene. Bei Kindern empfehlen wir eine persönliche Begleitung.

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

Stress reduzieren mit Subliminal-MP3

[Zum Produkt →](#)

SUBLIMINAL-MP3

Selbstbewusstsein stärken mit Subliminal-MP3

[Zum Produkt →](#)

VIDEO-SEMINAR

Selbsthypnose lernen

[Zum Produkt →](#)

Schluss mit Nägelkauen

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.

Schluss mit Nägelkauen 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