DEINE GEFÜHRTE SELBSTHYPNOSE

WENN DU DIR WIEDER *vertraust*

Eine geführte Selbsthypnose für mehr innere Sicherheit und Vertrauen in Dich.

Du sagst etwas und merkst an der Reaktion Deines Gegenübers sofort, wie Du innerlich unsicher wirst. War das falsch? Zu viel? Hättest Du besser nichts gesagt? Oder Du hast eigentlich eine Entscheidung getroffen – und ein einziger skeptischer Blick reicht, damit Du sie wieder infrage stellst.

Solche Zweifel entstehen nicht immer erst in diesem Moment. Manchmal haben wir viel früher begonnen, aus dem Verhalten anderer etwas über uns selbst zu schliessen: dass wir nicht genügen, nicht richtig sind oder besser anders sein sollten.

Mit dieser Selbsthypnose möchte ich Dich genau dort abholen.

Sie schenkt Dir einen Moment, in dem es nur um Dich geht – fern von den Blicken, Reaktionen und Erwartungen anderer. Einen Moment, in dem Du Dich wieder daran erinnern darfst, dass Dein Wert nicht davon abhängt, wie jemand anderes Dich sieht.

DIE REAKTION EINES ANDEREN MUSS NICHT ENTSCHEIDEN, WIE DU ÜBER DICH DENKST.

WWW.MARTINAWILL.COM



WIE SICH SELBSTVERTRAUEN IM ALLTAG ZEIGEN KANN

Du triffst eine Entscheidung und musst sie nicht fünfmal im Kopf überprüfen.
Du sagst, was Du denkst, ohne danach jedes Wort noch einmal auseinanderzunehmen.
Und wenn jemand anders reagiert, als Du gehofft hast, darf Dich das berühren – ohne dass Du deshalb sofort Dich selbst infrage stellst.
Innere Sicherheit bedeutet nicht, nie mehr unsicher zu sein. Sie bedeutet, dass Du Dich nicht jedes Mal verlierst, sobald im Aussen etwas wackelt.

WARUM SELBSTHYPNOSE MEHR IST ALS EIN GUTER GEDANKE

Du kannst Dir sagen: «Ich bin gut genug.» Und trotzdem kann ein Blick, ein Satz oder eine Reaktion reichen, damit dieses Wissen plötzlich ganz weit weg ist.
Denn Selbstvertrauen entsteht nicht allein dadurch, dass wir etwas über uns verstehen. Entscheidend ist auch, was wir tief in uns über uns selbst glauben und wie sicher wir uns mit uns fühlen.

In der Selbsthypnose richtet sich Deine Aufmerksamkeit nach innen. Das Aussen wird für eine Weile leiser und Du kannst Dich intensiver auf Dein eigenes Erleben einlassen.
So bekommt das, was Du längst wissen möchtest – «Ich darf mir vertrauen. Ich bin richtig, so wie ich bin.» – die Möglichkeit, nicht nur ein Gedanke zu bleiben, sondern sich auch anders anzufühlen.

Und genau deshalb lohnt es sich, diese Selbsthypnose nicht nur einmal zu hören. Mit jeder Wiederholung gibst Du Dir erneut die Möglichkeit, dieses innere Gefühl von Vertrauen und Sicherheit zu stärken und vertrauter werden zu lassen.

DU MÖCHTEST ES SELBST KÖNNEN?

SELBSTHYPNOSE SELBST ERLERNEN

In diesem Online-Kurs lernst Du, wie Du selbst in Hypnose gehst, diesen Zustand vertiefst und Suggestionen gezielt für Dich nutzt.

Dazu bekommst Du 6 Videos, ein 26-seitiges Workbook und Audios zum Üben.

ZUM ONLINE-KURS

WENN HINTER DEINEM THEMA MEHR LIEGT

TIEFER HINSCHAUEN

Wenn Du trotz Entspannung oder guter Vorsätze immer wieder in dieselben Reaktionen rutschst, schauen wir in meiner Praxis genauer hin.

Damit sich nicht nur der Moment, sondern das Thema selbst verändert.

TERMIN BUCHEN

DIR SELBST ZU VERTRAUEN FÜHLT SICH AN WIE NACH HAUSE KOMMEN. IN DIR.