AGNES KAISER REKKAS

Aufwind

Stabilisierung und Vitalisierung
bei depressiver Verstimmung

Carl-Auer

Aufwind

Stabilisierung und Vitalisierung bei depressiver Verstimmung

Sechs professionell angeleitete Hypnosen führen umsichtig in tief erholsame therapeutische Trance, setzen dabei Energien und Ressourcen frei und erzielen Selbstwertstärkung, Stimmungsaufhellung und Zukunftsorientierung. Agnes Kaiser Rekkas, erfahrene Psychotherapeutin und Expertin für Hypnose, formuliert ihre auf hohe Wirksamkeit hin überprüften Tranceanleitungen in literarisch schönen Texten und lebendig einfühlsamer Sprache.

Wie Sie diese Hypnoseanleitungen erfolgreich anwenden

Nehmen Sie sich für eine Hypnose ca. 30 Minuten Zeit, auch wenn die Anleitung nicht so lang dauert! Sorgen Sie für Ruhe, schirmen Sie sich ab, sitzen oder liegen Sie bequem, je nach Beschreibung der Position zur entsprechenden Hypnose und genießen Sie Ihre Tranceanleitung intensiv über Kopfhörer!

Hören Sie eine Hypnose pro Tag, nicht mehr! Legen Sie auch ruhig mal ein oder zwei Tage Pause ein! Hypnose hat einen Depoteffekt und wirkt auch im Stillen weiter.

Seien Sie einfach offen, hören ruhig zu und lassen sich in der Trance von den Worten, der Sprache, den Bildern und Ihren guten Gefühlen verwöhnen!

Alles ist richtig, was in Ihnen abläuft, alle Gefühlsäußerungen, alle Bewegungen. Es kann sein, dass Sie jedes Mal anders reagieren, mit immer besseren Bildern, neuen Ideen und Gefühlen. Diese unbewussten Antworten sind willkommen und beeindrucken durch ihre Vielfalt, ihre Dynamik und die Freude, die sie auslösen.

Die Tranceanleitungen sind aufeinander aufgebaut und sollten deshalb der Reihe nach gehört werden. In der ersten werden Sie mit dem angenehmen Zustand der Hypnose vertraut. Unbewusste Kräfte werden mobilisiert. In den anschließenden Hypnosen wird umsichtig psychische Arbeit in Gang gesetzt und achtsam die gewünschte Veränderung angeregt. Nutzen Sie diese „Aufbautrancen“ so oft, wie es sich gut anfühlt! Freuen Sie sich auf die letzten Hypnosen, wenn es Ihnen schon besser geht! Feiern Sie mit ihnen Ihre Fortschritte und seien Sie mit Recht stolz auf sich!

Inhalt, Text, Formulierung, Bilder und Suggestionen dieser therapeutischen Hypnosen beruhen auf der langjährigen, positiven Erfahrung in meiner Psychotherapiepraxis und sind von mir verfasst und gesprochen. Vertrauen Sie auf die Wirkung einer Methode, die wissenschaftlich anerkannt und bestätigt ist; vertrauen Sie aber vor allem sich selbst!

Ich wünsche genussvolle Momente und viel Erfolg!

Agnes Kaiser Rekkas
München, 2016

Dr. Agnes Kaiser Rekkas

Dr. rer. biol. hum., Dipl.-Psychologin, approbierte Psychotherapeutin, staatl. anerkannte Physiotherapeutin; zertifiziert in Systemischer Therapie und Hypnotherapie. Von der PTK Bayern akkreditierte Dozentin und Supervisorin; Referentin auf internationalen Kongressen zum Thema Klinische Hypnose und Hypnotherapie. Assoziiertes Vorstandsmitglied, Dozentin und Supervisorin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (www.dgh-hypnose.de); Leiterin des Fort- und Weiterbildungszentrums Süd. Privatpraxis in München. Autorin mehrerer Fachbücher sowie eines umfangreichen Hypnose-Manuals für Praxis, Fortbildung und Lehre (www.hypnosemanual.com).

1. Die Sonnenblume 20:00 Min

Einführung in Hypnose, Stärkung durch Auffinden von Ressourcen

Position: sitzend, die Augen zu Beginn offen, eine Münze zwischen Daumen und Mittelfinger halten

2. Go with the flow 17:06 Min

Vitalisierung, Selbstwertstärkung, Stabilisierung

Position: sitzend oder liegend, die Augen geschlossen

3. Geballte Kraft 8:43 Min

Energetisierung: physische Kraft, mentale Power

Position: aufrecht sitzend, der Blick auf einen Punkt gerichtet, die Hände auf den Oberschenkeln

4. Ein herrlich grauer Novembertag 21:51 Min

Selbstwertstärkung, Stimmungsaufhellung

Position: sitzend, in die Flamme einer Kerze schauend

5. Wie eine Möwe 19:41 Min

Altes endgültig verabschieden, das Leben im Heute begrüßen

Position: aufrecht sitzend, auf einen Punkt in Augenhöhe schauen

6. Paradise is now 9:38 Min

Achtsamkeit im Hier und Jetzt

Position: liegend oder sitzend, die Augen geschlossen

Impressum

Covergestaltung und Satz: Alexander Eckerlin
Covermotiv: © complize / photocase.de
Tonstudio: Tonstudio EXIT, München
Toningenieur: Thomas Froschmaier und Nicholas Wilkie

Audiobook 2023
ISBN 978-3-8497-0494-0
© 2023 Agnes Kaiser Rekkas

Alle Rechte vorbehalten
Vertrieb: Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Informationen zum Verlag und zum Verlagsprogramm finden Sie unter:
www.carl-auer.de

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Wichtiger Hinweis:

Nicht während der Arbeit oder der Autofahrt hören! Nicht im Radio senden, auch nicht auszugsweise, da die Hörer in Trance gehen können! Autorin und Verlag lehnen jede Haftung und Verantwortung ab.