

AGNES KAISER REKKAS



Die Glückspraline

Überflüssige Pfunde zum Schmelzen bringen

Die Glückspraline

Überflüssige Pfunde zum Schmelzen bringen

Sieben professionelle therapeutische Trancen führen genussvoll in den vitalisierenden Hypnosesprudel, in dem unbewusste Kräfte für den individuellen Weg zur Gewichtsabnahme mobilisiert werden. Das „Innere Freudenfeuer“ bringt in den Fettzellen gespeicherte seelische Altlasten zum Schmelzen und „Die Glückspraline“ birgt das Geheimnis der Lust an der Idealfigur. 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 auf dem Audiobook 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. Hypnosesperudel 16:49 Min

Erster Hypnosegenuss und Start in die Therapie

Position: sitzend oder liegend, die Augen geschlossen

2. Beschwingt 15:48 Min

Intuitiv auf dem Weg zum Ziel

Position: sitzend, die Hände auf den Schenkeln, die Augen anfangs noch offen

3. Auf dem Gemüsemarkt 15:28 Min

Augen auf für Gesundes, Augen zu beim Genuss!

Position: sitzend, die Augen anfangs noch offen

4. Die Schutzhülle 13:16 Min

Selbstschutz, Energie, Widerstandskraft

Position: sitzend, die Augen geschlossen

5. Das innere Freudenfeuer 14:14 Min

Innere Klärung lässt Pfunde schmelzen

Position: sitzend oder liegend, die Augen geschlossen

6. Junkfood? Nein danke! 22:32 Min

Für das (innere) Kind

Position: liegend, die Augen geschlossen

7. Die Glückspraline 08:27 Min

Süßes nur mit voller Lust

Position: sitzend oder liegend, die Augen geschlossen

Impressum

Covergestaltung und Satz: Heinrich Eiermann

Covermotiv: © Agnes Kaiser Rekkas

Tonstudio: Tonstudio EXIT, München

Toningenieur: Thomas Froschmaier

Audiobook 2022

ISBN 978-3-8497-0461-2

© 2022 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.