

# Der Expertentipp: Mit Hypnose zu neuem Lebensgefühl!

Gewichtsreduktion – Raucherentwöhnung – Ängste/Phobien Stress/Burnout – Selbstbewusstsein - Schmerzen



Annette Meier

## So bleiben auch SIE in Stress-Situationen gelassen und lösen sich aus den Fängen des Burnouts

**W**ir halten Stress heute für normal. Es gibt so gut wie niemanden, der von sich behaupten würde, nicht gestresst zu sein. Für unseren Körper bedeutet Stress nichts anderes als einen Dauer-Notfallmodus. Deshalb führt länger andauernder Stress auch zu ernsthaften Erkrankungen wie Burnout, Bluthochdruck, Herzinfarkten uvm.

Die Situationen, die heute Stress auslösen, sind meist dauerhaft. Leistungsdruck, die Angst um Geld oder den Arbeitsplatz, unkooperative oder vielleicht sogar mobbende Kollegen, unfreundliche Chefs oder auch Belastungen in Partnerschaft und Familie lösen massiven Stress aus, lassen sich aber nicht dauerhaft durch Kampf oder Flucht beseitigen. Unser Körper bleibt im Angstmodus.

Symptome wie Herzrasen, Bluthochdruck, ein angeschlagenes Immunsystem, Atem- und Verdauungsstörungen, Neurodermitis oder Herpesbläschen an der Lippe, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen sowie schlechter Schlaf und sexuelle Probleme sind mögliche Folgen eines permanent im Körper vorherrschenden Kampf- oder Fluchtmechanismus.

Mit Hypnose können wir direkt an den Auslösern für Angst und Stress ansetzen. Die Wurzeln für Stress und den daraus oft folgenden Burnout liegen wie bei Ängsten und Phobien in unserem unterbewussten Bewertungssystem, in dem vergangene Erfahrungen mit negativen Emotionen verknüpft wurden. Kleine Auslöser können dann scheinbar aus dem Nichts massive Stressreaktionen auslösen, die sich mit der Zeit immer weiter selbst verstärken. Bei Burnout kommt noch ein weiterer Faktor hinzu. Burnout betrifft meist ehemals sehr motivierte Personen mit großem Verantwortungsgefühl, die an der Vergeblichkeit ihrer Bemühung verzweifeln und die Hoffnung auf Veränderung verlieren. Burnout ist sozusagen die Notbremse, mit der Ihr Unterbewusstsein Verhaltensweisen beendet, mit denen Sie sich selbst schaden oder sogar gefährden. Hier kann ich Sie in Hypnose wieder auf Kernpunkte zurückführen und neue Perspektiven verankern.

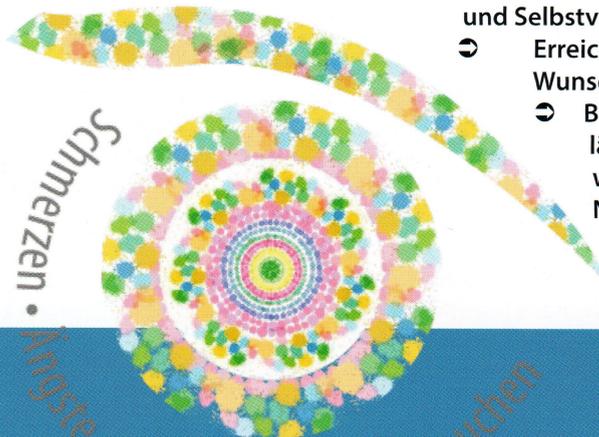
Wie in allen Hypnose-Einzelsitzungen lasse ich Sie in Trance neue, positive Situationen erleben. Dies geht weit über eine bewusste Auto-Suggestion hinaus und hat eine Neubewertung Ihrer im Unterbewusstsein gespeicherten Erfahrungen zur Folge. Dies führt automatisch zu einer veränderten und gelasseneren Herangehensweise an Situationen, die früher Stress und Angst ausgelöst haben.

### Nutzen auch Sie die Kraft der Hypnose und befreien Sie sich von...

- Blockaden
- Negativen und belastenden Emotionen
- Behindernden und negativen Glaubenssätzen
- Stress
- Burnout
- Ängsten und Phobien
- Schlafstörungen
- Psychosomatische Störungen wie z.B. Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel
- Übergewicht
- Nikotinsucht uvm.

### und...

- Gelangen Sie schnell wieder in einen Zustand der absoluten Entspannung und Gelassenheit
- Erleben Sie Ihren Alltag wieder mit Ruhe und einem Gefühl innerer Ausgeglichenheit
- Steigern Sie Ihre Konzentration und Ihre Entscheidungskraft
- Steigern Sie Ihren beruflichen und schulischen Erfolg
- Verbessern Sie Ihre sportlichen Leistungen
  - Gewinnen Sie wieder an Lebensfreude und Selbstvertrauen
  - Erreichen Sie endlich wieder Ihr Wunschgewicht
  - Befreien Sie sich von der lästigen Qualmerei und werden Sie endlich Nichtraucher



**Annette Meier**

Hypnosepraxis

Praxis für Andulationstherapie

Jurastr. 16c

85139 Wettstetten

Tel.: 0841/992010

mobil: 01577/1890968

www.hypnosepraxis-annette-meier.de