



NATUR
HEIL
PRAXIS

ANJA PLESSOW

Heilpraktikerin

Hypnose

Uns ist die Fähigkeit, in einen veränderten Bewusstseinszustand zu treten (= Trance), angeboren. Sogenannte Spontantrancen kennen wir alle, wenn wir im Alltag kurz ins Träumen verfallen. In der wissenschaftlich anerkannten, therapeutischen Hypnose nutzen wir diese Fähigkeit, um in Trance eine Kommunikation mit dem Unterbewusstsein zu ermöglichen. Dabei gibt nicht der Therapeut vor, was gut ist für die Person, sondern im Kontakt mit dem inneren Wissen strukturiert sich die Person selbst. Im Unterbewusstsein jedes Menschen liegen unsere stärksten Ressourcen, die wir zum Aufbau unserer Persönlichkeitsentwicklung brauchen. Hier liegt unser inneres Wissen für die richtigen Schritte im Leben.

Im Einklang mit unserem Unterbewusstsein erreichen wir unsere Ziele in Beruf und Privatleben, gewinnen an Selbstvertrauen und können hinderliche Ängste und Süchte ablegen.

In therapeutischer Hypnose wird niemand zu etwas gezwungen oder verleitet, was er im Wachzustand ablehnen würde. Dabei bleibt das Bewusstsein aufmerksamer Beobachter.

Viele empfinden eine Heil-Hypnose wie eine Tiefenentspannung, in der das Gefühl für Raum und Zeit ausgeblendet wird, so dass eine vollkommene Erholung für Körper und Seele möglich wird.