

AGNES KAISER REKKAS



Der Diamant der Stärke

Erholung und Vitalisierung bei
Erschöpfung und Burn-out

Der Diamant der Stärke

Erholung und Vitalisierung bei Erschöpfung und Burn-out

Sieben professionell angeleitete Hypnosensitzungen führen umsichtig in genussvolle therapeutische Trance und lösen tief erholsame Ruhe aus. Sie tragen wie auf Wolken und erzielen dabei Energetisierung – Stabilisierung – Selbstschutz – Widerstandskraft – Verminderung von Ohrgeräuschen – guten Schlaf – bis hin zur Freude an der wiedergewonnenen Lebenskraft. 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 Hypnosensitzungen wird umsichtig psychische Arbeit in Gang gesetzt und achtsam die gewünschte Veränderung angeregt. Nutzen Sie diese „Auf-

bautrancen“ so oft, wie es sich gut anfühlt! Freuen Sie sich auf die letzten Hypnosensitzungen, 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 Hypnosensitzungen 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 goldfarbene Wolke 15:45 Min

Beruhigung, tiefe Erholung

Position: liegend, die Hände auf dem Bauch, die Augen geschlossen

2. Der Diamant der Stärke 16:42 Min

Beruhigung, Erholung, Stärkung

Position: liegend, die Arme neben dem Körper mit den Handflächen nach oben, die Augen geschlossen

3. Der Lindenbaum 20:18 Min

Beruhigung, Erholung, Stärkung, Stabilisierung, Stimmungsaufhellung

Position: angelehnt sitzend, die Hände auf den Oberschenkeln, die Augen anfangs offen

4. Die Schutzhülle 13:16 Min

Selbstschutz, Energie, Widerstandskraft

Position: sitzend, die Augen geschlossen

5. Himmlisch schlafen 12:41 Min

Einschlafen ... ausschlafen ... eine kleine Nachthyponose

Position: nach Belieben

6. Klares Türkis und warme Koralle 11:23 Min

Synthese der Therapie

Position: sitzend oder liegend, die Augen geschlossen

7. Zurück in die Kraft 08:46 Min

Die wiedergewonnene Lebensenergie genießen

Position: sitzend, die Augen geschlossen

Impressum

Covergestaltung und Satz: Heinrich Eiermann

Covermotiv: © 123dartist

Tonstudio: Tonstudio EXIT, München

Toningenieur: Thomas Froschmaier

Audiobook 2022

ISBN 978-3-8497-0462-9

© 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.