

# Notiz zum Audio



Herzlich willkommen zu deiner ersten Audiotranceübung!

Ich freue mich, dir diese Form des Coachings vorstellen zu dürfen. Im Prozess der Veränderung hat das Unterbewusstsein einen ungeheuer großen Einfluss auf deine Taten. Aus diesem Grund ist es extrem wichtig, dein Unterbewusstsein als deinen Teampartner zu gewinnen.

Geh bitte ganz entspannt an diese Übung heran. Du musst nichts tun oder denken. Ich leite dich Schritt für Schritt an.

Hier gilt, umso weniger du denkst, desto besser. Lass dein Unterbewusstsein nicht von deinem Bewusstsein übertönen. Viele Menschen denken, dass Tranceübungen oder hypnotherapeutische Übungen bedeuten, dass man völlig aus seinem Körper heraus "schwebt" und keine "Kontrolle" mehr hat. Dieser Eindruck entsteht durch das Fernsehen und das Internet. Showhypnose hat allerdings nichts mit der "wahren" Hypnose zu tun.

Sich in einem Trancezustand zu befinden, bedeutet vielmehr, dass man entspannt, offen und ganz ruhig ist. Jeden Tag erleben wir mehrfach Trancezustände, ohne dass uns das auffällt. Vielleicht kennst du das, wenn du ganz konzentriert bei der Arbeit bist und dabei ganz die Zeit vergisst. Oder beim Autofahren komplett deinen Kopf "abschaltest" und einfach nur fährst. Beim Sport gibt es auch öfters Momente, in denen wir uns in Trance befinden. Oder kennst du den sogenannten Weitblick? Jedes Mal wenn dich jemand dabei ertappt, wie du in die Ferne "starrst", befindest du dich bereits in einem Trancezustand.

Wenn deine Gedanken während des Audios abschweifen, ist das völlig normal! Ärgere dich nicht. Setz dich nicht unter Druck: Lass deine Gedanken einfach fließen. Sobald du es merkst, kehrst du einfach zu meinen Worten zurück. Mit der Zeit wird es in deinem Kopf ganz automatisch ruhiger.

Auch einschlafen ist nicht schlimm. Das passiert gerade am Anfang öfters. Dein Unterbewusstsein nimmt die neuen Reize trotzdem weiterhin auf. Wenn du jedoch nicht einschlafen möchtest, kannst du die Audios auch im Sitzen anhören.

Versuche dich also einfach zu öffnen und setze dich nicht unter Druck. Tranceübungen benötigen – wie andere Dinge auch – etwas Training. Im Verlaufe dieses Programms wirst du ein echter "Tranceprofi" werden – das verspreche ich dir.

Alles was du dazu brauchst:

- Ein Audiogerät,
- 15 Minuten ungestörte Zeit,
- einen Stift,
- die ausgedruckte Notiz zum Audio (n.Seite) oder einfach ein Blatt Papier.

## NOTIZ ZUM AUDIO

„AN SICH IST NICHTS WEDER GUT NOCH BÖSE, DAS DENKEN  
MACHT ES ERST DAZU.“

WILLIAM SHAKESPEARE

Es ist wichtig, zwischen dem Verhalten eines Menschen und der dahinterliegenden Absicht zu unterscheiden. Denn zwischen dem, was ein Mensch tatsächlich tut, und dem, was er eigentlich damit erreichen will, können große Differenzen liegen.



### SYMBOL

VERANTWORTLICHER TEIL

KREATIVER TEIL

### DEINE POSITIVEN ABSICHTEN

### ALTERNATIVE VERHALTENSWEISEN BRAINSTORMING

### DREI ALTERNATIVE VERHALTENSWEISEN

© Julia Sahm 2022



[www.shinecoaching.de](http://www.shinecoaching.de)



PODCAST

LIFESTYLE SCHLANK



@julia\_shinecoaching