

Dr. med. Beate Blumrich

Geführte Selbsthypnose

Wenn nichts hilft, zaubere!



nymphenburger

INHALT

Die heilsame Kraft der inneren Bilder	9
Die selbstorganisatorische Hypnose	11
Das Ziel dieses Buches	14
Finden Sie Ihr persönliches Leseziel	17
VAKOG-Übung	21
Teil 1: Theoretische Grundlagen	31
Das Unbewusste	36
Hypnose, Trance und selbstorganisatorische Hypnose	40
Ich und die anderen: Ihre Persönlichkeitsanteile	47
Motivation für Denken, Fühlen und Handeln: Selbststretungs- und Selbstheilungsprinzip	58
Die Entstehung innerer Bilder: Landschaften, Gestalten, Symbole	65
Regeln zur Arbeit in Ihren Seelenlandschaften ..	72
Teil 2: Praktische Anleitungen	81
Voraussetzung für die Übungen: Bitten Sie Ihr Unbewusstes um Sicherheit und Unterstützung	85

Inhalt

Der Startort Ihrer Trance: der sichere Innere Wohlfühlort	88
Der Innere Freund und Helfer	94
Das Ressourcenhaus	99
Die Innere Weisheit	104
Der Innere Wächter und mutige Beschützer	114
Der kreative Innere Anteil, der Innere Lösungsanteil und weitere Ressourcen	120
Verbieter, Saboteure und Widerständler: die Erfolgsverhinderer	136
Innere Schattenanteile, Problemsymbole und Zweifler	158
Heilen des Inneren Kindes	176
Gesund und zentriert	189
Inhalt der CD	195
Literaturempfehlungen	197
Therapeutenliste	199
Dank	201