

Gesundheit aus der Hörapotheke

Das mentale Training der **HÖRAPOTHEKE** unterstützt durch Autosuggestion den Prozess der Gesunderhaltung und Gesundung. Die gesprochenen Texte der Übungen werden von Musik untermalt, so dass die Textpassagen wohltuend in das Bewusstsein einfließen und die Heilung einleiten können.



978-3-86243-164-9

Mentales Training:



Nichtraucher

MP3-Version

Wie wirkt mentales Training speziell bei Nikotinsucht?

Dieses Hör-Programm hilft bei regelmäßiger Anwendung, den Druck des Rauchverlangens aufzulösen und dauerhaft abstinenz zu bleiben. Durch die Macht der eigenen Vorstellungskraft wird das Nichtrauchen Schritt für Schritt zur Realität. Äußere Einflüsse wie Hektik oder Stress prallen einfach ab. Kraftstrotzend und gesund gelingt es leicht, den Alltag zu meistern.

Weitere Effekte: tiefe Entspanntheit und innere Ausgeglichenheit, ein gesteigertes Konzentrations- und Leistungsvermögen sowie allgemeines Wohlbefinden und mehr Lebensqualität.

Tracklist

Übung 1:

Die Stärkung meines Selbstbewusstseins.
11:06

Übung 2:

Meine Konzentration.
12:03

Übung 3:

Zeitlimit – warum?
8:49

Übung 4:

Meine Zerstörung.
9:43

Übung 5:

Das Rauchen.
8:02

Übung 6:

Die Abstinenz ist mein Ziel.
9:15

Gesamt-Laufzeit:

58 Minuten.

Anwendungshinweis

Machen Sie zuerst täglich die Übungen 1, 3 und 4 über 3 Wochen. Nun kommen die Übungen 2, 5 und 6 über 3 Wochen zum Einsatz. Danach kommt die Festigungsphase über 3 Wochen, in der Sie die Übungen frei wählen können.

Viel Erfolg wünscht Ihnen



Volker Sautter