Hypnose ist das Umgehen des kritischen Filters, damit dieser eine positive Veränderung nicht einfach abschmettern kann. Wird dieser umgangen, haben wir Hypnose.

Hypnose kann extrem entspannend sein, aber man schläft nicht und wird auch nicht bewusstlos. Ganz im Gegenteil: Der Geist ist in der Hypnose hellwach und hoch aufmerksam.

Wir vergleichen Hypnose mit einem Zustand der gesteigerten Lernfähigkeit. Das bedeutet, dass wir in Hypnose neue Denkweisen, Glaubenssätze, etc. lernen können…