

## Posthypnotische Formulierungen für das Ende der Trance:

„In deinem Alltag kannst du dich ganz einfach an diese Momente der Kraft erinnern!“

„Durch ein leichtes Nicken kannst du dir bestätigen, dass du diese Erkenntnis mit in die nächsten Tage, Wochen und sogar Monate nimmst.“

„Diese Energie begleitet überall hin, ab jetzt hast du sie immer zur Verfügung, wenn du nach innen spürst und an deine [...] denkst.“

„Nach und nach, Schritt für Schritt wirst du eine Veränderung in deinem Leben bemerken, eine Veränderung, die dich mehr und mehr zu dir selbst führt.“

„Du darfst einfach du selbst sein, jetzt, hier, und in deinem Alltag. So wie du bist bist du richtig und dieses Wissen begleitet dich und stärkt dich.“

„Während du noch deine inneren Bilder genießt, beschließt du auf einer anderen Ebene alles Gelernte mitzubringen und anzuwenden.“

„Mit ganz viel Freude und Leichtigkeit hin zu mehr Lebensfreude und Gelassenheit. Dieses Wissen kann dich begleiten, wo immer du auch hingehst, was auch immer gerade los ist in deinem Leben.“

„Deine Kraft ist in dir, in dir findest du alles, was du brauchst, um zufrieden und glücklich zu sein. Wer weiß schon genau, was das für dich bedeutet? Wer weiß schon, wie du das weiter entwickelst? Wer weiß schon, was du in deinem Leben veränderst um zu noch mehr Zufriedenheit zu kommen?“

„Nach einer Trance ist es oftmals viel leichter mit Leichtigkeit einzuschlafen und wirklich gut zu ruhen. Und das kannst du jetzt machen, wenn du nach Hause kommst. Einfach tief schlafen und dabei all das integrieren, was wir hier erarbeitet haben.“