

Petra Oechsner - Heilpraktikerin

Praxis für Medizinische Hypnose - www.praxis-petra-oechsner.de - Mobil: 0172 68 17 460 - Email: petra.oechsner@gmx.net

Vorbereitung auf meine Sitzung Selbsthypnose

Name:

Geburtsdatum:

Mein Thema für die Sitzung in Selbsthypnose am _____ (bitte Datum eintragen)	Wie stellt sich das Thema jetzt für mich dar? Notiere dir den jetzigen Zustand mit allen Aspekten wie äußere Umstände, dein individuelles Problem damit oder auch deine Symptome und alles, was dir dazu einfällt.	Wie würde sich dieses Thema aus deiner Sicht darstellen, wenn es sich optimal gelöst hätte? Was würde im Außen passieren? Was tust du dann? Wichtig: Wie diese Lösung sich vollzieht ist unwichtig. Was zählt ist das Ergebnis.
Wie fühle ich mich damit? (Bitte möglichst genau beschreiben)		

Bringe diese Notizen zu unserem Termin mit