

BRAIN REWIRE

Gabriel Palacios

MASTERCLASS WORKBOOK



MASTERCLASS BRAIN REWIRE

Diese Masterclass bietet dir einen Einblick in die spannende und innovative Methode Brain Rewire des Hypnoseexperten Gabriel Palacios. Er arbeitet dabei mit den drei Ebenen des menschlichen Bewusstseins. Gerade in seiner Tätigkeit als Ausbilder von Therapeuten sowie in seiner Praxistätigkeit als Therapeut stellte Gabriel fest, dass gewöhnlich mit nur einer der drei Ebenen des Bewusstseins gearbeitet wird. Die von ihm entwickelte Methode Brain Rewire vereint die Ansätze und arbeitet mit unterschiedlichen Bewusstseinsstufen. Es bedeutet für dich:

Du nutzt aktiv dein Unterbewusstsein, dein Bewusstsein und dein Überbewusstsein.

WAS IST BRAIN REWIRE?

Brain Rewire heißt die Methode, die der Hypnoseexperte Gabriel Palacios aus seinen vielfältigen Praxiserfahrungen entwickelt hat. Wörtlich übersetzt bedeutet das Gehirn neu verdrahten. Gabriel verbindet in seiner innovativen Technik die Arbeit mit dem Unterbewusstsein, Bewusstsein und Überbewusstsein miteinander. Mit Brain Rewire sprichst du dein Unterbewusstsein positiv an und programmierst es neu. Auf simple Weise schließt du dein Bewusstsein in den positiven Prozess mit ein und nutzt zusätzlich die Kraft deines Überbewusstseins.

Entdecke, wie die Methode wirkt und wie du sie einsetzen kannst.

Gabriel gibt dir eine einfache Technik an die Hand, mit der du deinen Geist programmierst. Du lässt los und bereinigst deinen Geist.

WIE SPÜRST DU, DASS DU MIT DEINEM UNTERBEWUSSTSEIN ARBEITEST?

Erinnere dich an das schwere Gefühl kurz bevor du in den Schlaf gehst. Es ist ein ganz natürlicher Zustand, der mittlerweile in vielen Spitälern oder beim Zahnarzt angewendet wird. Dieser Zustand lindert Schmerzen und löst Ängste.

Die Medien transportieren vorherrschend ein falsches Bild von Hypnose. Hypnose ist ein mehrere Tausend Jahre altes Heilverfahren. Früher hieß es beispielsweise „heilsamer Schlaf“ oder Tempelschlaf. In diesem Zustand ist dein Bewusstsein nicht weg und du verlierst auch nicht die Kontrolle. Dein Unterbewusstsein wird während der Hypnose sozusagen an die Oberfläche geschwemmt. Es ist wacher und präsenter in diesem Zustand.

Dein Überbewusstsein erreichst du über die Meditation. Wenn du dich im meditativen Zustand auf etwas fokussierst und konzentrierst, arbeitest du mit deinem Überbewusstsein.





MEDITATION SONNE

Mit dieser von Gabriel angeleiteten Meditation lernst du, dich mit deinem Überbewusstsein zu verknüpfen.

Wie fühlst du dich während der Meditation?

Ist etwas hochgekommen?

Hat dich etwas abgelenkt?

A large grid of small dots for taking notes during the meditation.

WAS GESCHIEHT BEI EINER MEDITATION?

Durch die Meditation lernst du mit deinen Gedanken bei einer Sache zu bleiben. Zudem produziert dein Gehirn ziemlich hohe Frequenzen. In meditativen Frequenzen kommt es zu den sogenannten Gamma-Frequenzen. Die Meditation erlaubt dir vom Bewusstsein ins Überbewusstsein zu gehen.

Während du in einem bewussten Wachzustand bist, übernimmt deine Ratio, die Vernunft. Aus dem Grund kannst du dich mit Rechnen oder schlichtem Zählen aus einem meditativen Zustand heraus wecken. Die Logik bringt dich in ein Wachbewusstsein.

Mit der nächsten Technik geht Gabriel mit dir zum Unterbewusstsein. Hierfür gibt es ganz unterschiedliche Techniken. Gabriel zeigt dir die hypnotische Trance. Mit dieser kommst du vom Bewusstsein ins Unterbewusstsein. Im Tiefschlaf bist du in Alpha-, Teta- oder Delta-Frequenzen.



ÜBUNG

TANKE DICH MIT EINEM GUTEN GEFÜHL AUF

Bei dieser Übung erinnerst du dich an einen schönen Moment aus der Vergangenheit. Wähle einen Moment, in dem du dich so gut gefühlt hast, wie du dich gerne wieder fühlen möchtest.

Wie hast du dich gefühlt?

Gab es innere Widerstände?

A large grid of small dots for writing notes.

WARUM IST DAS KULLERN DER AUGEN SO WICHTIG?

Durch das Kullern der Augen glaubt dein Körper, dass du schläfst. Denn in der Tiefschlafphase (REM-Schlaf von Rapid Eye Movement) kullern die Augen ebenso. Hier wird dein Unterbewusstsein empfänglich.



ÜBUNG

DIE VEREINIGUNG VON KRAFT DER STILLE UND FREIHEIT

Welche Gefühle kommen in dir hoch?

Welche Farbe hat deine kraftvolle Ruhe? Welche Farbe hat deine Leichtigkeit?

Wie hast du das Verflechten der Energien empfunden, die kraftvolle Stille und die Leichtigkeit?

Konntest du die Energie durch deinen Körper schicken?

Wie hat sich das angefühlt? Hast du Blockaden gefühlt?

Was hast du in der direkten Anwendung festgestellt?

A large grid of small dots for writing answers.

Diese Übung unterstützt dich dabei, kraftvoll in deiner Ruhe bleiben. Du musst dich nicht mitreißen lassen, sondern bleibst unbeschwert in deiner Leichtigkeit. Sie hilft dir in deiner Mitte zu bleiben, frei von Ängsten und Blockaden.

Das Falten der Hände ineinander vereint beide Kräfte in dir. Es ist ein wirksames Ritual für deinen Alltag, dass dir ein freies und unbeschwertes Gefühl schenkt. Du bringst deinen Geist zur Ruhe und bist in deiner Mitte. Du kannst die Hände zusätzlich auf dein Körperzentrum legen.



ÜBUNG

WAS BEWIRKT DIESE ÜBUNG POSITIVES BEI DIR?

Binde diese Übung vierzehn Tage in deinen Tag ein. Entscheide dich für einen Moment am Tag, zu dem du immer diese Übung machst.

Wie geht es dir?

Welchen Wandel stellst du bei dir fest?

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 rows and 40 columns.



NOTIZEN

A large rectangular area containing a grid of small dots, intended for taking notes.



NOTIZEN

A large rectangular area containing a grid of small dots, intended for taking notes.



Wenn dir dieser kurze Einblick gefallen hat, schau dir den gesamten Online Kurs Brain Rewire von Gabriel an. Hierin erklärt er dir den gesamten Prozess von Brain Rewire inklusive der fünf Instrumente. In dem Kurs arbeitest du intensiv auf allen drei Ebenen. Du kommst in den Zustand des Null-Punktes. Dieser führt eine tiefe Stille in dir herbei und berührt dich tief. Verknüpfe dein Gehirn neu und vernetze es selbständig.

Triff dich zu online zu Frage-Antwort-Meetings mit Gabriel.

Nutz den Kurs und geh in dein volles Potential. Lass los, was dich triggert. Schreib dein eigenes Programm und versiegele es.

Erreiche deine Potentiale.



