

HYPNOSE MASTERCLASS

GABRIEL PALACIOS



WER IST GABRIEL?

- Saß schon im Mutterleib im Schneidersitz
- Musste das Atmen neu erlernen
- Entwickelte früh eine Affinität zur Gedankenwelt, zu Mentalismus, Magie & Hypnose ★

HEUTE

- Über tausende von Sitzungen
- Wartezeiten von mehr als 2 Jahren
- Über 1500 Therapeuten:innen ausgebildet
- Verband Schweizer Hypnose Therapeuten
 - Über 100.000 Personen bereits erreicht

Grenzen gibt es nur in deinem Geiste

PALACIOS HYPNOSE METHODE

- Du kannst Ängste, Süchte, Blockaden Schritt für Schritt für dich lösen
 - Du kannst Schmerzbilder durch deine Gedanken verändern und reduzieren
 - Du kannst deine Ressourcen aktivieren und sie zielgerichtet für dich einsetzen
- Wir polieren deine Gedanken und misten aus

ES BEEINFLUSST
UNS IN UNSEREN
ALLTÄGLICHEN
ENTSCHEIDUNGEN

UNTERBEWUSSTSEIN = DER GRÖSSTE
TEIL DEINES
GEISTES

Hypnotische Trance

= Zustand zwischen Wachsein und Schlaf · hier produziert dein Gehirn mehr Alpha-, Beta- und Delta-Frequenzen

Somnambulism

= somnus „Schlaf“ | ambulare „wandeln“
In der Trance solltest du nicht schlafen – du solltest noch zuhören, wahrnehmen und beobachten können = es ist wie eine Kommunikation zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein

„Diamanten schleift man mit einem Diamanten – die Gedanken mit Gedanken.“

Hier entspannt sich das Gehirn

ÜBUNG | SEHE DEIN ZUKÜNFTIGES ICH

1. Entspann dich
2. Atme tief ein & schließe deine Augen
3. Atme durch das linke Nasenloch ein und durch das rechte aus (in deiner Phantasie)
4. Beobachte dich & entspanne dich immer tiefer
5. Konzentriere dich auf dich & genieße die Ruhe
6. Reise nun zu einem schönen Moment in deiner Vergangenheit & lass dich führen
7. Stell dir anschließend deine Wunschzukunft mit dein Wunsch-Ich vor: Was sagt es dir, was zeigt es dir, was schenkt es dir?

„Wir pflegen zwar unseren Körper aber wer pflegt den Kopf und die Gedanken?“

Aktiviere deine Ressourcen und nutze die Kraft deines Unterbewusstseins

8. Lass dich nun von deinem früheren Ich & deinem zukünftigen Wunsch-Ich umarmen. Welche Farben kannst du hier sehen?
9. Lass dich durch diese Farben einhüllen und deine Gedanken bereinigen. Löse alles auf was dich beschäftigt. Atme aus.
10. Genieße das gute Gefühl & öffne langsam deine Augen – auf 3.

MACHE
DIESE ÜBUNG
TÄGLICH VOR DEM
SCHLAFEN