



HYPNOTISCHE TRANCE

LEKTION 02

HYPNOTISCHE TRANCE

In dieser Lektion lernst du:

- Wann unser Unterbewusstsein aktiv ist
- Die verschiedenen Hirnfrequenzen kennen
- Wie wir diese erkennen und bewusst herbeiführen können

Hypnotische Trance bedeutet, dass man zwar vollkommen präsent ist, aber sich dennoch ein Teil des Geistes in einem entspannteren Zustand befindet.

Wie wir bereits gelernt haben, macht unser Unterbewusstsein den größten Teil des Bewusstseins aus, während das Bewusstsein nur ein kleiner Teil unseres Geistes ist.

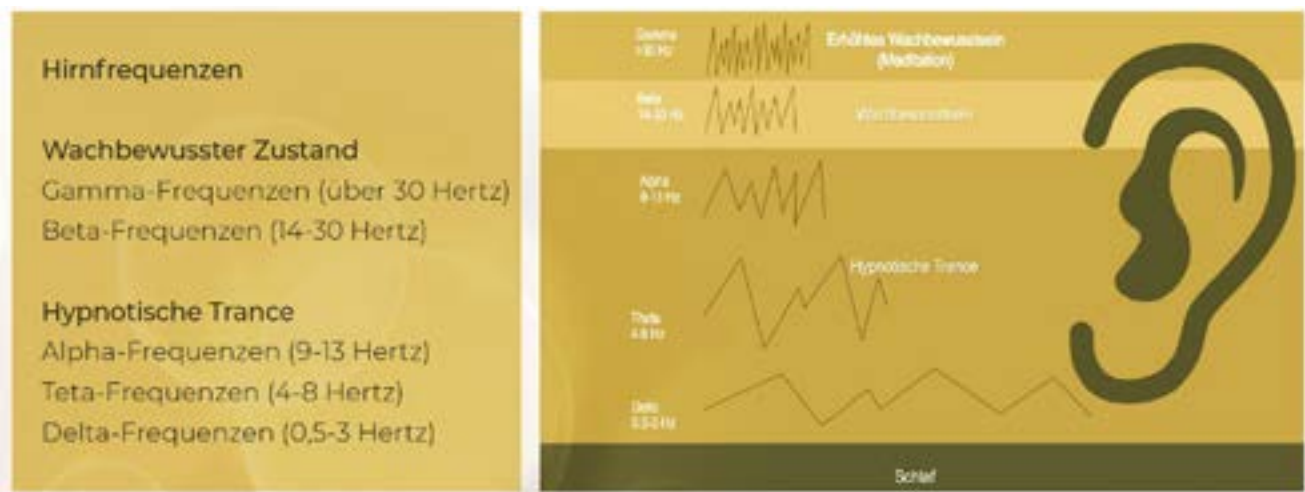
Das Bewusstsein ist aktiv bei hohen Frequenzen. Um arbeiten zu können braucht dieser Teil die sogenannten Beta-Frequenzen. Das sind die hohen Frequenzen, die gemessen werden im Wachzustand.

Das Unterbewusstsein hingegen ist aktiv bei tieferen Frequenzen, welche im Schlaf vorkommen, oder die im Wachzustand beispielsweise beim Autofahren auftreten. Wenn du nach einer Autofahrt irgendwo ankommst und nicht mehr weißt wie, ist dies bereits eine Hypnotische Trance.

Bei tieferen Frequenzen ist das Unterbewusstsein aktiv,
bei höheren Frequenzen das Bewusstsein.

WIE AKTIVIEREN WIR TIEFE FREQUENZEN, UM DAS UNTERBEWUSSTSEIN ZU BEEINFLUSSEN?
Wie du bereits gelernt hast, tritt bei tieferen Frequenzen unser Bewusstsein in den Hintergrund und genau dann ist unser Unterbewusstsein wach und beeinflussbar. Dies wird erkennbar am Augenlidflattern und entspricht der Alphafrequenz 9-13 Hz. Zusätzlich kullern unsere Augen nach oben, wenn wir in tieferen Frequenzen sind - das sogenannte Bergerphänomen. Du kannst also deine Hirnfrequenz ändern, indem du lediglich deine Augen schließt. Dadurch kannst du das Unterbewusstsein zielgerichtet beeinflussen.

Wenn das Augenlidflattern aufhört und du noch tiefer entspannst, gelangst du ebenso in noch tieferen Frequenzen, in die sogenannten Theta Frequenzen: 4-8 Hz, entsprechen einer mitteltiefen hypnotischer Trance. Bei noch tieferen Frequenzen, den sogenannten Delta-Frequenzen, können Zuckungen auftreten. In derselben Frequenz befindet man sich beim Schlafwandeln, wenn mit geöffneten Augen das gesehen wird, was eigentlich geträumt wird.



NOTIZEN

