

Dieses Audiobook hilft Ihnen, Ihre innere Sicherheit von Tag zu Tag zu steigern und positiv in Ihre Zukunft zu sehen.

Nehmen Sie sich für die Anwendung Zeit und Ruhe. In möglichst ungestörter Atmosphäre sollten Sie auf einer bequemen Unterlage (z.B. einer Matratze oder Sportmatte) auf dem Rücken liegen und Beine sowie Arme ohne Körperkontakt seitlich locker liegen haben.

Track:1

Sie werden in eine Tiefenentspannung versetzt, wodurch sich die folgenden Suggestionstexte in Ihr Unterbewusstsein einprägen und so Ihre Ziele verwirklicht werden können.

Track: 2

Bitte sprechen Sie die Suggestionstexte in den Sprechpausen nach und achten bitte darauf, dass Sie vor dem Nachsprechen durch den Bauch ein- und ausatmen. Nur in Verbindung mit der richtigen Atmung können Sie sich in einen entspannten Zustand versetzen, in welchem die gesprochenen Texte Ihr Unterbewusstsein erreichen und verwirklicht werden können. Die richtige Atmung erkennen Sie daran, dass Ihre Bauchdecke vor dem Sprechen nach oben und beim Nachsprechen wieder nach unten geht. Um eine optimale Wirkung zu erzielen, werden Ihnen alle Texte zum Nachsprechen zweimal vorgesprochen.

. Für ein optimales Klangerlebnis werden Kopfhörer empfohlen.

© Paul Röhrig | Foto: © Reinhard Sester - fotolia.com | Layout: webulino.de

Gesamtspieldauer: 63:21s

Text und Sprecher: Paul Röhrig | Musik: Ralph Martin Krug und Paul

Röhrig Weitere CDs und Informationen erhalten Sie auf der

Internetseite www.domaris-media.de.

PAUL RÖHRIG



**Innere Sicherheit
von Tag zu Tag steigern und
positiv in die Zukunft sehen**

**Audiobook mit Suggestionstexten
zur Tiefenentspannung und zum Nachsprechen**