



Hypnose – Heimvorbereitung

Bitte sorgen Sie gut für sich in der Nacht vor dem Termin, hier einige Tipps

- trinken Sie keinen Alkohol, keinen Kaffee, keinen Tee (außer Beruhigungstee) oder Cola
- nehmen Sie keine Tabletten ein
- nehmen Sie höchstens Bachblüten „Rescue-“ bzw. „Notfalltropfen“ nach Apotheken-Empfehlung (kosten nur ca. 15,- €, sind nebenwirkungsfrei, halten ewig)
- gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie merken, dass Sie müde werden
- machen Sie es sich im Bett ganz gemütlich, kein Fernsehen, besser **Entspannungsmusik** und lesen Sie so oft Sie nur können folgenden Text, langsam und als ob Sie sich ein Liebesgedicht vorlesen...

Sie können heute Nacht vor der dem Zahnarzttermin ruhig schlafen...morgen früh erwachen Sie mit einem guten Gefühl der Ruhe und Sicherheit...Sie wissen, dass jedermann sich in Ihrer Zahnarztpraxis bestens auf Sie vorbereitet, sich um Sie kümmert und dass alles für Sie, Ihre Zähne und Ihr Wohlempfinden getan wird...

Sie können jetzt deshalb einfach schönen Fantasien nachhängen, während andere Menschen ihren tagtäglichen Aufgaben nachgehen...Sie ignorieren, was um Sie herum geschieht...auch alle Geräusche und alle Lichter – und sind vielleicht erstaunt oder sogar begeistert, wie gelassen und wohl Sie sich fühlen können. Alles, was Sie sonst vielleicht gestört hätte, verhilft Ihnen jetzt nur, Ihre Entspannung zu vertiefen und sich angenehm, wohl und zuversichtlich zu fühlen...

Während des Hypnose-Schlafes lassen Sie Ihren Zahnarzt für Sie Sorge tragen. Auch wird Ihr Körper zur richtigen Zeit die richtigen Signale geben, damit Ihr Zahnarzt das Richtige tun wird.

Während der Behandlung können Sie weiterhin tagträumen und ausschließlich dafür Sorge tragen, dass Sie sich wohl fühlen. Alle äußeren Einflüsse sind völlig unwichtig für Sie...nur direkt angesprochen durch Ihren Zahnarzt oder Frau Stoppa reagieren oder antworten Sie während der Behandlung....

Sie genießen ruhige, tiefe Atemzüge...Sie haben Kontrolle über Blutstillung.... mindern Speichelfluss....lockern Zunge....haben eine mühelose weite Mundöffnung ohne Würgen oder Schluckreflex. ... Sie können sehr entspannt frische, gute Luft durch die Nase atmen und sind im Mund vollkommen unempfindlich...jede Berührung, jedes Empfinden, jede Vibration, jedes Geräusch trägt noch mehr dazu bei, dass Sie sich ganz entspannt und wohl fühlen...und alles trägt dazu bei, dass hinterher sich alles gut und wohl anfühlt und ein schnelles Abheilen von Zahnfleisch und allen anderen Geweben passieren kann...

Es wird Ihnen vielleicht insgeheim Freude machen, die Helferinnen damit zu überraschen, dass Sie kein Rezept für Schmerzmittel brauchen und Sie werden förmlich strahlen, dass Sie sich besser als erwartet fühlen...und zwar ausgeruht, erholt, fröhlich, gelassen...gelassen und zuversichtlich auf die Genesung und eventuell weiterer Termine entgegenblickend...

Im Moment des Abschlusses der Behandlung durch Ihren Zahnarzt und wenn Sie an der Schulter berührt werden, in diesem Augenblick setzen sofort Heilung und Wohlgefühl in Ihrem Mund, Hals und ganzen Körper ein.

Diese Heilung und dieses Wohlgefühl lockern noch mal Ihre Kaumuskelatur, Sie können wieder normal schlucken und die Heilung wird umso schneller voranschreiten, je wohler und glücklicher Sie sich fühlen.

In dem Moment, wenn Sie an der Schulter berührt werden, öffnen Sie die Augen, wachen Sie wohl, entspannt und glücklich auf....der Körper kümmert sich wie von selbst um seine Heilung und alle normalen Funktionen.

~o~

*Wir von **AKASHA-HYPNOSE** freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine erholsame, ruhige, gute Nacht ...Ihren Zähnen und Ihrer Seele zuliebe...*