



**Sehr geehrte Anwenderin,  
sehr geehrter Anwender.**

**Sie haben sich für mentales Training zur Heilunterstützung entschieden. Um den schnellstmöglichen Gesundheitserfolg zu gewährleisten, sollten Sie folgende Dinge beachten, bevor Sie mit den Übungen beginnen: Suchen Sie sich einen ruhigen Raum, entfernen Sie eventuelle Störquellen wie Telefon, Handy oder ähnliches im vorab.**

**Legen Sie sich bequem hin, den Kopf am besten leicht erhöht. Die Hände und die Beine sollten sich auf keinen Fall gegenseitig berühren oder kreuzen, denn so wird der eigene Puls spürbar und das wirkt oft störend. Sie können die Übungen gleichermaßen über Kopfhörer oder Lautsprecher hören – ganz so wie es Ihnen am liebsten ist.**

**Machen Sie zuerst täglich die Übungen 1, 3 und 4 über 3 Wochen.**

**Nun kommen die Übungen 2, 5 und 6 über 3 Wochen zum Einsatz.**

**Nun kommt die Festigungsphase über 3 Wochen, in der Sie die Übungen frei wählen können.**

**Programm:**

**Übung 1: Die Stärkung meines Selbstbewusstseins.**

**Übung 2: Meine Konzentration.**

**Übung 3: Zeitlimit warum?**

**Übung 4: Meine Zerstörung.**

**Übung 5: Das Rauchen.**

**Übung 6: Die Abstinenz ist mein Ziel.**

**Viel Erfolg wünscht Ihnen..**

**Sämtliche Texte: Volker Sautter**

**Musik und Sprache Nils Hemme Hemmen**