

Mentales Training

In 15 Minuten ruhig und ausgeglichen



Die in der Tiefenentspannung gewonnene Stärke äußert sich in Ruhe und Selbstsicherheit.

In Ihrem Alltag findet sie ihren Ausdruck in Stressresistenz und positiver Ausstrahlung.

Der Atem verlangsamt sich und wird gleichmäßiger.

Genießen Sie, wie Sie innerhalb weniger Minuten ruhig und tief entspannt werden.

Stressmanagement-Training

Stress lass nach in 21 Minuten



Ruhe und Ausgeglichenheit in jeder Lebenslage- wer wünscht sich das nicht?

Diese CD unterstützt Sie darin, in Ihrer Ruhe Ihre Stärke zu finden.

Hören Sie diese CD regelmäßig zu festen Zeiten und auch dann, wenn Sie total im Stress sind.

Sie werden Ihre innere Harmonie wieder finden.

Mentales Training

Erfolgreicher Leben in 32 Minuten



Lebenserfolg fällt niemandem in den Schoss. Im Gegenteil, Konflikte, Probleme, unlösbare Aufgaben oder unerfüllte Wünsche scheinen ständige Begleiter auf unserem Lebensweg zu sein.

Ein unabänderliches Schicksal? Keineswegs ! Oftmals sind wir nur „blind“ für ebenso einfache wie erfolgreiche Lösungen.

Öffnen Sie Ihre Augen für neue Einsichten und Blickwinkel, damit Ihr Unterbewusstsein wirkungsvolle Strategien zur Bewältigung alltäglicher Problemsituationen entwickelt.

Entspannen Sie sich und trainieren Sie mit dieser CD für ein zufriedeneres, erfüllteres und damit erfolgreicher Leben.

Mentales Training

Konzentration steigern in 32 Minuten



Konzentration bedeutet innere Sammlung.

Wer seine gegenwärtigen Gedanken und Empfindungen „auf einen Punkt“ bringen kann, erfüllt die wichtigste Voraussetzung dafür, seine Begabungen und Fähigkeiten in konkrete Leistung umzusetzen.

Auch im Hochleistungsbereich der beruflichen Anforderungen kann durch mentales Training höchste Konzentration, zielgerichtete Einsatzfähigkeit und intuitiv weitsichtige Reaktionen trainiert werden.

Ebenso können der Wille und das Durchhaltevermögen gestärkt werden.

Mentales Training

Happy Body in 33 Minuten



Erleben Sie sich so, wie Sie gerne aussehen würden.

Fühlen Sie sich so, als hätten Sie Ihr Wohlfühlgewicht schon erreicht.

Lernen Sie, Ihre mehr oder weniger vernachlässigten oder instinktiven Bedürfnisse genauer wahrzunehmen und ohne Selbstvorwürfe zu befriedigen.

Denn: Sobald Sie genauer nach innen lauschen und intensiver genießen, werden Sie ganz automatisch weniger (und gesündere) Nahrung zu sich nehmen und mehr Zufriedenheit empfinden.



Mentales Training

Raucherentwöhnung in 32 Minuten



Jeder dritte Tabakkonsument wäre gerne Nichtraucher.

Vielen von Ihnen gelingt der meist beschwerliche Abschied vom „blauen Dunst“ auch ohne therapeutische Hilfsmittel.

Jedoch: Ein großer Teil entwöhnungsbereiter Raucher behält seine Gesundheit gefährdende Gewohnheit bei oder wird wieder rückfällig.

- mangels Willensstärke und Durchhaltevermögen.

Diese Brainlight - Anwendung ist ein neues und einzigartiges Verfahren, mit dem Sie endlich Nichtraucher werden können.

Eine harmonische Kombination schöner Klangmuster mit zahlreichen hochwirksamen Suggestionen entfaltet Ihre unbewussten Willenskräfte.

Dieses Verfahren hat sich auch als wirkungsvolle Ergänzung zu anderen Entwöhnungsmethoden hervorragend bewährt.

Mentales Training

Gesunder Schlaf in 32 Minuten



Immer mehr Menschen leiden unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen. In den meisten Fällen sind -Ängste, Sorgen, Alltagskonflikte die Ursache.

Man fühlt sich müde und zerschlagen, mürrisch und schwunglos.

Mit Hilfe der Stereo-Tiefensuggestion können Sie überraschende Erfahrungen machen.

Selbst immun geschwächte Personen profitieren von einem besseren Schlafrhythmus, da in einer entspannten Schlafsituation das Immunsystem aktiv werden kann.

Musikentspannung

Atmosphäre



Klänge einer akustischen Gitarre in Verbindung mit sphärischen Synthesizersounds und den Geräuschen einer Sommerwiese ergeben eine positive und entspannte Atmosphäre.

Die körperliche Entspannung führt wiederum zu positiven Auswirkungen auf das Gehirn.

Dieses Feedback auf ungeahnte Entspannungszustände bewirkt eine spürbare Entlastung des Nervensystems.

Musikentspannung

Meditationen für den Frieden

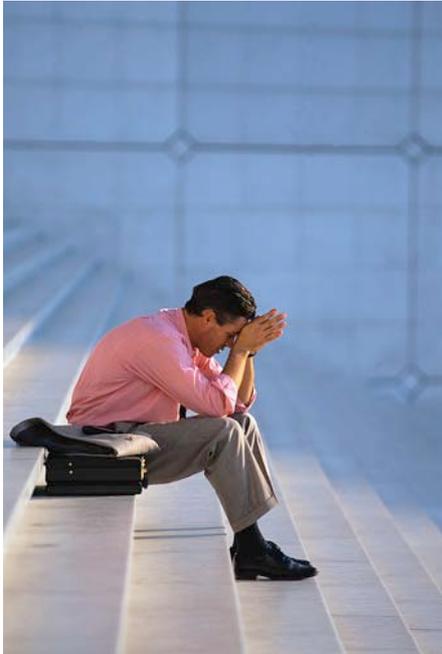


Eine schöne geführte Meditation zu Ihrem Haus des Friedens mit intensiven Affirmationen. Ich empfehle, diese Meditation an 30 Tagen jeweils zum gleichen Zeitpunkt nacheinander zu machen.

Denken Sie vor Meditationsbeginn darüber nach, mit welcher aktuellen oder vergangenen Lebenssituation Sie noch in Unfrieden sind, um dann in der Meditation daran „arbeiten“ zu können.

Musikentspannung

Lebensmut statt Depression



Lustlosigkeit, Trübsinn, Entmutigung, Niedergeschlagenheit- diese Schattenseiten sind weit verbreitet.

Fast immer wird eine bedrückte Gemütslage oder depressive Verstimmung von negativen Gedanken und Worten begleitet – und häufig noch verstärkt.

Tiefensuggestion wirkt dieser schädlichen Rückkopplung entgegen: Zahlreiche positive Suggestionen vermitteln Zuversicht und Optimismus – eine wichtige Voraussetzung für neuen Lebensmut.

Die in der Tiefenentspannung gewonnene Stärke äußert sich in Ruhe und Selbstsicherheit. In Ihrem Alltag findet sie Ihren Ausdruck in Stressresistenz und positiver Ausstrahlung. Sie können die Vielfalt des Lebens mit wohliger Ausgeglichenheit erleben.



Musikentspannung

Morning Breeze in 20 Minuten



Oft ist es gar nicht so leicht, dem Alltag zu entfliehen. Es gibt viele anstrengende Meditationsmethoden.

Im Gegensatz dazu lädt diese Musik einfach zu einem freudigen Dasein ein.

Geben Sie sich ganz den Rhythmen und Melodien hin und lassen Sie Ihren Gedanken und Gefühlen freien Lauf.

Sie werden Musik hören, die alle Bereiche des Lebens berührt.

Erfahren Sie durch die Brainlight-Anwendung zusätzlich eine verbesserte Harmonie des vegetativen Nervensystems, das für das Verhältnis zwischen innen- und außenorientierter Stoffwechselfunktion zuständig ist und den Rhythmus zwischen Aktivität und Ruhe regelt.

Anugamas Musik ist nicht zu beschreiben – man muss sie erleben, genießen.

Musikentspannung

Through the Vortex in 21 Minuten

With Lazaris



Sanfte, meditative Klänge zum Entspannen und Wohlfühlen.

Der Trend zu Entspannung und Kreativitätsförderung setzt sich auch in der Wirtschaft immer mehr durch.

Im Moment beginnen Wunschträume der Vergangenheit Realität zu werden.

Durch die Brainlight-Anwendung wird Ihnen im rein leistungsorientierten Bereich im Stil der Zeit ein Zugang zu tief entspannten, aufnahmefähigeren Zuständen geschaffen.

Trainieren Sie die „Hardware“ Ihres Bewusstseins, das Gehirn.

Klangtherapie

Shamantic Dream in 32 Minuten

Von Anugama



Klangtherapie ist eine Methode, durch höhenreiche Musikgestaltung eine energetische Aufladung zu bewirken. Dadurch wird geistige Wachheit und Bewusstheit gefördert.

Dies wird besonders durch Theta-Klänge erreicht. Als Theta-Klänge bezeichnet man Klänge, denen ein Frequenzton von 4-7 Hz im Hintergrund dazugemischt worden ist.

Wissenschaftlich hat sich erwiesen, dass diese Frequenz die Gehirnwellentätigkeit sehr beruhigt.

In diesem extrem entspannten Zustand können Sie leicht Zugang zu Ihrem „höheren Selbst“ finden.

Musikentspannung

Well balanced in 30 Minuten



Lassen Sie sich von dem Rhythmus dieser Musik tragen.

Er wird in Ihnen die Energie eines Adlers wecken.

Frei, stark, in Balance.

Erfahren Sie, wie sich Ihre Gehirnfrequenzen verändern, wenn durch Brainlight Lichtimpulse, begleitet von rhythmischen Klängen, in einer festen Frequenz auf Ihr Auge treffen.

Entdecken Sie, welche Stärken Sie haben, welche Fähigkeiten Sie noch weiter ausbauen können oder wie Sie mit weniger Energie mehr erreichen können.

Musikentspannung

Meerestraum in 30 Minuten



Sich in Gedanken von sanften Wellen des Meeres umspülen lassen, getragen werden, die Leichtigkeit in der Musik spüren und seine Gedanken fließen lassen

– so wie das Meer und die Meerestraummusik.

Mentalprogramm

Raucherentwöhnung



Das Gehirn ist bekanntermaßen Zentrum von Gefühlsleben – Freude – Verhalten – Körpersteuerung – Auffassungsgabe – Konzentration – Gedächtnis usw. .

Durch die Brainlight-Anwendung haben Sie Einfluss, dieses wichtigste Organ anzusprechen.

Unmittelbar während und nach einer Anwendung spüren Sie, dass Ihr Gehirn warm und gut durchblutet ist.

Die Sauerstoffversorgung des Kopfes wird gesteigert, das Nährstoffangebot der Zellen verbessert sich und der Schadstoffabbau wird beschleunigt. Sie fühlen sich einsatzbereit und leistungsfähig.

Durch regelmäßige Autosuggestion und Selbstprogrammierung schaffen auch Sie es, sich ganz bewusst das Rauchen abzugewöhnen.

Musikentspannung

Ocean in 32 Minuten



Sich den sanften Wellen des Ozeans anvertrauen,

die uns tragen und ein Gefühl der Schwerelosigkeit erzeugen.

Die Gedanken und Empfindungen mit dem Wasser fließen lassen.

Die körperliche Entspannung führt immer wieder zu positiven Auswirkungen auf das Gehirn.

Sie sind so nachhaltig, dass manche sagen, sie hätten Ihren Körper nicht mehr gefühlt,

andere dagegen so intensiv gespürt wie nie zuvor.

Tiefenentspannung

Body Trance in 32 Minuten



Reisen Sie durch alle Phasen der körperlichen und mentalen Entspannung.

Sie erfahren durch eine Reise der Aufmerksamkeit durch den Körper muskuläre Gelöstheit.

Doch selbst das Körperinnere, die Organe und zunächst unbekannte Orte nehmen an der Entspannung teil.

Der Verstand wird entlastet und entstresst und belohnt Sie mit sehr angenehmen Zuständen.

So kann Kontakt mit dem Unbewussten entstehen.

Mentalprogramm

Harmonische Partnerschaft



Die mehrdimensionalen, entspannenden Suggestionenmuster der
Tiefensuggestion fördern Ihre Gelassenheit, Einsichtsfähigkeit und
Kompromissbereitschaft.

So gewinnt Ihre Partnerschaft mehr „Gleichklang“ im gemeinsamen Bemühen
um gegenseitige Achtung, Bestätigung und Toleranz sowie um faire
Auseinandersetzungen und gerechte Lösungen.

Erfahren Sie bei der Brainlight-Anwendung durch ungeahnte Entspannungszustände
nachhaltig eine verbesserte Harmonie Ihres vegetativen Nervensystems.

Mentalprogramm

In 15 Minuten frisch und munter



Wir leben in einer spannungsreichen Zeit. Das innere Verlangen nach Ruhe, Frieden und „Ent“-spannung kann oft nicht mehr gestillt werden und verliert sich in eine Sucht nach Abwechslung oder noch mehr Arbeit.

Spüren Sie, wie sich Ihr Gehirn nach der Brainlight-Anwendung warm und gut durchblutet anfühlt.

Durch die Steigerung der Sauerstoffversorgung des Kopfes wird das Nährstoffangebot der Zellen verbessert und der Schadstoffabbau beschleunigt.

Man fühlt sich nicht nur einsatzbereit und beschleunigt, sondern auch tief entspannt.

Mentalprogramm

Wohlfühlgewicht ohne Diät



Abnehmen und sein Idealgewicht dauerhaft halten - dieses erstrebenswerte Ziel ist für viele ein unerfüllbarer Wunschtraum.

Denn eine Diät wirkt nur so lange, wie man sie einhält. Und niemand möchte seine kulinarischen Bedürfnisse für immer einschränken.

Die Folge: ein fortwährendes Auf und Ab, ein zähes Ringen um Pfunde und Kalorien.

Die Tiefensuggestion verändert allmählich falsche Eßgewohnheiten und kann Ihnen in verblüffender Weise dabei helfen, ohne quälenden Verzicht weniger - und gesündere - Nahrung zu sich zu nehmen und dabei sogar mehr Befriedigung zu empfinden.