



SELBSTHYPNOSE BEI
KINDERWUNSCH UND
UNERFÜLLTEM
KINDERWUNSCH



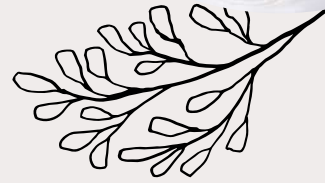
von Heike Zaretzke

www.zaretzke.de



Herzlich Willkommen zu meinem eBook und Selbsthypnose bei Kinderwunsch und unerfülltem Kinderwunsch! Diese Anleitung ist für alle Frauen gedacht, die sich auf dem oft herausfordernden Weg befinden, ein Kind zu bekommen, jedoch bisher nicht den gewünschten Erfolg erzielt haben.

Heike Zaretzke



INHALT

1. WARUM SELBSTHYPNOSE UND WIE WENDE ICH SIE AN?
2. WAS IST DAS UNTERBEWUSSTSEIN?
3. TIPPS UND INFORMATIONEN!



1. Warum Selbsthypnose und wie wende ich sie an?

Mit der Selbsthypnose kannst du ganz entscheidend dazu beitragen die beste Voraussetzung zu schaffen, um schwanger zu werden.

Der Schlüssel dazu ist die Wiederholung und Vertiefung der angeleiteten Selbsthypnose.



Du hast die Möglichkeit dich selbst, durch die Aufnahme, in eine tiefe Entspannung zu versetzen und Blockaden, Ängste und Zweifel abzubauen. Du bist nicht mehr hilflos, sondern kannst selbst mit deiner Vorstellungskraft aktiv bei deinem Kinderwunsch mithelfen.

Nehme dir für das Anhören ausreichend Zeit, mach es dir bequem und Sorge dafür, dass du ganz ungestört bist.

Sei offen und neugierig, welche inneren Bilder und Einsichten dir während des Anhörens kommen.

Und ganz wichtig, setz dich nicht unter Druck, sondern genieße die Entspannung und Ruhe, denn Entspannung ist auch immer zum Genießen da.



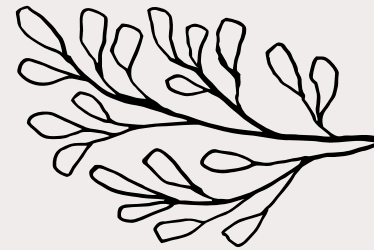
Nutze deine Vorstellungskraft!

Die Kraft der inneren Bilder ist enorm und kann unsere Stimmung, Wahrnehmung und unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen. Sei daher kreativ und male dir alles so aus, wie es dir entspricht und wie du dich wohlfühlst.



Diese angeleitete Selbsthypnose

- kann Stress reduzieren
- das allgemeine Wohlbefinden erhöhen
- das Vertrauen in den eigenen Körper stärken
- kann dazu beitragen, den Körper und den Geist auf eine Schwangerschaft vorzubereiten
- evtl. bestehende Blockaden und Zweifel in Bezug auf eine Schwangerschaft auflösen



2. Was ist das Unterbewusstsein?

Das Unterbewusstsein ist ein Teil unseres Geistes, der nicht bewusst wahrgenommen wird, aber dennoch unsere Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen beeinflusst.

Es kann tief verwurzelte Überzeugungen, Erinnerungen, Erfahrungen und Instinkte enthalten, die unser Verhalten steuern, oft ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Auch unsere Erziehungsmuster, Glaubenssätze und Gewohnheiten sind dort zu Hause.

Es spielt eine wichtige Rolle in der Verarbeitung von Informationen und bei der Entscheidungsfindung.

Durch die Hypnose/Selbsthypnose ist es möglich Zugang zu diesem Bereich zu bekommen, um Dinge aufzuarbeiten, zu lösen und neue Perspektiven zu entwickeln.



3. Tipps und Informationen für den Kinderwunsch

- Fruchtbarkeitsmassage nach Birgit Zart
www.fruchtbarkeitsmassage.de
- hormonselbsthilfe.de
Unterstützung mit bioidentischen Hormonen
- Überprüfung beim Zahnarzt, denn auch unentdeckte Entzündungen können eine Schwangerschaft verhindern
- Untersuchung der Wirbelsäule auf Blockaden und Wirbelfehlstellungen (v.a. ISG und Th12)
- Achte bei deinen Kosmetikprodukten auf zugesetzte Hormone

Erfahrungsberichte



D.B. aus Freiburg

Wir sind überglücklich liebe Heike . Wir haben es endlich geschafft und ich bin in der 12. Woche schwanger. Wir sind dir so unendlich dankbar. Du hast uns in der Zielfindung und allem mehr geholfen, als du denkst. Unsere Kommunikation ist viel besser, wir verstehen uns mehr und haben uns wieder an dem Punkt gefunden, den wir vor dem ganzen Stress hatten.



L.K. aus Freiburg

Ich war aufgrund meines Kinderwunsches bei Heike und habe mich sofort wohl gefühlt! Wir haben uns gemeinsam für die Fruchtbarkeitsmassage und Hypnose entschieden. Natürlich ist es keine Zauberei, aber was soll ich sagen, im nächsten Monat bin ich mit unserem Wunder schwanger geworden.



Hallo, ich bin Heike Zaretzke

Ich bin selbst Mutter von zwei erwachsenen Söhnen und weiß, welch grosses Glück es bedeutet Mutter zu sein.

Als Heilpraktikerin und Hypnosetherapeutin weiß ich ganz genau, wieviel Schmerz, Leid und Herausforderungen es gibt auf dem Weg zum eigenen Kind. Mein Ziel ist es die beste Voraussetzung zu schaffen, damit du schwanger werden kannst.

Gerne unterstütze ich dich auf dem Weg mit all meinem Expertenwissen von über 25 Jahren Praxistätigkeit. Zusammen bringen wir die Prozesse ins Rollen.

Vereinbare ein kostenfreies Kennenlerngespräch, damit ich all deine Fragen beantworten kann und dir erklären kann, wie ich arbeite und welche Möglichkeiten ich sehe.

Heike Zaretzke

Praxis für Hypnose und Palmtherapy
Heike Zaretzke
Ensisheimerst. 5 79110 Freiburg
Tel.: 0761-15515344 oder 0171-2763301
mail@zaretzke.de

