

## Posthypnotischer Befehl

Ein posthypnotischer Befehl ist eine Suggestion die auf die Zukunft gerichtet ist.

Man gibt dem Unterbewusstsein eine Suggestion, dass in der Zukunft etwas Bestimmtes passieren soll.

Verwenden viele Menschen im negativen Sinn:  
„Ich darf nicht vergessen, nachher ...“

Richtig:

In 10 Minuten werde ich wieder wach und bin voller Energie.

Nachher wenn du aus der Hypnose zurückkommst und die Augen öffnest, kannst du bemerken, wie leicht sich alles anfühlt.

Wenn Sie dieses Auto gekauft haben und zum ersten Mal darin fahren, können Sie spüren, dass es eine gute Entscheidung war und es genießen.

### Übung:

Notiere dir ein paar Sätze in denen du den Posthypnotischen Befehl einbaust.

**Wichtig: Formuliere etwas Positives, das in der Zukunft passieren soll!**



