

**Liebe(r) Klient(in),**

Sie haben das HypnoInjection Paket gebucht und ich gratuliere Ihnen, dass Sie sich für diesen wegweisenden Schritt entschieden haben!

Gerne begleite ich Sie auf dieser transformierenden Reise zu einem Leben voller Leichtigkeit, Energie und einem neuen Körpergefühl. Stellen Sie sich ein Moment lang vor, wie es sich anfühlt, vollkommen im Einklang mit Ihrem Körper zu sein, sich uneingeschränkt bewegen zu können und jeden Tag mit einem Lächeln zu begrüßen. Dies ist unser gemeinsames Ziel.

Bevor wir unseren ersten Termin haben, möchte ich Ihnen noch ein paar Gedanken mit auf den Weg geben. Die Hypnose ist ein außerordentlich wirksames Instrument, um Ihr Unterbewusstsein neu auszurichten. Aber der entscheidende Faktor zu einer dauerhaften Transformation ist Ihre **aktive und engagierte Mitwirkung**.

Ein zentrales Element unseres gemeinsamen Weges ist das einzigartige HypnoInjection-Konzept. Es ist ein **ganzheitliches Konzept** und verbindet Hypnose mit modernsten Ansätzen, um Sie optimal bei der Erreichung Ihrer persönlichen Ziele zu unterstützen.

**HypnoInjection nutzt die Kraft Ihres Geistes und der Hypnose, um die Effekte einer Abnehmspritze auf völlig natürliche Weise für Sie zu erzielen.**

Stellen Sie es sich wie einen inneren Freund vor, der Ihnen in der Hypnose liebevoll zuflüstert:

- **Sie sind angenehm und lange satt.**

Dieses Gefühl der Sättigung wird Sie begleiten und den ständigen Gedanken an die nächste Mahlzeit in den Hintergrund treten lassen.

- **Sie sind frei von Heißhunger.**

Die plötzlichen, unkontrollierbaren Gelüste, die Sie oft vom Kurs abgebracht haben, verlieren ihre Macht. Sie werden eine neue innere Ruhe verspüren.

•**Ihr Körper verbrennt Fett mit Leichtigkeit.**

Wir stimulieren Ihren Stoffwechsel, sodass Ihr Körper ganz von selbst beginnt, überschüssige Reserven freizusetzen.

Diese hypnotische Unterstützung hilft Ihnen mühelos ein Kaloriendefizit zu erreichen und Ihre Ernährungsumstellung mit Freude statt mit Anstrengung zu erleben.

**Die Entdeckungsreise zu sich selbst**

So kraftvoll dieser Rückenwind auch ist – die Richtung bestimmen Sie. Hypnose kann die Wurzeln alter Gewohnheiten lösen und die Teile in Ihnen stärken, die sich nach Gesundheit sehnen. Der erste Schritt auf dieser Reise ist es, ein aufmerksamer Beobachter Ihrer selbst zu werden. Oft essen, trinken oder bewegen wir uns im Autopiloten des Alltags, ohne wirklich wahrzunehmen, was wir unserem Körper zuführen.

Auf unserer gemeinsamen Reise zu Ihrem Wohlfühlgewicht werden wir auch ein besonderes Werkzeug nutzen: das **Führen eines digitalen Ernährungstagebuchs**, mit einer App wie zum Beispiel Yazio, FatSecret oder FDDB.

Ich weiß, was Sie jetzt vielleicht denken: „Kalorien zählen? Kontrolle? Stress?“ Vergessen Sie jetzt bitte einen Moment alles, was Sie bisher mit diesem Thema verbunden hast. Sehen Sie diese App nicht als strengen Kontrolleur, sondern als Ihren persönlichen Kompass. Er zeigt Ihnen ehrlich, wo Sie gerade stehen, und hilft Ihnen, den direktesten Weg zu Ihrem Ziel zu finden – ganz ohne Kampf und Verzicht.

Ich möchte Ihnen jetzt erklären warum. Für jede erfolgreiche Gewichtsabnahme gilt: Um Körperfett zu reduzieren, benötigt dein Körper ein Kaloriendefizit. Kalorien sind der Treibstoff, den er für alle täglichen Aufgaben braucht – vom Atmen über das Denken bis hin zur Bewegung.

Nehmen Sie mehr Kalorien zu sich, als der Körper verbraucht, speichert er die überschüssige Energie für später – in Form von Körperfett.

Nehmen Sie hingegen etwas weniger zu sich, als der Körper verbraucht, entsteht ein Defizit. Ihr Körper ist schlau und greift auf seine gespeicherten Reserven (das Körperfett) zurück, um die Lücke zu füllen. Das ist der Moment, in dem Sie abnehmen.

Die Hypnose ist unglaublich mächtig, um das WIE zu verändern – wie Sie dieses Defizit mühelos, ohne Hunger und mit Freude erreichen. Sie kann aber nicht die Gesetze der Physik außer Kraft setzen.

Die App ist also ein Werkzeug, das uns hilft, das „WAS“ – also Ihre Energiebilanz – sichtbar zu machen.

#### **Aufgabe bis zum 1. Termin:**

1. Laden Sie sich eine kostenlose App wie zum Beispiel YAZIO oder eine ähnliche App Ihrer Wahl vom Playstore auf Ihr Handy.
2. Ihre Aufgabe ist es, alles, was Sie essen und trinken, so ehrlich wie möglich zu tracken (einzugeben). Versuchen Sie nichts zu verändern – essen Sie so, wie Sie es immer tun. Wir brauchen einen ehrlichen Ausgangspunkt.
3. Machen Sie sich zu jeder Mahlzeit eine kurze Notiz zu Ihrem emotionalen Zustand. Das ist ein sehr wichtiger Teil für unsere Arbeit! Sie werden erstaunt sein, welche Erkenntnisse Sie bereits in den ersten Tagen gewinnen werden.

Dieses Werkzeug gibt Ihnen die Klarheit und die Kontrolle zurück. Dieses neue Bewusstsein ist wie ein innerer Kompass, der Sie sicher und zielstrebig zu Ihrem Wohlfühlgewicht führt.

Ebenso lade ich Sie herzlich ein, Ihre **Bewegung zu beobachten**. Ein **Schrittzähler** am Handgelenk oder auf dem Mobiltelefon kann Ihnen zeigen, wo Sie aktuell stehen. Ganz ohne Druck. Wenn Sie zum Beispiel feststellen, dass Sie heute 3.000 Schritte gegangen sind, nehmen Sie sich für die nächste Woche vielleicht 3.500

Schritte vor. Feiern Sie jeden kleinen Erfolg! Das Ziel ist es, **Ihre Schrittzahl täglich zu steigern** – in Ihrem ganz persönlichen Tempo.

Vergessen Sie den Gedanken an anstrengenden Pflichtsport! Es geht darum, die **Freude an der Bewegung wiederzuentdecken** und sie spielerisch in Ihr Leben zu integrieren:

- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus und genießen Sie die frische Luft auf dem restlichen Weg.
- Wählen Sie die Treppe und spüren Sie die Kraft in Ihren Beinen.
- Tanzen Sie zu Ihrem Lieblingslied durch die Wohnung.
- Machen Sie einen kleinen Spaziergang in der Mittagspause
- Probieren Sie ein kurzes, effektives Workout auf YouTube aus.
- Tauchen Sie ein in das Gefühl der Schwerelosigkeit beim Schwimmen.

### **Finden Sie heraus, was Ihr Herz und Ihren Körper zum Strahlen bringt!**

Indem Sie diese bewussten Entscheidungen im Alltag treffen, bilden Sie die perfekte Grundlage. Die Hypnose ist dann der Schlüssel, der die Tür zu Ihrem inneren Schatz an Ressourcen öffnet.

Unsere gemeinsame Reise besteht aus vier Etappen. Jede Etappe hat ein klares Ziel, damit wir sicherstellen, dass Ihre Veränderung nicht nur schnell spürbar, sondern vor allem dauerhaft ist.

#### **• 1. Sitzung**

Wir **setzen** mit **der hypnotischen Abnehmspritze** einen kraftvollen Anker in Ihrem Unterbewusstsein. Das ist der Zündfunke, der sofort beginnt, Ihr Sättigungsgefühl und Ihr Verlangen positiv zu regulieren. Um diesen Impuls zu festigen, bekommen Sie eine kurze Audio-Hypnose mit nach Hause.

#### **• 2. Sitzung**

In unserer zweiten Sitzung nutzen wir eine spezielle Technik, um die **emotionalen Verknüpfungen aufzulösen**, die Sie bisher zum Essen verleitet haben – sei es Stress, Langeweile oder Frust.

- **3. Sitzung**

Ihr **inneres Team vereinen**. Manchmal gibt es innere Anteile in uns, die einer Veränderung im Weg stehen. In der dritten Sitzung nehmen wir diese Anteile an die Hand und gewinnen sie für Ihr Ziel, sodass Ihr gesamtes inneres Team an einem Strang zieht.

- **4. Sitzung**

In der letzten Sitzung festigen wir Ihre neue Identität und **lösen letzte unbewusste Blockaden**. Danach bist du bestens gerüstet, Ihren Weg selbstständig und erfolgreich weiterzugehen.

**Ich glaube fest an Sie und Ihre unglaubliche Fähigkeit zur Veränderung.**

Der Weg liegt vor Ihnen, und ich freue mich darauf, die ersten Schritte gemeinsam mit Ihnen zu gehen! Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Ihr Erfolg nicht nur ein kurzes Aufleuchten, sondern ein dauerhaftes, strahlendes Leuchten wird.

*Herzlichst  
Anett Bartelt*