



ANLEITUNG

# Der hypnotische Stein

---

<https://relaexx-coaching.de>

Für dich erstellt von Gabi El Erian

Gabi  
El Erian  
RELÄXX COACHING

# Der hypnotische Stein

---

Neuer Job, neue Chefin, neue Aufgaben. Wer bekommt keinen Knoten im Magen und die Flatter angesichts der Menge an völlig neuen Anforderungen? Mach ich das richtig? Hätte ich doch den langweiligen, aber bequemen alten Job behalten sollen? Bin ich nicht zu alt für den Sch...? Wie gut, wenn man in diesen Momenten einen Stresskiller an der Hand hat.

Ich habe immer einen hypnotischen Stein auf meinem Schreibtisch. Das ist eigentlich ein ganz normaler Stein, den ich mit der gewünschten Energie aufgeladen habe. Dies kann Entspannung sein, aber auch Energie und Lebensfreude.

Hier bekommst du die Anleitung zum Aufladen des Steins.



Hallo!

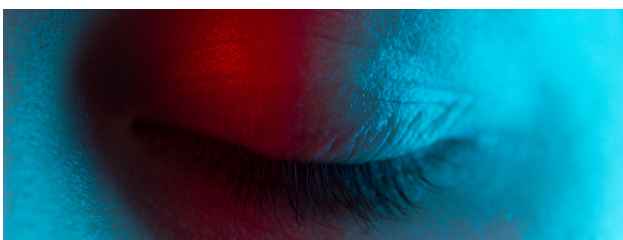
Ich bin Gabi, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Gründerin von Reläxx Coaching. Als Expertin für Stressbewältigung & Veränderung liebe ich es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Angst vor Veränderung zu verlieren, sie stattdessen als Chance zu sehen und mit Leichtigkeit und Gelassenheit anzunehmen.

# Anleitung / 1

---

- Suche dir einen kleinen, möglichst runden Kiesel- oder anderen Stein, der dir gefällt und gut in der Hand liegt.
- Halte ihn zwischen deinen Fingern und bewege ihn spielerisch hin und her. Betrachte ihn, nimm alle Feinheiten und Farben wahr. Kommentiere nicht, sondern nimm passiv die Schönheit des Steines einfach nur wahr.
- Spüre, wie du dich beim Betrachten des Steines immer mehr entspannst. Wenn du das Gefühl hast, deine Augendeckel klappen von alleine herunter, schließe die Augen.
- Schließe die Hand um deinen Stein, damit er nicht herunterfällt.
- Richte deine innere Aufmerksamkeit auf den Stein. Wie fühlt er sich an? Wie ist seine Oberfläche beschaffen? Ist er warm oder kalt? Versuche, dir sein Aussehen ins Gedächtnis zu rufen. Wenn deine Gedanken abschweifen wollen, dann führe sie geduldig zum Stein zurück.
- Nach einer Weile darfst du die Augen wieder aufmachen. Öffne beide Hände, mit der Handfläche nach oben.

Willkommen zurück im Hier und Jetzt und herzlichen Glückwunsch zu deinem hypnotisierten Stein.



<https://relaexx-coaching.de>



ein oberfläche

# Anleitung / 2

---

Um die Wirkung des Steins zu verstärken, mach diese Übung zu Beginn mehrmals am Tag.

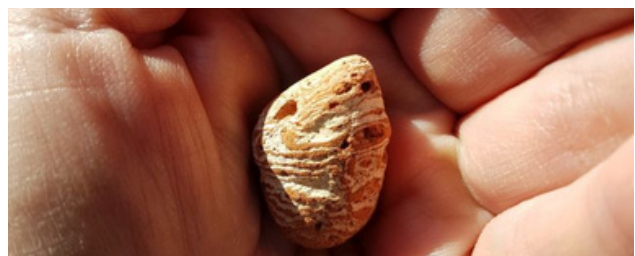
Danach hat der einfache Stein eine Transformation durchlaufen: Er ist hypnotisiert und kann dich in Trance versetzen.

Mit jedem Üben wird die Entspannung, die der Stein dir gibt, tiefer und tiefer. Wenn du ihn mit dir herumträgst oder ihn auf deinen Schreibtisch legst, hast du in stressigen Situationen immer ein Zauberinstrument zur sofortigen Entspannung zur Hand. Nach einer Weile wird dich der bloße Gedanke an diesen Stein von Stress befreien.

Entspannung ist der erste Schritt zur Auflösung von Stress, Ängsten, Ärger, von allem Negativen in deinem Leben.

Und wenn der Stein abhanden kommt, kann er problemlos durch einen neuen Stein ersetzt werden, den du durch das Ritual neu aufladen kannst.

Diese Transformation kannst du auch für mehr Energie oder Lebensfreude anwenden



# Was du jetzt tun kannst

Du bist nun im Besitz von einem Zaubermittel, das dich durch jede stressige Situation bringt.

Du hast damit einen ersten wichtigen Schritt getan, Gelassenheit ist ein wichtiges Mittel, um Widrigkeiten, Veränderungen und Ängsten im Alltag zu begegnen.

Schon der normale Tagesablauf bringt deine Gelassenheit oft an ihre Grenze, kommen aber Sorgen oder Veränderungen dazu, stellen sie dein Leben auf den Kopf. Du fühlst dich zusätzlich ausgebremst, fremdbestimmt oder schlicht überfordert. Du weißt schlicht nicht, wo dir der Kopf steht.

Was wäre, wenn du deine Gelassenheit und damit deine Resilienz so massiv stärken könntest, dass du jeder Veränderung und Krise gelassen die Stirn bietest?

Wenn du deine Überzeugungen so umwandeln könntest, dass du nicht nur deine Ängste vor Veränderung verlierst, sondern mit Klarheit deinen eigenen Weg darin findest oder sie sogar als Chance siehst?

Ich möchte dich dabei zu unterstützen. In meinen Kursen zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du dich neu auf Gelassenheit programmierst, so dass auch du Veränderungen mit Klarheit begegnest und sie dir zunutze machst.

**Melde dich bei mir, um mehr zu erfahren:**

**[gabi@relaexx-coaching.de](mailto:gabi@relaexx-coaching.de)**



---

<https://relaexx-coaching.de>

Für dich erstellt von Gabi El Erian

Gabi  
El Erian  
RELÄXX COACHING