



Sorgen, Zweifel – Probleme einzuschlafen?

„Alle reden davon, die Welt zu verändern,
beginnen Sie bei sich selbst.“

Schlafen Sie schlecht, liegen Sie abends im Bett und quälen Sie sich mit Sorgen oder Gedanken?

*„I can't get to sleep
I think about the implications
Of diving in too deep
And possibly the complications*

*Especially at night
I worry over situations
I know will be alright
Perhaps its just my imagination*

*Day after day it reappears
Night after night my heartbeat,
shows the fear
Ghosts appear and fade away*

*Alone between the sheets
Only brings exasperation
It's time to walk the streets
Smell the desperation*

*At least there's pretty lights
And though there's little variation
It nullifies the night“*

*From Colin Hay – „Overkill“
<http://www.youtube.com/watch?v=Lcu7OC1q1qE>*

Dann ist es Zeit, etwas zu ändern. Mit der modernen Hypnose werden die ‚W-Fragen‘ beantwortet und Sie lernen den zukünftigen Umgang mit Sorgen und Zweifeln, sich zu entspannen und gut zu schlafen – für mehr Lebensqualität.

Ihre Christine Althen