



Dauer: 30 Minuten

Augen: geschlossen

Kopfhörer: In diesem Fall nicht vorgeschrieben aber empfohlen. Man könnte statt dessen auch Lautsprecher nutzen.

[\[Link\]](#) zur Info-Seite mit der Möglichkeit zum Reinhören

Übrigens: *Co-Creation Galaxie* bedeutet das „Mit-Erschaffen der Wirklichkeit aus den unendlichen Möglichkeiten des Quantenfeldes“ - bekannt aus dem Film „The Secret“.

Was ist das Besondere an dieser Sendung? Diese Sendung führt Dich in den hypnagogen Zustand, in dem Du maximal empfänglich bist für Selbstprogrammierungen. Autosuggestion ist eine bewährte und einfache Methode, an sich selbst zu arbeiten und Veränderungen herbeizuführen. Manche sagen auch „Selbst-Hypnose“ dazu.

Für wen am besten geeignet? Diese Sendung ist vor allem für Menschen geeignet, die sich selbst mit Sprache und Wörtern programmieren wollen, um damit bestimmte Ziele zu erreichen.

Woraus besteht diese Sendung? Isochronen Beats. Diese beginnen bei 14 Hz und bringt Deine dominanten Wellen innerhalb von 5 Minuten auf 8,4 Hz herunter, in einen sehr tiefen Alpha-Bereich knapp an der Grenze zu Theta. Dort angekommen hast Du 20 Minuten, um Dir Deine Autosuggestionen zu verabreichen, bevor Du am Ende bei ca. 16 Hz in einen leichten Beta-Zustand entlassen wirst.

Wann hören? Täglich einmal, wochenlang...

Wie hören? Diese Autosuggestions-Session verlangt nach einem ruhigen, ungestörten Rückzugspunkt.

Worauf beim Hören achten? Versuche Dich gleich zu Beginn zu entspannen indem Du bewusst atmest. Nach ca. 5 Minuten beginnst Du, Deine Autosuggestionen innerlich immer wieder aufzusagen - wie ein Gebet oder ein Mantra (oder Du schaltest das „Tonband“ ein, das Deine vorher aufgenommenen Autosuggestionen für Dich abspielt). Wichtig sind gute Gefühle beim Zuhören.

Sprich mit dir! Sage Dir einfach immer und immer wieder, was Du Dir am Ende selbst glauben sollst (und wirst).

Wann erfolgt eine Wirkung? Woran erkenne ich sie? Du bist im hypnagogen Zustand angekommen, wenn sich das Traumland ankündigt. An diesem Punkt bitte nicht wegfliegen, sondern diszipliniert und kontrolliert innerliche die Autosuggestionen „abspulen“ – Worte innerlich (oder auch hörbar mit dem Mund) formulieren, sie innerlich (oder mit den Ohren) hören und sie hörend aufnehmen.

Was kann ich falsch machen? Den Inhalt der Autosuggestion häufig zu verändern (um sie „zu verbessern“) wäre kontraproduktiv – ebenso wie eine Session nie zu wiederholen. *Wiederholung ist der Schlüssel.* Und bei Deinen Autosuggestionen solltest Du Dir auch wirklich ganz sicher sein, dass sie gut für Dich sind!