

SCHWINGST DU SCHON ODER BLOCKIERST DU DICH
NOCH?

DIE WELT DER SILENT SUBLIMINALS

HEIKE HOFFMANN



Die Welt der Silent Subliminals

[Titelseite](#)

[Gleich mal vorweg..](#)

[Was ist denn hier los?](#)

[So funktioniert aktive Bewusstseinsprogrammierung](#)

[Wie gelangen die unhörbaren Botschaften-](#)

[Suggestionen ins Gehirn?](#)

[Was sind Affirmationen & Suggestionen?](#)

[Die Geschichte der Silent Subliminals](#)

[Erste Versuche mit Ultraschall-Frequenzen in den 50er Jahren](#)

[Was wissen wir über Hertz?](#)

[Die universelle Hertz-Skala](#)

[Die Silent Subliminal Hertz-Skala](#)

[Suggestionen genauer erklärt](#)

[Erfahrungsberichte](#)

[Gestalten wir unser Gehirn oder macht es das selbst?](#)

[Abwehrmechanismen und ihre Bedeutung](#)

[Ratgeber für grundlegende Lebensstil-Entscheidungen](#)

[Körper & Bewegung](#)

[Stress](#)

[Ernährung bei Entzündungen im Körper](#)

[Schlaf & Schlafstörungen](#)

[Emotionen](#)

[Freundschaft und Liebe, wie viel davon brauchen wir?](#)

[Dem Widerstand widerstehen](#)

[Das Spiel mit der Angst](#)

[Gebrauchsanleitung für das Hören der Silent](#)

[Subliminals](#)

[Hinweis zu den Silent Subliminals](#)

[Impressum](#)



Deutsche Originalausgabe, Februar 2017

Text verfasst von Heike Hoffmann

Satz und Layout erstellt von Heike Hoffmann

***Herzlichen Dank für die großartige
Unterstützung bei meinem Buch von:***

Claudia Maria Gräfin Brockdorff

Philip Graf Brockdorff

Thomas Müller

Gleich mal vorweg..

...als Mensch mit einer Menge erlebter und gelebter Erfahrungen, habe ich mit den Jahren immer wieder mitbekommen, wie schlimm ein Problem sich in unserem Dreier-Team Körper, Geist & Seele festsetzen kann.

Ich weiß aus eigener Erfahrung ebenso, wie schlimm es ist, wenn man keinen Ausweg mehr sieht und so allmählich anfängt an sich und dem drumherum zu zweifeln.

Deswegen freue ich mich umso mehr, dass es die Silent Subliminals gibt. Gerade in einer Zeit, wo ich selber sehr tief in einer Depression gesteckt habe, waren zwar Freunde und Familie das Beste, was mir passieren konnte. Doch die Zeiten, welche ich doch immer wieder alleine verbrachte, habe ich mit den Silents gut in den Griff bekommen. Es gab für mich keinen Grund mehr zu verzweifeln.

Es gibt einem das Gefühl, dass man es auch alleine schaffen kann. Mein Selbstwert bekam eine ordentliche Portion Motivation. Das ist jetzt bereits 5 Jahre her und seit dem hat mich keine Depression mehr heimgesucht.

Mir ist ebenso wichtig, dass wir in der heutigen Zeit etwas zur Hand haben, das jederzeit und überall einsetzbar ist. Keine langen Wartezeiten, keine Termine ausmachen, einfach hören, sich wieder gesund und wohl fühlen und gut ist es!

Ich bin sicher, dass diese Technologie bereits jetzt schon und in baldiger Zukunft wie das tägliche Zähneputzen genutzt wird, weil wir Menschen erkannt haben, dass wir uns selber sehr gut und mit einfachen Mitteln aus dem Sumpf der Probleme ziehen können.

Wie singt Xavier Naidoo so schön:

*“Bitte hör nicht auf zu träumen,
von einer besseren Welt.*

*Fangen wir an aufzuräumen,
bau sie auf wie sie dir gefällt.“*



Was ist denn hier los?

„Es ist eben so, wie es ist, basta!“

„Wie bitte? Was ist denn das für ein Käse? “

„Es ist eben so, wie es ist !“

„Wer bitte bestimmt denn das?“

" Sie selbst?“

Ja, Sie bestimmen das selber...!

...wenn auch meistens nicht bewusst! Oder haben Sie sich schon einmal genau in dem Moment, wo Sie so richtig stark in Angst lebten und sich gerade ausmalten, wie Ihr Leben bravourös den Bach runtergeht, gefragt, woher solche abstrusen Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Zorn, Wut, Ohnmachtsgefühle oder Aggressionen überhaupt kommen?

Wie können Sie sich erklären:

- dass Sie immer wieder gleiche Beziehungen führen und ich meine gerade nicht die tollen und liebevollen Beziehungen?
- dass Sie Ihr Gewicht nicht verlieren, egal, was Sie auch versuchen?
- dass Sie immer noch die gleiche Drecksarbeit machen, obwohl Sie bereits jetzt schon nicht mehr die Kraft und

die Motivation dafür haben?

- dass Sie sich ständig aufs Neue Ihre Birne mit Alkohol wegpfeifen, nur um für einen kurzen Zeitraum nicht mehr miterleben zu müssen, in welcher Wirklichkeit Sie leben?
- dass Sie nie genügend Geld zur Verfügung haben, egal, wie sehr Sie sich auch darum bemühen?
- dass Sie nachts nicht mehr schlafen können, weil Ihr Verstand Sie zu einer Nachtfahrt in der Gedanken-Geisterbahn eingeladen hat und zwar jede Nacht?
- dass Sie ständig in Angst leben, Ihnen könnte etwas Schlimmes passieren?
- dass Sie nie den Mut haben etwas, für Sie Großes, anzufangen?
- dass Sie nicht gerne ausgehen, da man Sie komisch anschauen könnte?
- dass Sie ständig denken, die anderen wären etwas besseres als Sie?
- dass Sie meinen, nur wenn Sie ständig und rund um die Uhr arbeiten, Ihnen Ihr Job sicher ist? Mal abgesehen davon, dass Sie vollkommen verschlissen, innerhalb der nächsten paar Jahre, eh Ihre Arbeitsstelle aufgeben müssen?
- Dass Sie immer alles für Ihre Mitmenschen geben, egal ob gefragt oder ungefragt, Hauptsache andere bemerken, wie aufmerksam Sie sich aufopfern

Haben Sie vorher vielleicht eine halluzinogene Droge eingeworfen, welche diese Zustände hervorrufen? Wollten Sie nur ein einziges Mal testen wie sich negative Gefühle anfühlen, weil Sie ja sonst so etwas überhaupt nicht kennen?

Ich glaube nicht, dass Sie noch **niemals** in Ihrem Leben mit Überzeugungen, Prägungen, Glaubenssätzen, Glaubensmuster, etc. in Berührung gekommen sind. Die sind einfach da. Bei dem einen mehr und bei einem anderen nicht so stark ausgeprägt, aber sie sind auf jeden Fall vorhanden.

Heutzutage ist es auch ein Leichtes unsere Gesellschaft in Angst und Schrecken zu versetzen. Dafür sorgen schon diverse Zeitungs-Artikel, TV-Sendungen, Werbungen und Co! Endzeit-Stimmung und Terror-Botschaften sind ein schlagkräftiges Argument um uns Menschen in ein und derselben Position zu halten...in der Angst!

Außerdem sind wir schon in unserer Kindheit, ach was sag ich, seit unserem Säuglingsalter von unserer Umgebung geprägt worden. Daran beteiligt waren:

- Eltern
- Angehörige
- Freunde
- Gemeinde
- Schule
- Kirche
- etc.

Dazu kommt, dass wir nicht unbedingt gerne aus der Reihe tanzen. Was alle anderen machen, mache ich besser auch, sonst würde ich ja auffallen. Ihr kennt ja vielleicht die

Geschichte mit den Lemmingen, die alles das machen, was der Vordermann auch macht....



Quelle des Bildes: langfristiges-aktieninvestment.blogspot.com

Ich bin der Meinung, dass wir alle für uns selbst entscheiden dürfen und auch können, was unser Leben ausmachen soll. Egal, wie es andere halten. Unabhängig von irgendwelchen Aussagen und Umständen.

Wissen Sie übrigens warum es „Umstände“ heißt? Weil Sie einfach so um uns herum stehen. Das Gute ist, wir können sie beiseite schieben und neu starten. Wie das neue Starten funktioniert erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Also wie geht es jetzt weiter...lesen Sie die nächsten Kapitel und fangen Sie neu an! Das lohnt sich immer und zu jeder Zeit.

Viel Freude dabei!

So funktioniert aktive Bewusstseinsprogrammierung

„Wir leben in einer Zeit der Bewusstseins-Flüchtlinge in die materielle Ablenkung.“

*© Elmar Kupke (*1942), deutscher Aphoristiker und Stadtphilosoph*

So wie sich negative Überzeugungen in unser Unterbewusstsein häuslich einrichten, so kann man sie ebenso wieder rausschmeißen. Wir können unliebsame „Untermieter“ mit uns wohlgesonnenen „Mietern“ ersetzen.

Einer der sich besonders gut mit der Wirkung der Suggestionen und Affirmationen auskannte ist Emile Coué (1857-1926) gewesen.



Quelle: wikimedia

Der französische Apotheker hatte herausgefunden, wenn er die Medikamente, welche er seinen Kunden verkaufte, mit einer passenden Einnahmeempfehlung seinerseits versah, wirkten diese Mittel eindeutig besser.

Nach einiger Zeit gab er seinen Beruf als Apotheker auf und ließ sich zum Therapeuten ausbilden. Während dieser Zeit fand er heraus, dass wenn er seinen Patienten eine Affirmation mit auf den Weg gab, dass sie selber in der Lage waren ihre momentane schlechte Situation in einen vollkommen positive Lage zu verbessern.

Die Affirmation lautete:

"Es geht mir Tag für Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser."

Diese mussten sie morgens, mittags und abends jeweils 25 mal halblaut vor sich selbst aufsagen.

Diese Methode war überaus erfolgreich und seine Patienten kamen aus allen Ländern zu ihm gereist. Mit den Grundlagen dieser Technik wird heute ebenfalls gearbeitet, nur das sich im Laufe der Zeit die Technik weiter verfeinert hat.

Emile Coué erkannte das Suggestionen, wenn sie häufig genug wiederholt werden, sich unwiderruflich in das Unterbewusstsein einbrennen und dort verankern.