



DIE  
*Schlaf*  
FORMEL

# Die Schlaf-Formel

## Gebrauchsanweisung

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
Was macht die Schlaf-Formel so besonders?.....	3
<b>Inhalt der Schlaf-Formel</b> .....	<b>5</b>
Tipps zum Hören der Schlaf-Formel .....	6
Wer kann von der Schlaf-Formel profitieren?.....	6
Wann Sie die Schlaf-Formel nicht verwenden sollten.....	6
Unerwünschte Begleitsymptome der Schlaf-Formel.....	7
Wie die Schlaf-Formel wirkt .....	7
Das Unterbewusste und seine Bedeutung .....	8

# Einleitung

***Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um kein Medizinprodukt handelt. Durch die Anwendung dieses Produktes können Sie weder die Konsultation mit einem Arzt ersetzen, noch stellt es einen Ersatz für eine medizinische Behandlung dar.***

## **Herzlich Willkommen bei der Schlaf-Formel**

Mit der Wahl der Schlaf-Formel haben Sie die richtige Entscheidung getroffen. Diese spezielle Formel wird Ihnen dabei helfen, Ihre Schlafprobleme zu bewältigen, um endlich den ruhigen und erholsamen Schlaf zu finden, den Ihr Körper benötigt. Sie vertrauen auf eine sichere und wirksame Methode, die von Gesundheits- und Wellness-Experten entwickelt wurde. Seit über vielen Jahrzehnten verhelfen diese Experten Menschen dazu gesünder, verantwortungsvoller und vor allem auch vitaler zu leben.

In den letzten Jahren haben wir uns stetig weiterentwickelt und genau diese Entwicklung hat bereits Tausenden von Menschen geholfen, das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Das spiegelt sich auch in der Zufriedenheitsquote unserer Kunden wider.

**Was macht die Schlaf-Formel so besonders?**

Bei der Schlaf-Formel nutzen wir die Methoden der Neurohypnose. Entsprechend einzigartig ist diese Methode auch, um Sie aus dem immer wieder rotierenden Karussell aus Gedanken, Ängsten und Schlaflosigkeit zu befreien. Ziel der Schlaf-Formel ist es, den Anwendern zu einem erholsamen, gesunden und tiefen Schlaf zu verhelfen.

Die Schlaf-Formel verspricht eine schnelleinsetzende Wirkungsweise, sodass einige Anwender bereits nach wenigen Minuten des Zuhörens in einen tiefen und festen Schlaf fallen.

Anders als andere Methoden, mit denen die Schlaflosigkeit behandelt werden soll, arbeitet die Schlaf-Formel jedoch nicht auf der zweidimensionalen Ebene. Unsere Formel wirkt auf neun Dimensionen. Dazu gehören:

1. Die bewusste Unterbrechung der Aufmerksamkeit von festsitzenden Gedanken und das Stoppens des ständigen Grübelns und Nachdenkens
2. Die psychische Entspannung
3. Die Entspannung des Körpers
4. Das Meta-Lernen
5. Das Kreieren eines Schlaflosigkeits-Tools
6. Die positive Verankerung von neuen Denkansätzen
7. Das Brechen von unbewussten Mustern der Vergangenheit
8. Die emotionale Re-Programmierung
9. Die verhaltensbedingte neuronale Ausrichtung

Die Schlaf-Formel ist also weitaus mehr als lediglich eine einfache Entspannungssitzung. Es handelt sich hierbei um ein psycho-emotionales Rehabilitationsprogramm, mit dem Sie endlich wieder den Tiefschlaf erreichen können, der Ihnen bisher gefehlt hat. Zeitgleich verhilft Ihnen die Schlaf-Formel zu einer langfristigen, emotionalen Freiheit, da Sie auch negative und belastende Gedanken loslassen.

Mit der Schlaf-Formel haben Sie eine wirkungsvolle Hilfe, mit der Sie dem Wunsch nach erholsamen und gesunden Schlaf ein großes Stück näherkommen. Vergessen Sie oberflächliche und oftmals nicht wirkende Einschlaf-Tricks, sondern betreten Sie endlich die Welt des Schlafes, den Ihr Körper wirklich benötigt. Die Schlaf-Formel wird Ihnen den Weg leiten.

## Inhalt der Schlaf-Formel

Die Audiospur besitzt eine Länge von 30 Minuten und umfasst verschiedene neuro-hypnotische Befehle. In dieser Sitzung lassen sich wissenschaftliche und fortschrittliche Techniken finden, die bereits erprobt wurden. Die neuro-hypnotischen Befehle gelangen also direkt in Ihr Unterbewusstsein und programmieren dieses um. Auf diese Weise werden Sie alte Gedankenmuster oder emotionale Konflikte aus Ihrer Vergangenheit los. Denn genau diese Gedankenmuster und Konflikte belasten Ihr jetziges Leben – ohne, dass Sie vielleicht etwas davon wissen.

Die meisten Schlafprobleme sind in der Regel auf Ängste zurückzuführen. Und diese wiederum haben ihren Ursprung in Spannungen, inneren Konflikten oder Traumata. Werden diese Negativitäten nicht bewältigt, droht chronischer Stress, der wiederum zahlreiche andere Beschwerden verursachen kann. Dazu gehören beispielsweise Kopfschmerzen oder Migräne, Hautprobleme, Verdauungsprobleme oder auch Schlaflosigkeit.

Mithilfe der Schlaf-Formel kommen Sie Schritt für Schritt in den Zustand der Entspannung. Und in diesem Zustand können Sie auf unterbewusste Ressourcen zugreifen, die wiederum eine neuronale Änderung begünstigen. Mithilfe dieser Änderungen können Sie dann auch Ihre Schlafprobleme ein für allemal loswerden.

Bei einer regelmäßigen Anwendung der Schlaf-Formel, im Idealfall einmal täglich zur Schlafenszeit, werden Sie nicht nur leichter einschlafen können, sondern Sie werden zeitgleich auch an den eigentlichen Ursachen Ihrer Schlafprobleme arbeiten – auf eine unbewusste, aber sehr effektive Weise.

## Tipps zum Hören der Schlaf-Formel

Sie erhalten die Schlaf-Formel als MP3-Format. Auf diese Weise können Sie das Produkt auf jedem gewünschten Medium abspielen. Sie können die Schlaf-Formel also über PC, Smartphone, Tablet etc. hören.

Grundsätzlich sollten Sie jedoch für eine ruhige und angenehme Stimmung sorgen, wenn Sie die Schlaf-Formel hören. Nichts in Ihrer Umgebung sollte Sie ablenken. Aus diesem Grund empfiehlt es sich auch, die Formel im Bett zu hören bzw. zu der Zeit, in der Sie eigentlich auch schlafen gehen. Platzieren Sie das gewünschte Medium Ihrer Wahl, über das Sie die Schlaf-Formel hören wollen so, dass Sie alles gut hören können. Sofern Sie Kopfhörer verwenden, sollten Sie darauf achten, dass Ihnen diese beim Einschlafen nicht im Weg sind. Achten Sie zudem auch auf eine angenehme Lautstärke, sodass Ihr Gehör nicht geschädigt wird.

## Wer kann von der Schlaf-Formel profitieren?

Diese spezielle Formel wurde für alle Menschen entwickelt, die unter Schlafproblemen leiden. Grundsätzlich sollte das Produkt jedoch nur von Erwachsenen verwendet werden. Mithilfe der Formel erlangen Sie den friedlichen und erholsamen Schlaf, den Ihr Körper benötigt, sodass sich nach der Anwendung auch Ihr Wohlbefinden deutlich verbessern wird.

## Wann Sie die Schlaf-Formel nicht verwenden sollten

Grundsätzlich sind neuro-hypnotische Befehle bei psychiatrischen Störungen nicht zu empfehlen. Sie sollten auf die Anwendung der Schlaf-Formel verzichten, sofern Sie unter starken Depressionen, Paranoia, Schizophrenie oder anderen psychotischen Störungen leiden. Auch im Falle einer Epilepsie raten wir Ihnen von dieser Methode ab.

## Unerwünschte Begleitsymptome der Schlaf-Formel

Jede Methode birgt ein gewisses Risiko. Deshalb möchten wir Sie auch über mögliche unerwünschte Begleitsymptome aufklären. Sollten Sie während des Hörens der Schlaf-Formel ein körperliches Unbehagen verspüren, brechen Sie bitte das Zuhören ab.

Sollten Sie aufgrund Ihrer Schlaflosigkeit bereits in ärztlicher Behandlung sein und Medikamente einnehmen, brechen Sie die Einnahme nicht ab, ohne dies mit Ihrem Arzt zu besprechen. Zusätzlich sollten Sie im Vorfeld mit Ihrem Arzt über diese Methode zur Behandlung Ihrer Schlafprobleme sprechen.

## Wie die Schlaf-Formel wirkt

Sehr schnell werden sich die ersten Veränderungen zeigen. Die meisten Anwender berichten von einem Einsetzen der Wirkung der Schlaf-Formel bereits beim ersten Hören. Sie werden sich entspannt fühlen, tief und fest schlafen, angenehme Träume haben und am nächsten Tag viel erholter aufwachen.

Das tägliche Hören der Schlaf-Formel integrieren Sie solange in Ihr Abendritual, bis Sie vollkommen eigenständig und ohne Probleme einschlafen können.

Im Laufe der Zeit werden sich weitere subtilere und nachhaltigere Wirkungen einstellen. Mit diesen werden Sie schädliche Muster auflösen, die durch frühere Erfahrungen geprägt wurden. Die fortschreitenden Veränderungen werden sich in Ihrem täglichen Leben zeigen. Aber auch Ihre Sichtweise, die Reaktion auf bestimmte Ereignisse und Ihre Beziehung zu anderen Menschen wird sich in positiver Weise verändern. Mithilfe der kontinuierlichen Anwendung der Schlaf-Formel ist es selbst möglich, chronische Schmerzen, die aus Stress resultieren, zu mindern.

## Das Unterbewusste und seine Bedeutung

Die Gesamtheit der zerebralen Mechanismen, die sich unserem Willen und Wissen entziehen, wird als das Unterbewusste bezeichnet. Milliarden von Informationen erreichen in jedem Moment unsere Sinne. Sie werden ausgewählt, sortiert, interpretiert und anschließend gespeichert. Von all dem bekommen wir nichts mit und wir haben auch keinen Einfluss darauf.

Das Unterbewusstsein wird auch gerne als Parallelhirn bezeichnet und macht tatsächlich 90 Prozent unserer kognitiven Prozesse aus. Wahrgenommene Informationen können zu einer automatischen Reaktion führen. Diese Reaktion begründet sich dann auf früheren Erfahrungen und den damit verbundenen Schlussfolgerungen, die unser Unterbewusstsein daraus gezogen hat.

Mithilfe dieser Automatismen können wir lernen und entsprechend durchs Leben gehen, ohne dabei immer wieder ein und dieselben Erfahrungen zu machen. Zum besseren Verständnis vielleicht mal ein Beispiel: Sie sehen eine Tür. Automatisch greifen Sie beim Anblick der Tür nach dem Griff, um diese zu öffnen. Sie müssen also nicht jeden Tag neu lernen, wie Sie diese Tür öffnen können.

So praktisch diese Automatismen sind, so hinderlich können sie manchmal auch sein. Denn nicht selten beruhen sie auf falschen Schlussfolgerungen. Dazu zählt unter anderem die falsche Interpretation von Fakten. Aber auch Bewältigungs- oder Abwehrmechanismen gegenüber Stress gehören dazu. Der Grundstein für solche negative Mechanismen wurde meist schon in der Kindheit gelegt. Unsere Verhaltensweisen diesbezüglich dauern jedoch meist über die Kindheit an. Und manchmal legen wir diese Verhaltensweisen auch gar nicht ab.

Eigentlich waren diese Mechanismen zum Schutz gedacht. Sie entwickeln sich jedoch, im Laufe des Lebens, zu einem Teufelskreis, aus dem es kein Entkommen zu geben scheint. Wir möchten vielleicht anders denken oder handeln – aber wir können es, aufgrund dieser Mechanismen, einfach nicht. Denn nicht unser Wille hat die Macht, sondern das Unterbewusstsein.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang jedoch zu erkennen, dass das Unterbewusstsein nicht Ihr Feind, sondern Ihr Freund ist. Wenn Sie richtig mit ihm umgehen, kann das Unterbewusstsein Ihnen ungeahnte Möglichkeiten schenken. Sie haben die Möglichkeit, alles rückgängig zu machen, was in Ihrem Unterbewusstsein verankert ist. Die richtigen Methoden geben Ihnen die Option Ihr Unterbewusstsein sprichwörtlich umzuprogrammieren. So lassen sich alte Programme löschen und neue Programme, die viel besser in Ihr Leben passen, können implementiert werden.

Die neuro-hypnotische Kontrolle und somit auch die Schlaf-Formel basieren auf genau diesem Prinzip. Deshalb ist es ratsam sich vom Unterbewusstsein leiten zu lassen. Es wird Ihnen einen Weg zeigen, der sich zu entdecken lohnt.

Ihr Christian Richter

## **Warnung**

Sie sollten die Schlaf-Formel niemals während der Autofahrt hören. Das Gleiche gilt auch für Aktivitäten, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern. Die Methode ist so konzipiert, dass eine schnelle Schläfrigkeit herbeigeführt werden soll.