

ONLINE HYPNOSE

Checkliste

FÜR DEINE ERFOLGREICHE SITZUNG

- Stelle ein Glas Wasser und Taschentücher bereit (für den Fall der Fälle ;-)).
- Stelle dein Handy auf Flugmodus.
- Achte auf eine gute Internetverbindung.
- Finde eine bequeme & sichere Position! Am besten eignet sich eine Couch oder ein gemütlicher Ohrensessel. Stelle sicher, dass du nicht seitlich vom Stuhl kippen kannst.
- Der Laptop sollte so weit entfernt stehen, dass ich deinen gesamten Oberkörper (Vom Scheitel bis zur Hüfte) sehen kann.
- Um Umgebungsgeräusche zu minimieren sind Kopfhörer empfehlenswert, aber kein Muss.