# QHHT - Best Practices & FAQ

MIT TIM

## 🌟 Einführung in QHHT

QHHT steht für Quantum Healing Hypnosis Technique und wurde von Dolores Cannon entwickelt. Diese besondere Methode hilft dir, mit deinem Höheren Selbst in Kontakt zu treten – um Antworten, Heilung und tiefe Einsichten zu erhalten, ob auf körperlicher, emotionaler oder seelischer Ebene.

## ✅ Vorbereitung – Best Practices

Damit du das Beste aus deiner QHHT-Sitzung mitnehmen kannst, beachte bitte diese Tipps:

### ✍️ 1. Starte mit den „Morning Pages“ (1 Woche vorher)

- Schreibe jeden Morgen 3 Seiten „frei von der Leber weg“.
- Egal was kommt – nicht bewerten, nicht löschen. Einfach fließen lassen.
- So lernst du, deinen inneren Kritiker loszulassen – das ist super wichtig für die Hypnose.

### ❓ 2. Schreibe deine Fragen auf

Notiere dir Fragen, die du deinem Höheren Selbst stellen möchtest, z. B. zu:

- Gesundheit (Symptome, Krankheiten)
- Emotionale Themen, alte Wunden oder Traumata
- Beziehungen (Familie, Liebe, karmische Verbindungen)
- Beruf, Finanzen, kreative Blockaden
- Lebenssinn, Klarheit, Seelenaufgabe

### 🧘‍♀️ 3. Meditation (optional, aber hilfreich)

- Wenn du schon meditierst: Weitermachen!
- Wenn nicht: Kein Problem – Morning Pages sind ein guter Start.
  Meditation hilft, deinen Kopf zu beruhigen – perfekt für die Hypnose.

## 👁️ 4. Mach den Spiegel Eye Roll Test (verpflichtend!)

- Dieser Test zeigt, wie gut du hypnotisierbar bist.
- Bitte unbedingt vorher machen – idealerweise mit Foto oder Video.
  👉 Hier findest du den Test: https://tim-salomon.com/hypnosis-quiz

## 📅 5. Am Tag der Sitzung

- Komm ausgeruht, aber nicht verschlafen.
- Lass Erwartungen los – jede Sitzung ist anders.
- Offenheit & Neugier sind dein bester Begleiter.

## 🌀 6. Während der Hypnose

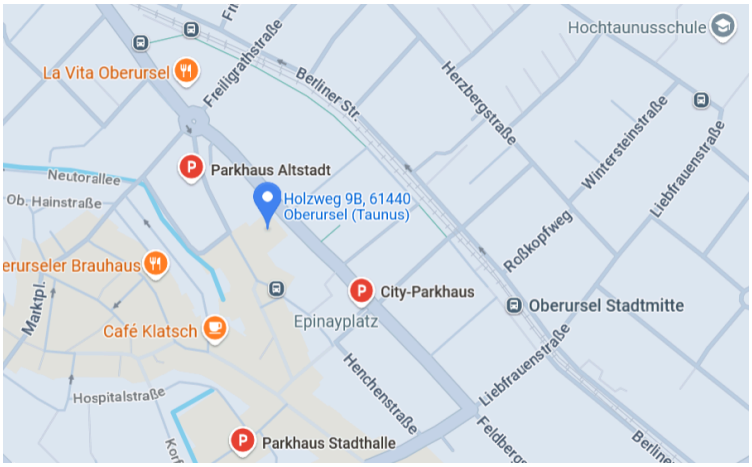
- Beschreibe alles, was du siehst, hörst oder fühlst – je genauer, desto besser.
- Sag einfach das Erste, was dir in den Sinn kommt – es gibt kein „falsch".
- Betrachte es als Entdeckungsreise – du kannst nichts falsch machen.
- Vertraue: Alles, was auftaucht, hat Bedeutung.

## 😴 7. Du wirst sehr tief entspannt sein

Es geht nicht um Leistung – sondern ums Loslassen.

# 📍 Ort & Parken

Adresse:
Tim Salomon
Holzweg 9b
61440 Oberursel




Parkmöglichkeiten:

- Direkt vor dem Haus: kostenfreie Parkplätze
- Weitere öffentliche Parkplätze in 1–2 Minuten Laufnähe

## 💻 Zoom-Sitzungen (optional)

Ich bevorzuge Sitzungen vor Ort – aber QHHT funktioniert auch per Zoom, wenn du dich gut vorbereitest:

### ✅ Checkliste für Zoom:

- Laptop ans Ladekabel anschließen
- Kabelgebundenes Headset mit guter Tonqualität
- Alle Apps & Benachrichtigungen auf Handy + PC ausschalten
- Ruhiger Raum – keine Störungen
- Lege dich hin, mit Kissen und Decke
- Webcam so positionieren, dass dein Gesicht gut sichtbar ist
- Während der Sitzung kommt ein Zoom-Aufnahmegeräusch – keine Sorge

## ❓ Häufige Fragen (FAQ)

Wie läuft eine Sitzung ab?
→ 3–5 Stunden. Erst Gespräch, dann tiefe Entspannung & Rückführung, danach Kontakt mit deinem Höheren Selbst. Du bekommst eine Audioaufnahme danach.

Hilft QHHT auch bei Heilung?
→ Ja. Viele berichten von körperlicher & emotionaler Besserung.

Gibt es Einschränkungen?
→ Nicht geeignet bei:

- Alzheimer
- Schizophrenie
- Bipolare Störung
- Starke Hör- oder Sprachprobleme
  (Schwangerschaft ist okay.)

Ich glaube, ich kann nicht hypnotisiert werden?
→ Hypnose ist ein natürlicher Zustand – jeder kennt ihn (z. B. beim Fernsehen oder Tagträumen).

Ich tue mich schwer, mich zu öffnen. Klappt das trotzdem?
→ Ja. Du musst dich nicht mir öffnen, sondern dir selbst. Ich begleite dich – du führst.

👉 Weitere Fragen & Antworten: https://tim-salomon.com/was-ist-qhht

## ✨ Zum Abschluss

Komm mit Offenheit, Neugier und Vertrauen.
Du bist der Heiler – ich helfe dir nur, dich daran zu erinnern.