



Soul Control

Balans tussen body & mind

Wat is Hypno-Therapie

Bij hypnose (**grieks hupnos; slaap**) word je in een trance (diepe ontspanning, gevoel van dagdromen) gebracht zodat je makkelijker contact kan maken met je onderbewustzijn, daar waar het rationele bewustzijn wordt uitgeschakeld en met de opgeslagen emoties of overtuigingen gewerkt kan worden. **Het onderbewustzijn is namelijk de basis van al onze overtuigingen.**

Het onderbewustzijn wordt ook wel onze bibliotheek genoemd. Alle boeken van ons leven zijn daar opgeslagen en zorgen voor onze interne programmering, overtuigingen, gedragingen, maar ook onze belemmeringen. Sommige boeken hebben onze aandacht nodig, Deze boeken zorgen voor angst, pijn, verdriet en ongemak.

Veranderen van onze programmering is vaak lastig. Door contact te maken met het onderbewustzijn krijg je meer inzicht in de eigen behoeften en mogelijkheden. Met de verkregen informatie zou een proces van heling in gang gezet kunnen worden. In deze gecreëerde staat van bewustzijn is men ontspannen en geconcentreerd op een bepaald onderwerp of hulpvraag. Zonder hypnotische trance is het namelijk onmogelijk om toegang te krijgen tot ons bewustzijn.

Geregistreerde patronen van hersengolven tonen aan dat iemand onder hypnose zich in een toestand tussen waken en slapen bevindt.

Hypnose is een waardevol hulpmiddel om de veranderingen bij de kern aan te pakken zodat je vrij van belemmeringen, negatieve overtuigingen, angsten, pijn en verdriet kunt leven.

Hiervoor heb je geen speciale eigenschappen voor nodig alleen je vrije wil, jij houdt altijd de controle, jij bepaalt of, en hoeveel inzicht je in je gevoelens, gedachte en herinneringen wilt krijgen.

Hypnotherapie is een erkende vorm van psychotherapie die ervoor zorgt dat jij in contact kan komen met je onderbewustzijn. Op zoek gaan naar jouw wortels van je klachten.

Het doel van hypnotherapie is om je **klachten te verminderen en beter inzicht** te krijgen.

Je eigen gevoelens, gedachten en herinneringen zijn niet altijd makkelijk te doorgronden. Waar komt die stress toch vandaan, waarom ben je onzeker op je werk, waarom durf je niet in een vliegtuig te stappen, waarom lopen relaties altijd stuk of waarom slaap je al maanden slecht?

Voordat je aan hypnotherapie begint krijg je een uitgebreide vragenlijst, deze is verplicht volledig in te vullen alvorens de intake. Vertrouwen en veiligheid staat voorop. Het is belangrijk dat je geen twijfels hebt en weet hoe hypnotherapie werkt. De wijze en uitkomst zal per persoon verschillen. Naast deze lijst is er eerst een intake, daarna volgen de sessies.

Er wordt evt gevraagd naar bepaalde jeugdherinneringen, je gevoelens naar bv bepaalde personen of gebeurtenissen of huidige angsten. Hierbij kun je een versnelde hartslag, stijfheid, verdriet of andere emoties vertonen: Daarom staat vertrouwen en veiligheid voorop.

Het aantal sessies kan per persoon verschillen, de meesten krijgen al mooie inzichten na de eerste sessie, sommigen hebben meerdere nodig om tot een oplossing van een klacht te komen.

Hypnotherapie kan als losstaande behandeling worden toegepast, maar is ook effectief als ondersteuning in combinatie met systemisch werk en of massages.

Samenwerking is essentieel, we doen dit samen.

Het onbewuste bewust maken.

- Burn- Out
- Stress
- Minderwaardigheidscomplex
- Emoties, verdriet, angst, woede, boosheid.
- Verslavingen, eten drinken werken enz.
- Overgewicht
- Lichamelijke klachten
- Slaapproblemen
- Uitstelgedrag
- Controle
- Emotionele trauma's
- Werk conflicten

Staat jouw vraag niet in de lijst, neem gerust contact met mij op.

De behandelingen zijn geschikt voor iedereen die het heft weer zelf in de hand wil nemen, voor iedereen die de regie weer over zijn of haar eigen leven terug wil, alle voor een gezondere levensstijl.

- Hypnotherapie intake (90 min) € 99
- Vervolg sessie (60 min) € 99