



HYPNO THERAPIE

WAT IS HYPNOSE?

Ervaringen van trance kennen wij allemaal en je maakt het bijna dagelijks mee: je bent aan het wegdromen, bent helemaal weg van een film of door een boek.

In hypnose wordt je aandacht door trance, een toestand van diepe ontspanning en veranderd bewustzijn, op je binnenwereld gericht. Je wordt open voor suggesties en minder gevoelig voor invloeden van buitenaf. Er is sterke concentratie op je eigen beleving. Daardoor kunnen veranderingsprocessen en inzichten snel en doelgericht op gang worden gebracht. Je verliest echter nooit de controle over je eigen handelen.

Met hypnose kun je het psychisch en lichamelijke functioneren beïnvloeden en ontspannen. Ook gebieden die je met je wil niet kunt sturen.

Hypnose biedt een breed draagvlak voor het omzetten van uiteenlopende wensen, behoeften, doelen en klachten.

Alle hypnose is in wezen zelfhypnose.

Door buiten de therapie gebruik van zelfhypnose te maken wordt de behandeling thuis effectief ondersteund.

PRAKTIJKBEGELEIDING

Voor therapeuten bied ik basistrainingen praktijkbegeleiding aan en ondersteun collega's bij het reilen en zeilen van een hypnotherapeutische praktijk.

Yesterday is history. Tomorrow is mystery. Today may be a gift.