

VERANDERING IS MOGELIJK!

DOORBREEK PATRONEN.

HERSTEL JE KRACHT!



“Een zachte weg naar een blijvende en duurzame verandering met hypnotherapie.”

Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie is een vorm van therapie waarbij gebruik wordt gemaakt van een diepe staat van ontspanning om toegang te krijgen tot het onderbewustzijn. Het helpt bij het doorbreken van patronen, verwerken van emoties en het versterken van innerlijke kracht.



Het grootste deel van wat je doet, denkt en voelt gebeurt automatisch, gestuurd door je onderbewustzijn. Daar liggen oude ervaringen, overtuigingen (ik ben niet goed genoeg), automatische reacties (bijv. Angst of stress), en diepgewortelde gewoontes opgeslagen.

Met alleen praten via het bewuste denken kom je hier vaak niet bij. Hypnotherapie omzeilt het kritische denken en maakt contact met die diepere laag, de kern, daar waar echte verandering mogelijk wordt gemaakt.

In deze staat ben je volledig bewust, maar heb je een naar binnen gerichte focus. Daardoor kun je oude overtuigingen, patronen en blokkades op een diep niveau aanpakken, omdat de weg naar jouw onderbewustzijn open staat.

Hoe werkt hypnotherapie?

Tijdens de sessie begeleid ik je naar een staat van ontspanning en focus. Dit noemen we trance, vergelijkbaar met dagdromen of rijden op de automatische

piloot. In deze toestand wordt het onderbewustzijn toegankelijk, en kunnen we bij de kern komen: de plek waar overtuigingen, herinneringen en patronen zijn opgeslagen.

Vanuit die diepe focus wordt het mogelijk om: positieve suggesties toe te voegen, oude emoties te verwerken of los te laten, innerlijke beelden te herschrijven en niet-helpende overtuigingen te onderzoeken of los te laten.

Het mooie is: er gebeurt nooit iets wat jij niet wilt. Je blijft altijd bij bewustzijn en hebt zelf de controle.

Wat voel je tijdens hypnose?

- Veel mensen ervaren diepe rust en helderheid.
- Je bent je bewust van je omgeving, maar tegelijkertijd meer naar binnen gekeerd. Een naar binnen gekeerde focus.
- Je hoort mijn stem en volgt de begeleiding op een ontspannen en natuurlijke manier.
- Je blijft altijd bij bewustzijn.
- Er gebeurt niets zonder jouw toestemming of bewuste instemming. Je verliest geen controle.

"Als het van binnen verandert, verandert alles mee"

Waarvoor kun je hypnotherapie inzetten?

- Angst, fobieën, paniekaanvallen

- Stress en burn-out
- Emotionele blokkades
- Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)
- Chronische pijn en spanningsklachten
- Innerlijke onrust
- Zelfvertrouwen versterken
- Faalangst
- Slaapproblemen
- Traumaverwerking
- Loslaten van (oude) overtuigingen
- Verslavingen of ongewenste gewoonten
- Stoppen met roken
- Hulp met afvallen
- Patronen doorbreken

Contact en informatie

Wil je weten of hypnotherapie iets voor jou is?

Neem gerust contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Karlijne van den Domp

Hypnotherapie, NLP, coaching, Reiki
& gedragstherapie voor honden

0650241680

Info@eengeheelcoaching.nl

www.eengeheelcoaching.nl

Locatie: Leiden