

HYPNOTHERAPIE VOOR LICHAAM EN GEEST

Laat jezelf 'resetten'



Bijna iedereen weet wel dat, als je hard werkt, je daar moe van wordt. Dat is normaal en heel gezond. Soms werk je lange tijd zó hard, dat je geen tijd meer hebt om tussendoor uit te rusten. Dan maak je te lange werkdagen, je neemt te weinig rust en je gaat maar door. Op den duur weet je niet eens meer hoe je moet ontspannen. Je bent alleen nog maar aan het werk, en je voelt je opgejaagd omdat je je werk af wilt krijgen. Vaak voelt dit als een grote druk.

In eerste instantie merk je niet zoveel. Je bent alleen nog maar met werk bezig, maar je krijgt wel steeds meer vage klachten. De klachten kunnen per persoon verschillen. Je wordt bijvoorbeeld prikkelbaar zonder aanwijsbare redenen, je voelt je gehaast bij alles wat je doet, je krijgt steeds vaker hoofdpijn, je krijgt concentratieproblemen, je slaapt slecht, je bent alleen nog maar moe, sommige mensen krijgen zelfs hartkloppingen of een gevoel van misselijk zijn, waardoor de eetlust ook minder wordt. Er komt haast niets meer uit je handen en je snapt niet hoe dit komt. Dit noemt men ook wel stress. Je bent totaal uit balans. Je lijf is je eigenlijk al aan het waarschuwen dat je verkeerd bezig bent. Maar ja, je baas wil dat je hard blijft werken en je zit volledig in die flow. In deze snelle maatschappij is het heel moeilijk om dat te veranderen. Je verstand zegt dat je hard door moet blijven werken. Het is moeilijk om dat te weerstaan.

Onderbewustzijn

Hypnotherapie helpt je lichaam en geest weer op de rit te krijgen. Je onderbewustzijn weet namelijk precies wat goed voor jou is. Je onderbewustzijn wordt aangesproken en zorgt er voor dat je gereset wordt. Je onderbewustzijn helpt je om de goede keuzes te maken, zodat je weer in balans komt en blijft.



Hypnose Oplossingen | Marit de Kruyf | Socratesstraat 168, 7323 PL Apeldoorn
telefoon 06-37175595 | info@hypnoseoplossingen.nl | www.hypnoseoplossingen.nl

OVER HYPNOSE OPLOSSINGEN

Mijn naam is Marit de Kruyf (1967). Ik ben getrouwd en heb twee kinderen. Al ruim 25 jaar ben ik werkzaam in de zorg, waarvan nu alweer meer dan 15 jaar op de couveuseafdeling. Verzorgen en mensen helpen zit me min of meer in het bloed.

Een tijdje geleden had ik een informatieavond over pijn in het ziekenhuis waar ik werkzaam ben. Daar werd iemand geopereerd zonder narcose. De man had zichzelf in hypnose gebracht en had geen pijnvaring. Geweldig vond ik dat. Mijn interesse was gewekt en ik ging er informatie over zoeken. Het is bijna niet te geloven waar een hypnotherapeut allemaal toe in staat is. Zodoende besloot ik om een opleiding tot hypnotherapeut te gaan volgen. Deze opleiding heeft me nog meer duidelijk gemaakt dat ik niet alleen in het ziekenhuis moet blijven werken. Het is belangrijk dat ik ook vanuit mijn eigen praktijk mensen ga helpen om weer beter te worden, goed in hun vel komen te zitten en weer prima te kunnen functioneren.

Inmiddels heb ik al heel veel mensen van hun problemen af kunnen helpen. De problemen zijn vaak heel verschillend: angsten, burn-out, allergieën, onverwerkt trauma, afvallen enzovoort.