

## ***Ervaringen met hypnotherapie ...***

***Hypnose heeft niets te maken met controleverlies, integendeel.***

Ik meldde me bij De Ruimte aan voor therapie toen ik op mijn werk te maken kreeg met situaties die zo ingewikkeld waren dat het een probleem voor me werd. Privé was ik een rustig, uitgebalanceerd mens en die rust wilde ik ook in mijn werk ervaren. Daarnaast had ik last van ‘spanningseten’.

Opvallend vond ik dat de hypnotische trance, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, niets te maken heeft met de controle verliezen of buiten bewustzijn zijn. Eerder maakte de trance me superalert op hoe emotionele situaties in elkaar zaten en zorgde die ervoor dat ik daarin zelfsturend kon zijn.

Ik vond de combinatie van aangeboden therapieën erg fijn: hypnose, ontspanningsoefeningen, NLP-technieken, EMDR, Focal Point en de traumatechniek tot en met de chakra's, allemaal hadden ze een goed resultaat.

In de sessies kwamen we snel tot de kern van een probleem en was er ‘n goede stimulans tot zelfonderzoek. Na ‘n sessie was er inzicht en lichtheid doordat de oude patronen echt opgeruimd waren en dat werkte goed door in mijn dagelijks leven.

Met behulp van de sessies kon ik een oud patroon loslaten: van kinds af aan was ik gewend om meer op mijn schouders te nemen dan volgens mijn functie nodig was - om de organisatie maar goed te laten functioneren. Mijn werk valt me nu een stuk lichter door de consequenties die ik daaruit kon trekken: ik blijf nu rustig in omstandigheden waarin ik vroeger uit machteloosheid ontplofte en mijn eetprobleem is verdwenen.

Daarnaast ben ik ook nog volwassener geworden in het omgaan met contacten en met de emoties die daarin spelen.

M.V. (59 jaar, werkt in de gezondheidszorg)

### ***Brian raadt De Ruimte aan***

Absoluut een “life changer” voor mij. Supersnel en blijvende positieve veranderingen in mijn gedrag en denkpatronen gekregen door een aantal sessies te volgen. Ik ben Ine levenslang dankbaar daarvoor.

Brian P. (40 jaar)

***Becky was skeptical at first***

After experiencing anxiety that increased every time I flew, I was afraid I had no options for changing this pattern. At some point, it got bad enough that I was concerned that my travel lifestyle would have to come to an end.

Then I asked Ine for help. After just two sessions, I was ready for the airplane again. I entered my flight with ease and confidence, knowing that I had new and effective tools to handle my anxiety. I was skeptical at first, but it truly worked.

Thank you again! You really brought hope back into this sinking feeling that my life was going to have to change.

Becky B. (38 years)

Vertaling:

***Becky was aanvankelijk sceptisch***

Na het ervaren van een toenemende angst om te vliegen, was ik bang dat ik geen opties meer had om dit te wijzigen. Op een gegeven moment werd het zo erg dat ik bang was dat dit invloed zou hebben op mijn reizende levensstijl.

Toen ben ik naar Ine gegaan voor hulp. Na slechts twee sessies, voelde ik mij goed genoeg om meer te vliegen. Ik begon mijn vlucht met gemak en vertrouwen, wetende dat ik nieuwe en doeltreffende instrumenten had om met mijn angst om te gaan. In eerste instantie was ik sceptisch, maar het werkte echt.

Nogmaals bedankt. Je bracht echt hoop terug in dit zinkende gevoel dat mijn leven zou moeten veranderen.

Becky B. (38 jaar)

