

**DARE
2B** you

MAKE
a
CHANGE
DARE2B
LOVE YOUR LIFE
LIVE
YOUR
DREAM
FEEL FREE
FOCUS INSPIRE
ENHANCE

**LEZERS-
AANBIEDING**

**25% korting op
alle trajecten
tot 1 maart 2014**

Hypnotherapie De sleutel om af te vallen en op gewicht te blijven

Dare2BYou

Danielle Gelot is eigenaresse van de praktijk Dare2BYou in Voorburg. Zij is gediplomeerd NLP coach en is gespecialiseerd in life-coaching, puber-coaching en job-coaching. Tijdens coachsessies maakt zij onder meer gebruik van hypnotherapietechnieken.

Gedagsverandering

Danielle; Het is wetenschappelijk bewezen dat 90% van ons gedrag wordt aangestuurd door ons onderbewustzijn. Om een blijvende gedragsverandering te bewerkstelligen – zoals het veranderen van een eetpatroon- is het dan ook belangrijk dat ons bewustzijn samenwerkt met ons onderbewustzijn.

We kunnen nog zo veel wilskracht hebben maar als ons onderbewustzijn in het verleden een koppeling heeft gemaakt tussen een emotie en een bepaalde

handeling (bijvoorbeeld verdrietig zijn-chocolade eten of als mijn bord niet leeg is krijg ik straf) dan zullen we ondanks allerlei diëten uiteindelijk toch weer in ons oude eetgedrag terugvallen.

Wat is hypnotherapie?

Hypnotherapie is één van de oudste vormen van psychotherapie. Het wordt gebruikt om in contact te komen met het onderbewustzijn. Dit zodat we bijvoorbeeld achter opgeslagen herinneringen en emoties kunnen komen en deze kunnen beïnvloeden. In therapie is hypnose een veranderde staat van bewustzijn die ook wel trance wordt genoemd. U slaapt niet en u weet achteraf nog precies wat er gebeurd is.

Afvallen met hypnose

Afvallen met hypnose is een kortdurend en doelgericht coachtraject. In een paar

sessies komen we achter de bewuste en onbewuste oorzaak van uw eetgedrag. Daarna gaan we dat gedrag resetten (her programmeren). Als we op onbewust niveau iets veranderen heeft dat – zonder dat het ons moeite kost - effect op hoe we ons voelen en hoe we ons gedragen in het dagelijks leven. Een dieet is in 95% van de gevallen niet meer nodig omdat u als vanzelf (onbewust) anders en minder zult gaan eten.

Basistraject afvallen met hypnose

Het basistraject bestaat uit vijf sessies . Dat is over het algemeen voldoende voor een blijvend resultaat. We gaan in dit traject aan slag met de volgende thema's

- Bewustzijn (zelfbeeld, waar sta ik nu, waar wil ik heen, vaststellen van de bewuste oorzaak van het eetgedrag))
- Onderbewustzijn (regressie ; terug-



Foto: Hans J. Kok ©2013 Kok Ltd.

gaan naar de eerste onbewuste herinnering waardoor het eetgedrag tot stand is gekomen en her programmeren; deze herinnering positief maken)

- Gedragsverandering (oefenen met ander gedrag, wat lukt wel en wat lukt niet)
- Vaststellen successtrategie en plan van aanpak

Dare2BYou

Life-coaching. Puber-coaching.
Job-coaching.

Ga voor meer informatie of voor het maken van een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek naar de website www.dare2byou.nl of bel met 070 -2157568