



*(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