



# SJÆLENS PORT

Giv slip på alt DET der forhindrer dig i at være lykkelig.

## Kursus i selvhypnose. Lær at hjælpe dig selv...

### Hvorfor lære selvhypnose?

1. fordi du kan hjælpe dig selv, til at slippe ud af dit ”mentale fængsel” og give slip på alt det, der forhindrer dig i at nå dit fulde potentiale, og blive det lykkelige, frie og sunde menneske du fortjener at være.
2. Selvom det er hurtigere, og mere effektivt at modtage behandling af en uddannet behandlings hypnotisør, så kan der opnås virkelig store resultater, VHA selvhypnose, og på den lange bane er det langt billigere.
3. Fordelen ved selvhypnose er, at du har værktøjet til rådighed, når som helst og hvor som helst DU har brug for det.

### Hvad kan jeg behandle på?

1. Hvis det er et problem? Så kan du behandle på det! Du har gjort det igennem hele livet, desværre ofte på det negative plan. Hver eneste gang du har fortalt dig selv: at du ikke kunne, at du ikke duede, at du ikke var klog, at du ikke var smuk og at der var noget du ikke kunne leve uden. Så lavede du i virkeligheden selvhypnose. Jeg kan lære dig at gøre det samme på det positive plan.
2. Alle fobier, alle tvangshandlinger (dårlige vaner), dårligt selvværd, dårlig selvtillid, jalousi, vægtproblemer, traumer, afhængighed (cigaretter, alkohol, stoffer, Cola m.m) Forvrænget selvbillede (tror man er tykkere eller tyndere end man er i virkeligheden) og mange, mange flere emner.

### Hvordan kan jeg lære det?

(Er hypnose ikke noget meget, meget mystisk noget som tager lang tid at lære?)

1. Jo behandlings hypnose tager noget tid at lære og at mestre
2. Men det er heller ikke *det* du skal lære, DET du skal lære, er i virkeligheden *det*, du allerede har gjort hele livet op indtil nu. DET du skal lære er at gøre det rigtigt, på den positive måde, sådan at det virker FOR dig og ikke IMOD dig.
3. Basalt set kan man sige at hypnose består af 3 ting: 1. Afslapning. 2. fokus. 3. Bekræftelser (suggestioner (forslag)). Når disse 3 faktorer er tilstede, vil der altid være en grad af trance. Du oplever det når du ser tv (zapper og aner egentlig ikke hvad du er zappet igennem) Du oplevet det når du kører bil (du når frem til bestemmelsesstedet uden helt at huske hvordan) Alle mennesker er i en eller anden grad af trance 2 til 8 gange dagligt, så du gør det allerede, du skal bare lære at gøre det med hensigt.