

# PATIENTVEJLEDNING

Tip og tricks til din og dit barns  
hypnosebehandling hos Hypnoseværkstedet  
og De Alternative Klinikker i Kollund.

Er der andet så spørg... 😊

## Hypnose med voksne og børn

Professionel terapi med stor indsigt og erfaring...

**Hypnoseværkstedet** Nørrevej 6 Kollund, 6340 Kruså  
Helen Klynder & Jan Holm, CH, CHT og PD i Psykologi  
Telefon: 74 678290 Mobil 2191 8290  
[www.hypnosevaerkstedet.dk](http://www.hypnosevaerkstedet.dk)



## INDHOLDSFORTEGNELSEN



Få bogen oplæst

Indholdsfortegnelsen .....	2
Først det praktiske.....	3
Web & mailadresser samt telefonnumre .....	7
Du har følgende betalingsmetoder: .....	8
Hvad er hypnose .....	9
Hvordan gør du for at være bedst forberedt.....	10
Sådan foregår Hypnosebehandlingen – sådan understøtte du effekten.....	11
Hvad skal du være opmærksom på efter og mellem behandlingerne... ..	16
Kurser i Hjemmehypnose .....	16
Sådan forbereder du bedst dit barn .....	18
Mindre børn.....	18
hjemmefra om behandlingen .....	19
Når i ankommer .....	20
Større børn / unge .....	22
Søvnhypnose.....	22
Afrunding .....	23

## FØRST DET PRAKTISKE...



## INDEN DU KOMMER

Den første samtale har vi, når du kontakter os for at høre mere eller for at bestille tid.

Du fortæller os det du synes vi skal vide om det du ønsker at få hjælp til – og vi spørger yderligere ind hertil undervejs.

Vi fortæller dig desuden det du har brug for at vide om hypnosen - og du kan komme af med dine spørgsmål om hypnosen og behandlingen.

Husk efterfølgende at udfylde klientkortet til din behandling.

Det gør du nemmest via formular her:

[Formularer til forskellige klientkort](#)

## ANKOMST, PARKERING OG VENTEVÆRELSE

Sådan ser huset og klinikkerne ud, hvor dit liv skal føres tilbage i sporet igen ☺ ....



## HVOR SKAL DU VÆRE...

Klinikkerne ligger i de to flade tilbygninger.

Jan holder til ude bagved (der hvor bilen holder i carport) - og Hellen har klinikken i den forreste tilbygning.

Venteværelse og indgang er fælles i køkken/alrum midt i huset.

[Du kan også se nogle billeder inde fra klinikkerne i linket her...](#)

## HVAD GØR DU VED ANKOMST

Du går, når du ankommer, ind af glasdøren, hænger overtøj på stumtjener, stiller sko / tager evt. lånehjemmesko og sætter dig i venteværelse (døren til venstre i gangen, hvor du kommer ind). Vi gør vores yderste for at holde tiderne og henter dig snarest.

Parkering er enten på stykket ude ved vejen (en plads på langs), eller i indhakkert til venstre (2 pladser) + 2 foran vores biler i carport.

Hvis ikke du inden har udfyldt og sendt et patientkort, så ligger der en stak sammen med blade, brochure m.m. på bordet eller i hjørnet på bænken – ellers spørg.

Når du går ind i klinikken og venteværelse ...





## HVEM MØDER DU

Hvem møder du ....



Ud over Aya en meget venlig Border Collie, der selvom den gø'er en del, når den hører dig – endda meget gerne vil hilse på (**kan du ikke lide hunde så sig til på forhånd, så vi kan skærme dig**), møder du i Hypnoseværkstedet Helen og Jan.

Vi har begge mange års erfaring med behandling og hypnose - samt en baggrund & uddannelser, der sikrer dig at du er i sikre hænder.

Ud over hypnosen har Jan i rigtig mange år arbejdet med øreakupunktur, klassisk akupunktur og zoneterapi.

Dette er derfor ofte et supplement i behandlingen, der foregår hos ham.

Helen har de fleste af jer, der kommer, talt med på forhånd, da hun er den der fører kalender og laver aftaler

Hun er desuden specialist i spirituel hypnoterapi - lige som Jan er det i rygestop.

Vi arbejder begge ellers sideløbende med alle former for lidelser, uvaner og problemstillinger hos voksne, unge og børn.

Hvis du vil vide mere om os og vores baggrund kan du finde det på hjemmesiden under fanen:

[Om os og Hypnoseværkstedet.](#)



#### MELLEM BEHANDLINGERNE

Hvis du vil gøre det godt, så er det bedst, at lade det vi har arbejdet med være i fred de første dage efter hypnose.

Ellers tænk positivt og hav en så positiv forventning som det er dig muligt – ikke at det er nødvendigt, men det hjælper og støtter behandlingen.

Husk at sende en tilbagemelding (se neden for).

#### EFTER BEHANDLINGSFORLØBET

Hvis du har lært selvhypnose (vi giver gerne et lille gratis kursus), kan du supplere med det – ellers nyd bare, at du har fået /er på vej til at få dit gode liv tilbage. 😊

Husk at du altid er mere end velkommen til at ringe eller maile, hvis der dukker tvivlsspørgsmål op når du kommer hjem eller senere.

I den forbindelse vil vi altid gerne høre fra dig også fremadrettet – vi er oprigtigt interesserede i vore klienters ve og vel...

#### TILBAGEMELDINGER

Efter 4 – 5 dage beder vi dig om, efter hver behandling, at sende en tilbagemelding på, hvordan du fornemmer, at behandlingen har slået an /hvordan du har det.

Læg mærke til, at det ikke er en lang afhandling, om alle de ting, som du **tror** er gået galt under behandlingen, som vi beder om.

Øv dig allerede fra nu af i at tænke positivt og stole på din første fornemmelse.

Husk også her, at du er styret af dine tanker, billeder og forventninger på godt og ondt - Det gælder også i den måde, som du taler og skriver om dig selv.

Hvis ikke du har positive forventninger til dig selv og dit liv, hvorfor pokker skulle andre eller endnu værre din egen underbevidsthed så have det! 😊

Du kan sende tilbagemelding som **sms**, **e-mail** eller fra denne [formular](#).

#### WEB & MAILADRESSER SAMT TELEFONNUMRE



Hypnoseværkstedet.dk	<a href="http://www.hypnosevaerkstedet.dk">www.hypnosevaerkstedet.dk</a>	E-mail: <a href="mailto:hypnose@live.dk">hypnose@live.dk</a>
Hypnose med børn og unge	<a href="http://www.hypnosebarn.dk">www.hypnosebarn.dk</a>	
Hypnose med ADHD	<a href="http://www.adhdvaerkstedet.dk">www.adhdvaerkstedet.dk</a>	
Skype Hypnose	<a href="http://www.skypehypnose.dk">www.skypehypnose.dk</a>	
Alle vores klinikker under et	<a href="http://www.behandlingsvaerksted.dk">www.behandlingsvaerksted.dk</a>	
Tlf. 7467 8290 Mobil 2191 8290 Mobil 2195 8290		
Du kan også sende direkte til Helen på <a href="mailto:helenklynder@live.dk">helenklynder@live.dk</a>		

## TELEFONTIDER

Vi har ikke faste telefontider, men er bestemt nemmest at træffe formiddag (8-12) eller aften (18-19).

Du er også velkommen til at ringe i weekenden – vi tager telefonen, når vi kan inden kl. 19.00.


Indtal evt. navn og telefonnummer, så ringer vi tilbage.

## DU HAR FØLGENDE BETALINGSMETODER:



- Kontant før eller lige efter hver behandling
- Overføre med **MOBILPAY** med din mobil til: **72961** før eller umiddelbart efter behandling

Du kan også overføre betalingen via **NETBANK** til Nykredit Bank konto: 5479-6816883 (senest 2 dage **før** behandling, så den er registreret **før** du kommer)

- Betaler du med Visa/Dankort sker det over Paypal med dette link:  - (skal gøres **før** du kommer)

## PRISER

Vi har fra årsskiftet været nødt til at justere priserne en smule – de varierer nu fra 250 - 1600 kr. alt efter, hvad du ønsker at få behandlet.

Vores behandlingsmetoder er alle udvalgt efter at de er hurtigtvirkende, går dybt og skaber vedvarende forbedringer.



Det, der kan se dyrt ud ved første øjekast, kan derfor ofte vise sig at være den billigste løsning 😊

Hypnose og hypnoterapi koster i langt de fleste tilfælde 1250 kr. og vi sætter 1,5 - 2 timer af.

Specialbehandlinger og supervision koster mellem 1400 – 1600 kr.

Øreakupunktur fra 250 – 700 kr.

Zoneterapi & reflexologi 550 – 700 kr.

[Se alle de aktuelle priser her](#)

Eller ring og få et prisoverslag over netop dit problem - du vil undre dig over, hvor få gange, der skal til at ændre et liv! :-)

## HVAD ER HYPNOSE



Hypnose er en behandlingsform, der udnytter, at underbevidstheden altså de to gamle dele af hjernen (følelshjernen og reflekshjernen) – åbner sig, når du går i trance eller dagdrømmer...

Der er i princippet ikke forskel på din hjernetilstand, når du i hverdagen falder i staver/dagdrømmer, ser en film eller er i trance hos os.

Kun at vi holder dig længere og mere målrettet med lige den længde af hjernebølger, der gør, at din underbevidsthed står åben.

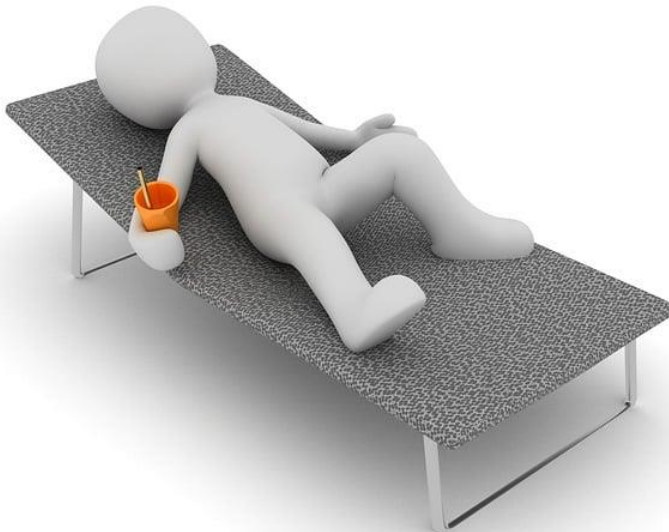
På den måde kan vi sammen kan de negative billeder ud og lægge de positive ind ved gentagelser og stærke billeder.

Ligesom den let drømmende tilstand åbner op for dine inderste fornemmelser og sætter analysehjernen på standby.

Behandlingsformen er i det store og hele behagelig, afslappende, ekstrem effektiv og virker for alle ung som gammel – man skal bare ville det selv!

Se mere [Om hypnose og hypnoterapi](#) på hjemmesiden.

#### HVORDAN GØR DU FOR AT VÆRE BEDST FORBEREDT....



Der er tit nogen, der spørg os, hvordan de bedst kan forberede sig til hypnosen? - og det er helt enkelt at svare på:

Forbered en kort beskrivelse af dit problem i hovedoverskrifter og find frem for alt ud af, hvilke forandringer du kunne tænke dig i dit liv – igen i hovedoverskrifter.

Ellers gør du det bedst ved at tænke så lidt som muligt over det - og så bare komme med et positiv, åbent sind.

Du behøver ikke tro på hypnose – blot være så åben som du nu en gang kan.

Vi skal sammen overbevise din underbevidsthed og lægge nye positive billeder ind - så går det ikke, at du ligger og tvivler eller tænker i mod....

Hvis du har hang til at gruble og analysere, kan det være en fordel på forhånd at træne dig i at tænke positivt - se positive billeder af dig selv og dit liv...

De fleste mennesker er desværre her i den vestlige verden langt bedre til katastrofetænkning end til ønsketænkning ☹️

Og hvis du så husker i god tid at sende et udfyldt patientkort fra formularen, så kan vi næsten ikke ønske os mere - men glæder os bare til at hjælpe også dig!

### SÅDAN FOREGÅR HYPNOSEBEHANDLINGEN – SÅDAN UNDERSTØTTE DU EFFEKTEN....



### HVAD FOREGÅR DER FØRSTE GANG

Ved første behandling starter vi med at snakke dine problemer igennem og nok så vigtigt, skyder os ind på, hvordan du gerne vil have det i fremtiden.

Vi laver derefter sammen en køreplan for hypnosen, hvor vi finder ud af, hvad vi konkret skal ændre i din underbevidsthed.

Vi finder sammen de billeder og følelsesord, som du skal have forstærket og de negative følelser som skal fjernes eller skrues ned for...

Derefter er resten, for en stor del, let og meget behageligt for dig. Du skal ligge i stolen, medens vi med hypnoseteknikker gør dig mere og mere afslappet. Efterfølgende skal du bare følge os og forestille dig ting /tænke dem om, medens du er i trancen.

Det er måske lige her vigtigt at gøre opmærksom på, at trancen betyder, at man **slapper af i kroppen, men hovedet er klart og skærpet**, til man evt. selv beslutter sig for at tage sig en slapper eller udflugt i tankerne...

Vi er dog ikke, i modsætning til hvad de fleste tror, afhængige af, at du med din bevidste side hører efter det, som vi siger.

Få det med du naturligt hører, lav billeder til det - og ellers nyd det og lad dine tanker, billeder og fornemmelser komme drivende indefra af sig selv!

Hypnose er **at gøre sig umage med ikke at gøre sig umage**, på den tilbagelænedede, uforpligtende facon 😊

PS. 5 årige er suveræne til det, lad derfor bare dit indre barn komme frem, så klarer vi resten!

#### GODE RÅD TIL DIG UNDER HYPNOSE

Du har det nemme job 😊 - skal bare ligge og følge vores anvisninger så godt som muligt uden at anstrenge dig.

Gøre det så godt, som du kan, og uden at reflektere, "slentre" videre fra det ene til det andet billede.

Opfat det hel som små billedserier vi sammen bygger op, og fornem de enkelte små billeder bedst muligt, men glem helheden og vær til stede i nuet.

Hvis du kan mærke, at tankerne/tvivlen/det negative kommer ind (*og det sker for alle*) så lad vær med at kæmpe imod.

Tillad at de er der, men vend stille og roligt din opmærksomhed/dit fokus mod det positive billede, som vi lige er i gang med at konstruere.

Vi kan nemlig kun have vores opmærksomhed koncentreret om én ting af gangen – og vælger du billederne, så slukker din analysehjerne lidt efter lidt, da det ikke er dens område.

Nok så vigtigt vær accepter din dagsform - om du forestiller dig tingene i billeder eller fornemmelser og om det glider eller hakker i det er ikke så vigtigt...

Bare gør det vi beder dig om så godt du kan her og nu.

### HVAD MÅ DU **IKKE** GØRE ☺

Tag det først og fremmest roligt - det er næsten umuligt at ødelægge virkningen af en god hypnose, uanset, hvad du gør ☺

Der er i sig selv noget selvmodsige i at skrive et afsnit om "det, som du ikke må gøre" .....

Det man ikke må gøre, har man nemlig en tendens til netop at gøre!

Lad os give dig et eksempel:

Du må lige nu for alt i verden ikke tænke på "en lille gul kylling med røde gummistøvler og paraply"

Som du sikkert allerede har erfaret, er det umuligt ikke at lade billedet dukke op i en eller anden form.

Vi har nemlig alle sammen færdigbilleder af små søde kyllinger, røde gummistøvler og paraplyer.

Billederne ligger lagret i underbevidstheden, og da din underbevidsthed tænker i billeder, så det lille ord "ikke", er i den sammenhæng ligegyldigt, - billedet dukker op og styrer et kort øjeblik dine følelser og indtryk.

Når vi arbejder med hypnosen, er det derfor af stor vigtighed, at du ikke **giver liv** til de negative billeder, som din analysehjerne aktiverer.

Tricket er her, at du i stedet bevidst vender din opmærksomhed mod de positive billeder, som vi er i gang med at lægge ind i dig.

På den måde flytter du opmærksomheden tilbage i følelseshjernen og skaber de rigtige hjernebølger og trance igen.

Analysehjernen lukker så efter kort tid ned, da opmærksomheden kun kan være i et af hjernesystemerne af gangen.

Billederne der er fornemmehjernens kommunikationsform skal desuden være så stærke og rene som muligt.

Hvis du – f.eks. har en depression / er ked af det, så skal vi ikke lægge mindre kedafdedhed ind, men det modsatte, - altså ren glæde.

Når vi gør det i trancen, skal du i så høj grad som muligt koncentrere dig om de positive billeder (nærmest drukne dig i dem, og derved ikke give de negative opmærksomhed).

Når din analysehjerne så melder sig med de negative overvejelser, så skal du ikke kæmpe i mod – det svarer til at du ”ikke tænker på den gule kylling” - men i stedet for vende din opmærksomhed mod de positive billeder, som vi lægger ind.

Husk også at du, når du kommer ud af hypnosen, de næste 5 minutter stadig er i trance.

Det er derfor vigtigt, at du her ikke lader de negative billeder og overvejelserne fra analysehjernen få plads.

Hold dig i den rare afslappede tilstand, så længe som muligt. Tænk positivt og snak positivt om hypnosen og ”den nye dig”.

#### HVORDAN KAN DU VIDE, AT DU ER I HYPNOSE...

Og så lige et afsnit til din indre tvivler.

Hvis du har set hypnoseshows, med de fantastiske ting, som man kan få folk til at gøre..... så glem det!

Det er ikke svindel, men de, som man tager op på scenen, er dem vi i fagsprog kalder somnambulister.

Det er folk, der har naturlige anlæg for at gå ekstremt dybt i trance, og det er der altså kun ca. 5 % af os, der er.

Resten af os er snarere i en slags dagdrømmertilstand, på linje med den, hvor du sidder med lukkede øjne hos frisøren, og bare lader tankerne komme, medens saksen arbejder.

Så hypnose er ikke mærkelig, den er afslappende og uforpligtende - tankerne kommer af sig selv inde fra underbevidstheden.

Du er klar over, hvor du er, - hører alle lydene omkring dig - og får hverdagstanker, som ikke rigtig passer ind....

Det er kun kroppen, der giver slip og slapper af – dit hoved er klart og fokuseret.

Hvis du pludselig lader dig glide helt væk, og går ind i din egen drømmeverden, er det noget, som **du eller rettere dine indre systemer** ”vælger”, fordi det er behageligt og naturligt at kunne gøre i trancen.

Trancen er i øvrigt startet længe, inden du kommer til det sted - og er den dagdrømmeragtige fornemmelse, som du kender så godt fra mange andre steder i din hverdag.

Vi kigger udefra efter bestemte tegn (øjnebevægelser, skær i øjne, pupiller, ansigtsfarve, vejrtrækning etc.).

Desuden har vi i hypnosens indlagt nogle små tests, der sikrer os at din trance hele tiden er dyb nok, til det, som vi skal lave undervejs.

Hvis du selv skal teste, om du har skabt trance ved at følge vores anvisninger, kan du primært gøre det på:

- Om du mærker en tørhed i munden...
- At musklerne slipper & slapper mere og mere af...
- Og det er som om, at det bliver sværere og sværere at løfte hænderne...
- Eller for den sags skyld åbne øjnene, hvis du skulle gøre det (*hvilket du ikke skal!*). Du skal gerne have en fornemmelse af, at du kan trække i øjenlågene, uden at øjnene går op, når vi undervejs tester dig....
- Endelig har de fleste mistet tidsfølelsen -og tror at der er gået væsentlig kortere tid, end der er.
- Rigtig mange får også synkebevægelser eller en fornemmelse af at stolen bevæger sig...
- Efter og under hypnosens har mange, der har været i dyb trance, en sovende, snurrende, tung fornemmelse i hænderne – men igen det er ikke et krav, og trance er forskellig fra menneske til menneske.

Tænk lige til sidst på, at en af verdens bedste ”hypnotisører”, er reklameblokken på en radio der kører i baggrunden - medens du er optaget af andre ting – så sværere er trance altså ikke!

På samme måde laver vi faktisk en god del af hypnosen både i telefonen og i samtaledelen, hvor du bare tror at vi snakker og dit problem og forbereder dig til hypnosen.

Hypnose er når alt kommer til alt manipulation i den gode sags tjeneste og kræver ikke lukkede øjne – eller for den sags skyld absolut kontrol.

Det er kun vigtigt at du viser os tillid og tillader at din følelseshjerne /fornemmedel åbner sig undervejs.

#### HVAD SKAL DU VÆRE OPMÆRKSOM PÅ EFTER OG MELLEM BEHANDLINGERNE...

Igen egentlig ikke så meget – måske snarere tvært i mod.

Hvis din underbevidsthed de første dage efter behandlingen får lov til at arbejde i fred, uden at du overvåger den for meget med din bevidste side, er det faktisk bedst.

Og ja, så tænk positivt og forvent det bedste af behandlingen – gå efter den chance, der er!

Vi er alle sammen produkter af de billeder, der bliver husket i vores underbevidsthed, så når de negative billeder efter hypnosen er ændret, hvorfor pokker skulle lige du, så ikke kunne få et godt liv! 😊

#### KURSER I HJEMMEHYPNOSE





## SELVHYPNOSE

Hvis du ønsker det, giver vi dig gerne et kursus i selvhypnose, så du kan understøtte behandlingen eller arbejde videre med dig selv på egen hånd,

Selvhypnose er nemlig en meget enkel, men yderst effektiv teknik, som du kan bruge i forbindelse med behandlingen, men også efterfølgende til at arbejde med andre ting i dit liv.

De fleste hypnoterapeuter (og elitesportsfolk) bruger selv denne teknik til at øge deres formåen og velbefindende.

Den er let at lære, men kræver vedholdenhed i 3-4 uger for at have varig effekt.

Bedst af alt, så følger der, med et behandlingsforløb hos os altid et gratis selvhypnosekursus med for dem, som ønsker det – bare spørg.

Specifikke mere målrettede træningsprogrammer i selvhypnose kan også købes i vores online E-boghandel : [Den alternative E-boghandel](#)

## EFTERSKRIFT TIL BØRN

### SÅDAN FORBEREDER DU BEDST DIT BARN



Læs eller lyt evt. også til e-bogen her før I kommer:

**Sådan fremmer du virkningen af hypnose hos dit barn - DE 10 BUD TIL AT FORSTÆRKE VIRKNINGEN AF HYPNOSE OG HYPNOTERAPI”** [Online som Flipbog](#) eller [download som PDF](#)

### MINDRE BØRN



## GENERELT

Mindre børn har en god fantasi og er gode til at forestille sig ting, og da hypnose er et spørgsmål om at tænke gode billeder ind i underbevidstheden, er de i sagens natur et skridt foran voksne her.

På minussiden kan være, at de ikke selv ser eller føler ansvar for problemet.

Derfor er det vigtigt, at barnet selv er nået til det punkt, at det virkelig ønsker at få hjælp og ser problemet som sit problem.

Skal du overtale eller lokke, så overvej om det ikke er for tidligt – dit barn skal selv nikke ja og mene det i øjeblikket.

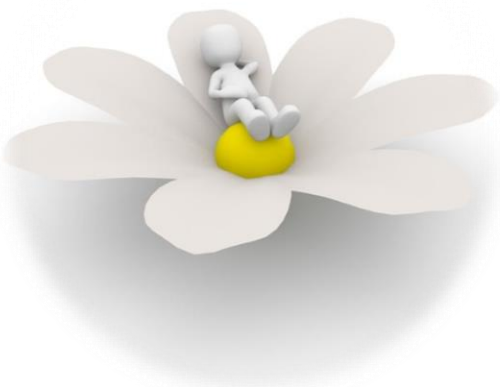
Er du i tvivl, så ring og snak med en af os. Vi er, ud fra det du fortæller os, trænede i at fornemme om det er tiden.

Intet er værre end en modvillig lille purk, der halvvejs skal trækkes ind i klinikken af en fortvivlet, storsvedende mor. ☹️

Den efterfølgende behandling vil være som et fodboldhold der starter kampen med at være bagud 3-0!

Og selv om vi er gode, er der ingen grund til at gøre det sværere end det er – og tro os: Alle børn ønsker inderst inde hjælp, hvis problemet også er et bevidst problem for dem – så hellere vente nogle måneder på, at de selv siger klart ja... 😊

## HJEMMEFRA OM BEHANDLINGEN



Fortæl at de bare skal ligge i en stol, med lukkede øjne, og forestille sig de ting, vi beder dem om at forestille sig.

Se evt. billeder af klinikkerne på hjemmesiden i fanen: [Billeder fra klinik](#)

De skal ligge længe (en halv time er lang tid at ligge stille for de fleste børn) og helst ligge så stille som muligt, medens vi er i gang.

Nogen gange vil de føle, at de snurrer lidt rundt på stolen - og måske vil de mærke at det snurrer i hænder og fingre, som føles mere og mere tunge ligesom fødderne og selve kroppen...

Desuden vil de måske føle sig tørre i munden undervejs - og der står et glas vand parat, så de kan drikke straks, når de slår øjnene op igen...

Samtidig får de måske superhørelse – og kan høre en masse lyde udefra og i resten af huset, men det er kun godt for hypnosen – de behøver nemlig ikke at høre efter det som vi lægger ind og siger undervejs... 😊

Det er også vigtigt at fortælle dem, at vi kun kan lægge det ind, som de selv ønsker. Og at vi intet kan gøre, uden deres hjælp – altså uden at de selv vil det fra start til slut!

## NÅR I ANKOMMER



Vi starter med at snakke både med dit barn og dig, så du som forældre kan hjælpe med at fortælle, hvad der er galt, og hvad I ønsker med behandlingen.

Afsluttende fortæller vi så lidt generelt om hypnose og hvordan det foregår undervejs under hypnosen hos os.

En god del af det vi fortæller her er, selvom vi henvender os til dig, egentligt møntet på at barnet skal høre det mere uforpligtigende.

Der er i denne del lagt op til, at du som forældre gerne må snakke, beskrive og komme med dine input.

Derefter går vi i enrum med dit barn, og laver den egentlige plan for hypnosen samt nogle små hypnoseøvelser - og så går vi i gang med selve behandlingen.

Forældre kan ikke være med i hypnosen af flere årsager:

- Børn tager mere ansvar for processen, når de er på egen hånd
- Det der popper op kan have noget med dig at gøre /eller barnet er bange for at der popper noget op, der har med dig at gøre - og holder så igen i stedet for at slippe problemet.
- Din udstråling kan ubevidst påvirke behandlingen uden at du ønsker det.

#### EFTER BEHANDLING

Efterfølgende tager vi en snak med forældrene om, hvordan hypnosen er gået - og hvad de kan gøre for at forstærke virkningen...

Hvis barnet gerne vil fortælle om hypnosen, så lyt og spørg til – men det er meget almindeligt at både voksne og børn har brug for at være i fred resten af dagen efter hypnosen.

Er det sådan, så respekter det - og vent til dit barn evt. selv fortæller.

Husk at sende en tilbagemelding efter 4 dage, og giv så vidt muligt barnet i hvert fald noget af ansvaret for den.

## STØRRE BØRN / UNGE



Hos større børn og unge er det meget vigtigt, at de selv har valgt behandlingen og ønsker det.

Intet i hele verden er værre end en teenager i modstand!!! – DETTE GÆLDER OGSÅ I HYPNOSE! 😊

Men ellers behandler vi både større børn og unge med nøjagtig de samme behandlingsformer, som vi bruger til voksne.

De er faktisk blandt de bedste at behandle, da de både har barnets og den voksnes fordele i sig.

Husk tilbagemelding efter 4 dage - og giv selv den unge ansvaret for at sende den.

## SØVNHYPNOSE



Er et af vore foretrukne redskaber til helt små børn (2-7 år) - men kan bestemt også anvendelig til sent udviklede og endda større børn, hvis der ikke er tale om dybereliggende problemstillinger.

Som regel giver vi barnet en hypnosehandling hos os og lægger her de grundlæggende budskaber ind i underbevidstheden.

Derefter lærer vi en af forældrene teknikken i søvnbehandling, og resten foregår som hjemmebehandling over de næste 3-4 uger.

De forstærker så derhjemme det positive budskab med en lille daglig dosis.

Vi står i denne periode selvfølgelig til rådighed med spørgsmål og råd.

Også her er teknikken let at lære og kræver kun vedholdenhed i perioden.

Man kan også vælge at lære metoden kun med os på sidelinjen

E-kursusbogen om at udføre søvnhypnose med sit barn kan købes i [Den alternative E-boghandel](#) og følger i øvrigt altid gratis med i et søvnhypnoseforløb hos os.

[E-KURSUSBOG: Få styr på dit barns problem med søvnhypnose + os på sidelinjen \(alternativeboghandel.dk\)](#)

Med venlig hilsen

Helen og Jan



Helen Klynder & Jan Holm,

CH,CHT & PD i Psykologi

Hypnoseværkstedet

Nørrevej 6, Kollund, 6340 Kruså

Telefon: 7467 8290 Mobil: 2191 8290 el. 2195 8290

Email: [hypnose@live.dk](mailto:hypnose@live.dk) Web: [www.hypnosevaerkstedet.dk](http://www.hypnosevaerkstedet.dk)