

## Hypnos för viktminskning/sockerproblematik

Den här texten är ganska lång men jag tror inte att du kommer ångra att du läste den ☺

### **Problemet med dieter och ”snabba tips”**

De flesta av mina klienter har redan provat en mängd olika dieter och många gånger läst tidningarnas klämkläcka tips för ”hur du med 5 snabba knep enkelt rasar i vikt/blir av med sockerberoendet!” Och de är ofta så sjukt less på alltihop!

De har jobbat – gått ner några kilon och gått upp några till. Varit utan socker i några veckor och sedan börjat frossa igen. Och de är less på att bara orka upprätthålla de nya vanorna i några veckor. Less på skuld känslorna som kommer när de ger efter igen för godiset eller börjar överäta en vända till. Less på att försöka dölja sitt problem för omgivningen eller less på att få höra att ”det bara är att bestämma sig!” och less på allt prat om att ”de har dålig karaktär”. Less på att behöva gå runt och ständigt känna sig misslyckad och dålig.

Så jag kan berätta något skönt för dig.....Hos mig behöver du inte känna några skuld känslor, och slipper pekpinnar och klämkläcka tips som ändå inte fungerar! Vi jobbar bortom allt det! Och jag har själv varit gravt sockerberoende (levt nästan enbart på godis) så jag förstår hur det kan vara att leva urspårat, så jag dömer inte!

### **Att lösa problemet PÅ RIKTIGT, från Roten!**

Det finns en eller flera orsaker till att du sitter fast. En/flera orsaker som gör att du ständigt faller tillbaka i gamla osunda mönster. Det är just de Grundorsakerna som vi löser upp här.

### **Varför det är så lätt att överäta mat/fastna i sockersug.**

När vi äter mat (extra mkt om vi äter socker eller fet kolhydratsrik mat) så frisläpps olika ämnen i hjärnan som påverkar vårt känsloliv och skapar lugn eller kanske en glad känsla. Detta kan vi vara olika känsliga för. Om vi t.ex. är känslomässigt i obalans är det därför väldigt lätt hänt att vi lockas att äta något för att döva dessa jobbiga känslor (tröstäta). Eller för att ytterligare toppa redan glada känslor (belöningsäta). Detta beteende kan vi ha lärt oss redan som barn: ”Var inte ledsen Lotta, här ska pappa ge dig en bulle!” eller ”Nu är det fredag, nu får du välja glass!” Så vi lär oss ofta tidigt att mat/godis kan användas för att manipulera vårt känsloliv.



Vanligt är t.ex. att äta för att döva jobbiga känslor av ensamhet, av att känna sig oälskad, av att känna sig ful, för att döva sorg, känslor av att känna sig värdelös etc. Oftast är man inte medveten om att det är det man gör. Innan man ens hinner känna känslan fullt ut så är man redan nere med handen i godispåsen. Känslan har blixtnsabbt bytts ut mot ett sug! Och inga

dieter eller magsäcksoperationer i världen löser detta på djupet! Därför är det t.ex. vanligt att magsäcksopererade börjar döva känslor med alkohol istället när de inte längre kan hetsäta för att hantera känslor. Man har bara förflyttat problemet.

### **Hur kan hypnos hjälpa dig?**

Hos mig arbetar vi med grundorsaken till ditt överätande/sockerberoende etc. Löser upp de känslorna som du kanske försöker döva med socker/mat. Vi tvingar alltså inte in ett nytt beteende med de gamla jobbiga känslorna kvar. Vi löser istället upp känslorna som skapat ditt destruktiva beteende. När de känslorna inte längre är där så finns heller ingenting som behöver dövas/manipuleras med mat/socker.

På så vis blir förändringen inte längre en kamp. För när dina känslor förändras så känns det plötsligt mer Naturligt att bara gå förbi godisaffären utan att gå in där, eller mer naturligt att äta lagom.

Du behöver då inte fajtas med dig själv längre.

Med många andra metoder så gör man tvärtom. Man försöker tvinga in ett nytt beteende trots att suget finns kvar. Det blir väldigt kämpigt och håller sällan i längden.

Här förändrar vi alltså känslan först så att det därmed känns naturligt och enkelt att välja ett nytt beteende. En smidigare väg som går på djupet.

### **Trevliga bonuseffekter**

Genom att vi går in för att lösa upp problemen på djupet så händer det många av mina klienter att de på samma gång börjar trivas bättre med sig själva, börjar känna sig mer värdefulla, får mer energi eller kanske får en starkare självkänsla.

### **Vi arbetar från flera håll**

Och allt ditt felätande genom åren har förmodligen också rubbat hjärnans näringsbalans. Därför ser vi här även över den biten och supportar vid behov hjärnan med näringsämnen i anpassad dos för att du på så vis ska stärka upp din kropp och ditt psyke ytterligare.

På så vis får vi en helhetshetslösning! Vi jobbar med själen, näringen och maten parallellt.

### **Snabba resultat**

Jag lovar aldrig resultat till någon. För man kan aldrig hjälpa alla. Men ca 90% av mina klienter märker tydliga resultat efter 2-3 besök. Vid det laget brukar den onda spiralen ofta ha vänt så att de klarar att fortsätta vidare i samma positiva spår utan min hjälp.

Oftast har de vid det laget både fått hjälp med sin matproblematik, blivit starkare i själen, och nöjdare med sig själva.

Eller som en klient skrev:

*”Ja här har det hänt grejer!”*

*Jag har de senaste åren haft otroligt svårt att få kroppen att svara på träning och att gå ner till min trivsel vikt. Nu har jag gått ner mer i vikt, såå skööönt och det bästa av allt är att det har inte ens varit svårt att välja bort viss mat eller röra mig mer.*

*Jag märkte efter hypnosen att kroppen tappat suget på sötsaker och att jag slutade äta så fort jag vart lagom mätt, otroligt. På jobbet känns allt otroligt mycket lättare och oron är i stort sett borta. Helt obeskrivligt. Och mitt slitna jag är som bortblåst och energin som saknats i flera år är tillbaka, den livsenergin jag längtade få tillbaka är här.*

*Framstegen är otroligt snabba.*

*Jag vet inte hur det går till men det du gör fungerar verkligen! Keep up the good work! :-)*

Isabella, Stockholm (omdöme efter tre hypnos-sessioner)

### **Det viktiga för att vi ska lyckas**

- Du behöver se på det vi gör som ett teamwork. Vi jobbar Tillsammans, det är inte jag som trollar. Jag kan inte göra hela jobbet själv.
- Du behöver vara tillräckligt less på dina problem och verkligen vilja lösa upp dem på riktigt.
- Det är också viktigt att du kommer minst två ggr. Ibland märks ingenting efter första session men massor efter session 2 eller 3.

### **Redo!?**

Klicka i så fall på "Bakåt-knappen" för att komma tillbaka till min hemsida och välj sedan fliken "Boka hypnos" om du känner att du är redo för en positiv förändring!

Varmt Välkommen! ☺

