



Vägbeskrivning till lokal i Fruängen samt viktig info

Hitta hit

Kommunalt: Ta t-banan, röda linjen mot ändhållplats Fruängen, gå av där. Det finns endast en uppgång från perrongen. Vid spärrarna så vik direkt av till höger (gå ej ned för trappen!). Gå igenom torget förbi några butiker, restaurang, ett café och en parkering. Sväng till vänster in på Elsa Brändströms gata och någon minut senare in på Eva Bonniers gata till nr 6. (5 min från t-banan).

Bil norrifrån:

-Åk E4an mot Helsingborg, förbi Stora Essingen och Midsommarkransen. Ta avfartsvägen till höger (avfart 153) mot Hägersten, Västertorp, Fruängen. Kör 270 meter.

- Följ skylten mot Fruängen och sväng till vänster in på Mickelbergsvägen, väg 271. Kör 244m.

- Kör rakt fram i rondellen. (fortsätt på Mickelbergsvägen)

- Sväng höger in på Fruängsgatan. Kör 535m.

- Sväng höger in på Elsa Brändströms gata. Kör 26m

- Sväng vänster in på Eva Bonniers gata till nr 6. Kör 126m.

För parkering, leta parkering på gatan eller kör ned för backen igen och kör några meter till vänster för att se om du hittar parkering vid butikerna som du ser sedan till höger. I annat fall finns parkering parkera på centumparkeringen i Fruängens centrum som du körde förbi på Fruängsgatan.

Bil via E4an från Södertälje el dylikt:

- Åk E4an norrut mot Uppsala. Ta avfart 152 till höger mot Bredäng, Mälarhöjden, Fruängen, Segeltorp. Kör 366 m.

- Kör rakt fram i rondellen (andra avfarten). Kör in på Vantörsv. Kör 603 m.

- Sväng vänster in på Fruängsgatan, kör 295 m. Därefter som ovan!

Lokalen finns på kortsidan av huset till vänster om porten. Ingen glammig lokal, men den är tyst och lämpar sig bra för hypnos 😊

Om du är tidig och behöver vänta in din session

Då jag lägger ner mkt fokus och energi på varje klient för att kunna få snabba resultat så behöver jag tid för mig själv mellan sessionerna för att ladda om mitt fokus. Ofta tar jag då en promenad. **Räkna därför inte med att du kan komma in till lokalen förrän tidigast 5-10 min före utsatt tid. Optimalt är om du kommer så exakt på minuten som möjligt. Om du är tidig så kan du antingen vänta i bilen/vid spärrarna i t-banan. Eller fika på något av fiken vid**

Fruängen centrum. Drick helst inte kaffe då så att du blir överpigg av koffein. Och undvik att komma sent för jag maxar sessionerna och då hinner vi kanske inte köra ngn hypnos!

Ev avbokning

Avbokning måste ske senast 3 dagar innan besöket. Annars faktureras du 50% av kostnaden. Avbokning närmare än 24h innan besöket debiteras med hela kostnaden.
(Jag har ju tyvärr samma kostnader att betala oavsett vilka skäl du har för att avboka.)

Förkylning med hosta kan störa hypnosen så att den inte går att genomföra. Ett tips är att köpa lite immunstärkande Kan Jang från mataffären några dagar innan sessionen om du har umgått med förkylda människor så att du slipper ställa in och förlora pengar pga förkylning. Höst och vinter blir många lätt förkylda pga D-vitaminbrist (när solen drar sig undan) – så ett toppen-sätt att förebygga förkylningar är att ta extra Dvitamin, ca 4000 IE/dag okt t.om april.

Bra att veta om själva hypnos-sessionen!

- 1) Jag kan inte få dig att göra något som du inte vill och du tappar INTE kontrollen när du är i hypnos. Under hypnos har du t.o.m. MER kontroll än du har i vanliga fall. Om du gör motstånd mot att gå in i hypnos av rädsla för att tappa kontrollen så kommer vi ingen vart. Jag behöver din tillit för att kunna hjälpa dig. Ett teamwork!
- 2) Du kan inte fastna i hypnos och du är mkt mer medveten under hypnosen än vad du förmodligen tror att du ska vara. Det är viktigt, för om du hade varit totalt inne i en annan värld så skulle du kanske t.ex. missa att höra om brandlarmet gick. Du SKA ha koll!
- 3) Du väljer själv vad du vill dela med dig av till mig. Jag kan inte läsa dina tankar. Om det kommer upp saker som du vill hålla för dig själv så kan du göra det. Bara jag vet att du undanhåller något så är det okej. Te.x kan man säga; "Jag upplever en situation här där jag gör bort mig och skäms men jag vill inte berätta vad det handlar om." På så vis kan du behålla din integritet bättre här än när du går till en psykolog. Det brukar många tycka är jätteskönt!
- 4) I Sverige är det endast läkare som får behandla sjukdomar. Här jobbar vi för att släppa taget om begränsande känslor och locka fram den person som du Vill vara, locka fram hur du Vill må, hur du Vill agera och hur du Vill känna. Det är väldigt vanligt att gamla problem trillar bort av sig själva då. Symtomdämpa och behandla sjukdomar överlämnar jag åt sjukvården.
- 5) Under första timmen så fokuserar vi på att ringa in problemet. Vi kan också (beroende på vad som behövs) väva in kost- och näringsråd, praktiska övningar, strategier att ta med hem mm. Timme två under första besöket kör vi hypnos.
- 6) Det vi gör är ett teamwork. Det är inte jag som viftar med trollstaven medan du är passiv i processen. Här banar vi väg för nya förändringar och sedan är det upp till dig att använda de verktyg du har fått. Vi hjälps åt! Fördelen med att du ser ditt ansvar i processen är att du kan

känna större stolthet över resultaten sedan!

- 7) Jag kan inte "tvinga ner dig" djupare i hypnos än vad DU är redo för att gå. Så du behöver inte försöka vara duktig och prestera dig ner i hypnos. Hur djupt du går ner hänger bl.a. på vad du har varit med om i livet och hur många spärrar du har mot att vilja lösa problemet. Nyckeln för goda resultat är att du är tillräckligt less på dina problem! Jag guidar dig ner så djupt som du är redo för och anpassar mitt arbete efter den nivå som du stannar på. Vissa processer kräver en djupare nivå och vissa en ytlig hypnos. Om det krävs en djupare nivå än vad du är redo för första gången så brukar det oftast gå lättare på återbesöket.
- 8) Det är viktigt är att du har en positiv inställning till att komma hit. Om du kommer hit för att testa mig och bevisa att hypnos inte fungerar så har du själv blockerat förändringarna.
- 9) När man släpper taget om gamla problem så kommer det ibland tårar. Jag rekommenderar kvinnor att välja vattenfast mascara/osminkat för att kunna slappna av.
- 10) Observera att du inte kan använda hypnos som ett sanningsserum för att bevisa någonting. Fantasi och hypnos kan upplevas ganska lika varandra och vissa bilder kan vara symboliska snarare än exakta referat ur verkligheten. Man behöver inte alltid ta allt man ser bokstavligt. Det viktiga är egentligen bara att vi löser problemet som du ville ha hjälp med! Likheten i känsla mellan fantasi och hypnos innebär också att det kan kännas som att man bara ligger och hittar på saker under hypnosen. Det är helt i sin ordning.

Resultat efteråt

- 1) Ibland kommer förändringar snabbt. Ibland sker de gradvis under flera månader. Eftersom förändringen sker helt naturligt så kan det hända att man märker några månader senare när man tittar tillbaka att det faktiskt har blivit stora förändringar. Några veckor efter sessionen kan du gå igenom en rad känslor och upplevelser, innan pusselbitarna börjar falla på plats. Du kanske märker att du börjar tänka annorlunda, du börjar uppleva situationer på ett nytt sätt och du börjar agera på ett mer konstruktivt och positivt sätt.
- 2) En del upplever att de först pendlar mellan det gamla och nya tänkesättet. Det positiva är att det undermedvetna som regel vinner och där finns nu en positiv programmering.
- 3) Ibland räcker det med en session för att märka resultat – ibland inte. Fler än tre sessioner behövs sällan. För seriositetens skull behöver du komma i alla fall 2 ggr, för att kunna följa upp, korrigera mm. Jag lovar aldrig resultat till någon och lovar heller aldrig resultat på en session – däremot är det jättevanligt med snabba resultat. Om problemet ligger i flera lager så kanske du inte märker något förrän vi efter session 2 har nått flera aspekter av problemet.
- 4) I undantagsfall händer det att problemet först försvinner helt för att sedan börja smyga sig tillbaka igen (oftast lägger det sig då på en lägre nivå.) Det betyder ofta att problemet har flera delorsaker och att vi inte hann nå allt sessionen innan. Oftast behövs det då bara 1-2 sessioner till för att lösa problemet helt. Hypnos hjälper inte alla, men väldigt väldigt många!
- 5) Ibland är det viktigaste att vända en ond spiral. I sådana lägen kanske vi inte "fixar allt" när du är här – utan att jag hjälper dig att vända den onda spiralen så att saker och ting börjar gå åt rätt håll – när vändningen är gjord så grejar man ofta att göra resten av resan själv!

- 6) En del blir trötta samma dag som de varit här. (det går över!) Andra upplever att de mår kanon efter sessionen, men att Wow-känslan dalar efter några dagar. Det är naturligt och beror på att du vant dig vid den positiva känslan och den nya nivån blir en ny standard, en ny vana. Största effekten märks i skiftet. Ingen kan ju vara i extas dygnet runt för resten av livet!
- 7) Om du har flera känslor/beteenden etc. som håller dig tillbaka i livet så är det inte säkert att det är problemet som du sökt hjälp för som löses upp först. Ibland är det andra saker vi behöver lösa upp först innan den förändring du helst ville ha dyker fram. Det härliga med det är att många upptäcker att de på kuppen ofta blir av med fler begränsningar än vad de hade räknat med. Kanske söker du t.ex. upp mig för att du tröstäter mat och upptäcker att beteendet inte förändras alls under session 1 och 2 men att du däremot börjat få ett bättre självförtroende och börjat sova bättre. Efter session 3 kanske också tröstätandet försvinner. Och då har du plötsligt fått hjälp med tre saker istället för en! ☺
- 8) Om du t.ex. har varit en person som har tryckt ner känslor under hela ditt liv så kan det I undantagsfall hända att det efter sessionen bryter fram lite gamla nedtryckta känslor eller att du känner olika känslor starkare än vanligt. Det är inte farligt och kommer att balanseras upp (oftast inom några timmar eller dagar). Efteråt brukar man då finna en större inre harmoni än man förut haft! Som att man ibland kan behöva prova på båda ytterligheterna en vända innan man upptäcker vad som är lagom. Tveka inte att höra av dig OM det händer dig ifall processen känns jobbig! I så fall kan vi ofta tidigarelägga återbesöket och snabba på processen så att du snabbare går igenom det stadiet och når lugnet! No worries! ☺
- 9) Vissa enstaka personer kan uppleva att de först mår sämre innan allt vänder och blir bättre. Tveka inte att maila om du upplever det! Här gäller det att fortsätta processen! Många av mina allra nöjdaste klienter mådde tillfälligt sämre innan vi nådde precis dit vi ville!
- 10) Allra bäst brukar det bli när man ser sin egen del i processen, slappnar av, låter allt bli vad det blir och bara låter insikterna komma utan att ifrågasätta minsta lilla sak man ser under hypnosen. Jag maxar sessionerna så mycket jag bara kan!

Välkommen!
Stor kram!/
Boel