



Vägbeskrivning till Bastugatan 44 samt viktig info!

Hitta hit

Kommunalt: Bäst är att låta reseplaneraren på <http://www.sl.se> planera åt dig.

Från T-centralen/Centralstationen (om du kommer med tåg eller från Arlanda) så tar du t-banans röda linje mot Fruängen, Liljeholmen eller Norsborg. Åk 3 stationer till Mariatorget (tar ca 5 min). Välj uppgång Torkel Knutssonsgatan. Gå till höger och följ den gatan förbi Ica och Hemköp. Gå på höger sida av gatan (mkt viktigt!) när den svänger av i en del som leder nedåt mot vattnet och en del som klättrar lite uppåt mot berget. Du ska uppåt! På högra sidan av gatan så byter den strax namn till Bastugatan. Gå till nr 44. (ca 5 min promenad från T-banan). Porten ligger vid ett litet charmigt grönt hus med halmhjärtan på dörren.

Om du kommer med pendeltåg söderifrån kan du gå av vid Södra Station, uppgång Rosenlundsgatan. Följ den gatan till höger tills du svänger in på Krukmakargatan till höger. Strax kommer du till Torkel Knutssonsg. Ta vänster in på den. Följ sedan enligt ovan.

Om du kommer med bil:

Använd Gps för att hitta. Det kan vara lite lurigt med parkering. Bastugatan är dock inte en särskilt trafikerad gata, så med lite tur kan du hitta en plats där på gatan. Kom annars i god tid så att du har tid att hitta en ledig plats.

Om du är tidig och behöver vänta in din session

Jag har inget riktigt väntrum (bara en stol i ett väldigt kyligt trapphus – huset är från 1800-talet). Om du är tidig så gå in på något café eller ta en promenad i omgivningarna. Bakom huset finns en liten väg in till Monteliusv. där du hittar Stockholms kanske vackraste utsikt! Hemköp som du gick förbi öppnar kl 7 om du vill värma dig tidigt. Och halvvägs från t-banan så ligger det fantastiska ekologiska varuhuset Paradiset som är jätteinspirerande och där du även kan ta en fika. **Smsa att du är på plats utanför porten som tidigast 5 min innan utsatt tid så kommer jag ner och öppnar. Jag kan som regel inte ta emot tidigare än så.**

Ev avbokning

Avbokning måste ske senast 3 dagar innan besöket för att inte debiteras.

(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 umgåtts 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 tips för att förebygga förkylningar är att äta Dvitamin, ca 4000-5000 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. 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, det är som det ska vara!
- 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. 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. 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 kan inte 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. Bäst blir det när man ser sin egen del i processen, låter allt bli vad det blir och bara låter insikterna komma utan att ifrågasätta minsta lilla sak man ser under hypnosen.
- 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 fantiserar ihop saker under hypnosen. Det är helt i sin ordning.

Vad händer efter hypnosen?

- 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 resultatets skull behöver du komma minst 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 ofta inte 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 får hjälp 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 brukar 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! Ibland kan vi då behöva 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 mår sämre efter första sessionen men att det vänder efter gång 2 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) Dagen innan återbesöket så glöm inte att fylla i och maila in svaren på det mkt korta återbesöksformuläret som du hittar här: <http://viability.se/kontakta-mig/boka-hypnos/> Samt betala helst besöket innan du är hos mig. Då kan vi utnyttja tiden hos mig till MAX!

Välkommen!
Stor kram!/
Boel