

suggestie en hypnotherapie.

Ook zijn kinderen tot ongeveer 12 jaar heel goed hypnotiseerbaar omdat ze een levendige fantasie hebben en omdat ze dus ook gewend zijn om heen en weer te schakelen tussen verbeelding en realiteit.

#### **De eerste sessie (intakesessie) bestaat uit:**

- \* Wederzijdse kennismaking.
- \* Het samen bespreken van je hulpvraag.
- \* Een aantal beïnvloedingstesten worden gedaan om te kijken hoe je reacties zijn op suggestie en hypnose.
- \* Een eerste hypnosesessie om je drankprobleem onder controle te krijgen.
- \* Beoordeling van de eerste sessie
- \* Het aanleren van zelfhypnose

#### **Belangrijke tips als je gaat stoppen met drinken**

- \* Doe alle alcohol in huis weg.
- \* Zorg dat u een voorraad niet-alcoholische drank in huis hebt die u lekker vindt, zoals frisdrank, cola of fruitsap
- \* Drink veel water.
- \* Doe je zelfhypnose oefeningen minimum 2 keer per dag

#### **Duur van de behandeling en prijs**

Het aantal sessies verschilt van probleem tot probleem en van persoon tot persoon.

Aan de hand van het intakeformulier dat je moet invullen kan ik een behandelingsplan uitwerken waaruit dan ook duidelijk wordt hoeveel sessies je ongeveer nodig hebt, dit zal ik je dan ook meedelen tijdens de intakesessie. Ik doe steeds mijn uiterste best om het aantal sessies tot het minimum te beperken.

De eerste sessie (intakesessie) duurt 1.30 a 2 uur.

De volgende sessies duren ongeveer 1 a 1.30 uur.

De prijs van een sessie bedraagt 50€

#### **Hoe ga ik te werk?**

Wanneer je besluit om bij mij in therapie te komen, dan wordt er een afspraak vast gelegd. Nadien mail ik een intake formulier door, dit is een formulier met vele persoonlijke vragen, de bedoeling hiervan is om een goed inzicht op jou, je drankprobleem en je voorgeschiedenis te krijgen zodat ik een goede, gepaste en op maat gemaakte behandeling kan uitwerken, de ondervinding heeft me geleerd dat tijdens het intakegesprek toch vaak erg belangrijke dingen niet gezegd worden, en elk detail hoe klein ook kan van groot belang zijn voor een geslaagde therapie.

Mijn praktijk bevindt zich in Borgerhout (Antwerpen), en op het intakeformulier vind je dan ook mijn adresgegevens.

#### **Hoe kan je me contacteren?**

Wanneer je besluit om in therapie te komen, dan kan je het beste en liefst telefonisch een afspraak maken op het GSM nr.: 0486/295669, als ik niet opneem ben ik aan het werk, spreek dan gerust iets in.

Voor meer informatie kan je me mailen op - [tinne@innermotion.be](mailto:tinne@innermotion.be)  
of een hulpvraag invullen via mijn website - <http://www.innermotion.be>

**Het succes van de therapie hangt sterk af  
van de eigen inzet en motivatie.**

**Martine (Tinne) Jackson**  
Hypnotherapeute en Reiki master  
Gsm: 0486/29.56.69.  
E-mail: [tinne@innermotion.be](mailto:tinne@innermotion.be)  
website: <http://www.innermotion.be>  
Ondernemingsnummer: 0882.678.125



# Je drankprobleem onder controle door middel van hypnotherapie



**De mooiste reis die een mens kan maken,  
is een reis door zijn innerlijke.**

### Wat is Alcoholverslaving?

Aan alcohol kun je verslaafd raken. Deze verslaving kan lichamelijk, psychisch of beide zijn. Alcohol is een stof waarvan je lichaam steeds meer nodig heeft om hetzelfde effect te voelen. Lichamelijke verslaving = als je lichaam protesteert als het geen alcohol meer krijgt.

Vandaar de ontwenningverschijnselen.

Psychische verslaving = dat je steeds meer naar alcohol verlangt en dat je niet meer goed kan voelen zonder alcohol.

Als alcoholverslaafde drinkt je zoveel alcoholhoudende drank dat je gezondheid, je werk en/of je sociaal leven daaronder te lijden heeft.

Alcoholverslaving is een aandoening die meestal geleidelijk ontstaat, je begint met af en toe een glaasje voor de gezelligheid, na verloop van tijd drink je meer en vaker en uiteindelijk kom jij of je omgeving tot de ontdekking dat je niet of minder goed kan functioneren zonder gedronken te hebben.

Achter alcoholverslaving gaan er vaak angsten, frustraties, problemen en schuldgevoelens schuil.

De meeste alcoholverslaafden denken negatief over zichzelf. Dit heeft meestal te maken met schaamte, schuldgevoelens en alle verwijten die ze te horen krijgen. Ze vinden zichzelf vaak niks waard.

Erkennen dat je een alcoholprobleem hebt, valt niet mee...Hypnotherapie wijst je dan ook de weg om op een aangename en snelle manier verlost te worden van je alcoholverslaving.

### Opname van alcohol in het lichaam

Alcohol wordt gedronken... Via de slokdarm komt het in de maag terecht... Via de maagwand wordt 20% van de alcohol in het bloed opgenomen... De rest gaat via de maag in de dunne darm. In de dunne darm wordt de alcohol snel in het bloed opgenomen. Na de dunne darm gaat het bloed naar de lever. Daar wordt de alcohol afgebroken... Via het bloed bereikt de alcohol na een minuut of 10 de hersenen en vanaf dat moment ben je onder invloed. Als er voedsel in de maag zit, duurt de opname van de alcohol iets langer... In de hersenen beïnvloedt alcohol de manier waarop zenuwen signalen aan elkaar doorgeven... De alcohol verdooft de hersenen. Dit heeft allerlei effecten op je stemming en gedrag. Zo vallen remmingen weg, vermindert je geheugen en concentratie en verdwijnt je zelfkritiek. Hoe meer je drinkt, hoe sterker de effecten.

### Wanneer ben je verslaafd aan alcohol?

Als je dagelijks alcohol nodig hebt en drinkt

Als je vaak of regelmatig overdag alcohol drinkt

Als je vaak overmatig drinkt

Als je na het drinken black-outs hebt

Als je niet meer kan stoppen, na je eerste glas

Als je al geprobeerd hebt om minder te drinken maar het niet gelukt is

Als jij je verplichtingen niet na komt doordat je gedronken hebt.

### Wat is hypnose?

Met de term hypnose wordt een bewustzijnstoestand aangeduid waarbij je diep ontspannen en toch volledig geconcentreerd bent. De wereld om je heen is op dat moment dan even iets minder belangrijk waardoor je spontaner, direct vanuit je onderbewuste reageert.

Dagelijks kom je in een hypnotische(trance) toestand zonder dat je het zelf beseft en/of weet;

\* Wanneer je een boek leest en je zo geconcentreerd bent dat je bepaalde dingen die rondom jou gebeuren niet hoort

\* Wanneer je dagdroomt waardoor je zo in je innerlijke wereld bezig bent, dat je omgeving vervaagt.

\* Wanneer je in de auto aan het rijden bent en je opeens beseft dat je al verder bent dan je dacht

Met hypnose wordt je in een gewijzigde bewustzijnstoestand gebracht: geen slaap!, maar een soort dromerige waaktostand waarbij jij je gedachten vrijer kan laten ronddwalen.

In die toestand zijn er minder psychische remmingen en zijn je instinctieve emoties gemakkelijker op te wekken. Deze gewijzigde bewustzijnstoestand wordt dan gebruikt om te werken via suggestie, waarbij je de volledige controle over je geest en lichaam houdt.

Voor de meeste mensen is Hypnose een hele aangename en ontspannende ervaring

### Tijdens hypnose is er sprake van:

\* Een verhoogde aandacht voor gegeven suggesties.

\* Je hoort alles, elk woord en geluid.

\* Je kan en blijft vaak nadenken.

\* Je bent in geringe mate kritisch.

\* Je bewustzijn is vernauwd, maar waakzaam.

\* Je weet heel goed waar je bent en wat je doet.

\* Je herinnert je alles, behalve wanneer het anders wordt gesuggereerd.

\* Wanneer je onder hypnose bent, ben je aanspreekbaar en kan je antwoorden indien nodig

### Wat is hypnotherapie

Hypnotherapie is het therapeutisch gebruik van hypnose om je eigen innerlijke hulpbronnen aan te spreken om zo tot een lichamelijke en/of geestelijke genezing te komen.

Het is een proces waarbij je kijkt naar de oorzaken en achtergronden van je ziekte en/of je gedrag.

Dit leidt tot inzicht in je eigen reacties en mogelijkheden waardoor je meer greep krijgt op je eigen situatie. Hypnotherapie werkt doordat in de hypnotische trance de beperkende denkwereld waarin we allemaal leven wordt losgelaten. Gedurende de sessie kunnen verschillende beperkende gedachtegangen veranderen waardoor je de wereld op een andere manier gaat ervaren.

### Wat is regressie - en reïncarnatietherapie

Bij regressietherapie wordt er teruggegaan naar gebeurtenissen in je verleden, een dag, twintig jaar of nog langer. Indien we terug gaan naar vorige levens, noemen we dit reïncarnatietherapie.

De bedoeling hiervan is om een gebeurtenis terug te halen in het bewustzijn die je verdrongen of vergeten bent. Hierdoor ontstaat er dan de mogelijkheid om deze problemen te gaan verwerken, waarbij dan meestal gebruik wordt gemaakt van een verwerkingsproces .

### Waarom en wanneer gebruik maken van hypnotherapie ?

Sommige klachten zijn moeilijk te verhelpen, omdat de oorzaak vaak niet bekend is.

Misschien heb je al van alles geprobeerd en zit je met vele vragen waar je een antwoord op zoekt zoals;

\*Hoe kan ik erachter komen waar mijn probleem vandaan komt en wat kan ik eraan doen?

\*Hoe kan ik verder leven zonder dat deze klachten mijn doen en laten beïnvloeden en beperken?

### Enkele van de vele voorbeelden waarbij hypnotherapie kan helpen zijn:

\* Stoppen met roken, blowen, drugsverslaving en alcoholisme.

\* Eetproblemen zoals boulimie, binge eten, emotioneel eten, compulsive overeating en anorexia .

\* Het afleren van slechte gewoontes zoals tics, nagelbijten, stotteren, enz....

\* Fobieën en angsten van allerlei oorsprong en aard zoals hoogtevrees, vliegangst, faalangst, bindingsangst, verlatingsangst, claustrofobie, examenvrees, enz.....

\* Hulp bij de verwerking van gevoelsmatig erg aangetaste mensen zoals bij seksueel misbruik en lichamelijke en psychische mishandeling.

\* Emotionele klachten zoals depressie, concentratieproblemen, slaapstoornissen, schuldgevoelens, jaloezie, minderwaardigheid gevoelens, onzekerheid, enz...

\* Lichamelijke problemen zoals pijn van allerlei oorsprong en aard vb. hoofdpijnen, spier- en gewrichtspijnen, reuma, fibromialgie, spasmofilie, CVS, enz...

\* Huidaandoeningen zoals psoriasis, allergieën, jeuk en eczeem

\* Seksuele problemen en problemen om zwanger te geraken

\* Relaxatie bij zwangerschap en pijnloos bevallen

\* Opvoering van prestaties op school en sportprestaties

\* Diepe ontspanning en relaxatie bij stress en spanningen.

\* Verwerken van trauma's zoals rouwverwerking bij overlijden van dierbaren, zelfmoord, moord, miskraam, doodgeboorte, abortus en overlijden van een huisdier

\* Hulp voor mensen met kanker. En nog veel meer

### Kan iedereen onder hypnose gebracht worden?

Bijna iedereen kan in hypnose gebracht worden, maar bij de een zal het wat sneller lukken dan bij de ander, veel hangt af van het vertrouwen of de motivatie van de cliënt.

5% van de mensen zijn moeilijk hypnotiseerbaar, dit komt door onzekerheid en de behoefte om controle over zichzelf en over de omgeving te houden.

34% van de mensen gaat in een lichte hypnose en is goed vatbaar voor suggesties en hypnotische hulp.

42% van de mensen gaat in een middeldiepe hypnose en is goed geschikt voor regressie, reïncarnatie,