

Afvallen is een lange termijn traject omdat je als je gezond afvalt je max een paar kilo per week afvalt. Je kunt het beste een traject met je cliënt doen of groep sessies.

Je werkt op deze twee terreinen:

1. emotionele aspecten van eten en associaties die je cliënt met (specifiek)voedsel zorg dat de client juist gaat eten
2. levensstijl verandering verbrand meer dan erin gaat

Gewichtsverlies interview:

Wat eet je op een doorsnee dag?

Wat heb je als doel voor je ideale gewicht?

Als ik een toverstokje zou hebben wat zou je dan willen?

Waarom wil je afvallen?

Wanneer je op het ideale gewicht bent wat ga je doen?

Wat heb je hiervoor geprobeerd om af te vallen?

Wat voor voedsel kun je niet weerstaan?

Wie kun je niet zijn door het gewicht dat je nu hebt?

Beschrijf je relatie dat je met eten hebt?

Wat betekent voedsel voor je?

Wat krijg je voor vervulling eruit?

Wat deed je besluiten dat dit een probleem is?

Wat doe je voor je plezier?

Hoeveel lichaamsbeweging doe je?

Afvallen met behulp van hypnose is dan ook het meest effectief over een lange termijn traject met jou. Minimaal 3 sessies verdeeld over een periode van twee maanden. Hier kun je de afgesproken doelen meten en samen met de cliënt alle obstakels in een periode van 2 maanden oplossen.

Check mentale attitude:

Van een instant gratification

Naar een long term gratification

Sessie1:

Interview voor gewichtsverlies

Wat is het onweerstaanbare voedsel van mijn cliënt

Huidig gewicht/ gewenst gewicht

Check emotioneel eten (stresstype)

1. heeft mijn client last van stress

2. wat voor soort stress is dat

3. welke emoties zijn dat (boosheid/verdriet)

4. heeft mijn cliënt emotionele pijn

5. welke emoties zijn dat

6. uit welke periode komt dat en exploreer

- laat je cliënt zijn huidig lichaamsgewicht mailen

- zorg dat je cliënt deze week al gaat sporten (lidmaatschap sportschool)

- installeer automatische “drive” tot gezond eten en meer lichaamsbeweging en het oplossen of managen van stress

Hypnotic blitz

Revivification

Hypnotic blitz

Regressie

Re-integratie -gedeelte dat eet

1. heeft mijn client last van stress?

Voorbeeld situatie?

Waar en wanneer was dat?

Kun je naar de laatste keer gaan dat je stress had?

Heb je een voorbeeld situatie van de laatste keer dat je ging over-eten?

Heb je een voorbeeld situatie van de laatste keer dat je ging eten om af te komen van een negatief gevoel?

Wat gebeurde er net voor dat je gestressed werd?

2. wat voor soort stress is dat?

Is het niet kunnen omgaan met een situatie(s)?

Mist er een vaardigheid in die situatie(s)?

Waar gaat het om welk thema?

Eventueel:

Regressie op de stress

Hypnotic blitz voor vaardigheid

3. welke emoties zijn dat? (boosheid/verdriet)

Bij boosheid ontdek om welke behoefte het gaat (vergelijk met punt 1) of welke kwetsingen er gestopt moeten worden in dat soort situaties, bij verdriet idem.

4. heeft mijn cliënt emotionele pijn?

Wat voor soort pijn is dat?

1. onverwerkt verdriet/boosheid uit het verleden; opvoeding, relatie ouders

2. misbruik emotioneel, seksueel, verbaal, oude relaties, ex(en)

3. schaamte over familiegeheimen, iets dat anders is, misbruik

4. onzekerheid over zich/haarzelf

5. fouten waarvoor hij/zij zichzelf niet vergeeft schaamte/schuld check overtuigingen

5. welke emoties zijn dat?

Check welke emoties er in het spel zijn

Onderscheid emoties van nu en van de kleine toen daar

Voorbeeldsituatie, wat gebeurde er toen daar?

Check boosheid/ verdriet

Regressie

Hypnotic blitz voor vaardigheid

Voorbeeldsituatie, wat gebeurde er toen daar?

P-C-A-T formule

6. uit welke periode komt dat? (exploreer)

Voorbeeldsituatie, wat gebeurde er toen daar?

Check boosheid/ verdriet

Regressie

Hypnotic blitz voor vaardigheid

Toekomst herinnering

Voorbeeldsituatie, wat gebeurde er toen daar?

P-C-A-T formule

Het werken met de regressie en gewichtsverlies:

1. kun je me een voorbeeld situatie geven waar je gevoel x had?
ga naar de laatste keer dat je gevoel x had en ging over-eten?
2. hoe zou je je anders willen voelen in die situatie?
3. ga terug naar stap 1 en maak opnieuw contact met het gevoel bij stap
4. regressie techniek
5. awakening en kijk vanuit top gevoel de toekomst in
6. hypnotic blitz (neem lessen mee, the gift, resources)
7. kijk vanuit top gevoel de toekomst in

Belangrijke hypnotische suggesties:

... wanneer je uit eten gaat maak je gezonde keuzes....
... en jij alleen jij controleert wat je eet...
... je wordt verliefd op gezond eten...
... je zal koek en snoep (onweerstaanbaar eten) vies vinden...
... elke keer wanneer je voor gezond voedsel kiest gaat er een golf van zelfvertrouwen door je lichaam...

Tips voor hypnose:

Praat in de tegenwoordige tijd...

Praat alsof het hier nu gebeurt...

... je bent nu..

... je voelt nu...

... je ziet nu...

Je gaat de toekomst in en dan spreek je alsof het hier nu gebeurt.

Je induceert een onbewuste neiging om gezonder te gaan eten en meer lichaamsbeweging te doen. Dit is een levensstijl verandering.

Sessie 2:

Feedback sessie 1

Wat zijn de positieve resultaten nu al

Lichaamsbeweging

Check de voorbeeldsituaties en hoe deze nu anders worden ervaren

Los m.b.v. hypnose alle obstakels en saboterende gedragingen op die tussen de cliënt en zijn doel zitten zodat de cliënt gezonde keuzes maakt op het gebied van voedsel en lichaamsbeweging

Laat de cliënt een script schrijven voor zijn/haar ideale dag met het ideale lichaamsgewicht (eventueel opsturen tussen de sessies door)

Ga door deze stappen:

Eventueel de regressie voor het oplossen van stress en pijn
Hypnotic blitz
Toekomstherinnering
Toekomst script

Sessie 3:

Feedback sessie 2
Wat zijn de positieve resultaten nu al
Lichaamsbeweging
Check de voorbeeldsituaties en hoe deze nu anders worden ervaren
Los m.b.v. hypnose alle obstakels en saboterende gedragingen op die tussen de cliënt en zijn doel zitten zodat de cliënt gezonde keuzes maakt op het gebied van voedsel en lichaamsbeweging
Laat de cliënt een script schrijven voor zijn/haar ideale dag met het ideale lichaamsgewicht (eventueel opsturen tussen de sessies door)

Ga door deze stappen:

Check hoe de oude stress situaties nu anders zijn en doe eventueel verder hypnotisch werk rondom deze situaties
Voorbeeld situaties van obstakels die de cliënt eventueel heeft voor het niet maken van gezonde keuzes op gebied van voedsel en lichaamsbeweging
Werk met deze voorbeeld situaties
Eventueel de regressie voor het oplossen van stress en pijn
Hypnotic blitz
Toekomstherinnering
Toekomst script
P-C-A-T formule
Pijn stress oplossen dat het eetgedrag motiveert
Drive installeren om gezond voedsel te nemen en meer lichaamsbeweging te doen
Toekomstherinnering maken van het ideale gewicht

Transformatie Denken , Acties en Emoties**Verander het denken:**

Focus de aandacht van je cliënt op gewichtsverlies voor de gezondheid.
Laat ze emotioneel betrokken raken bij gebalanceerde eetgewoonten in combinatie met meer lichaamsbeweging als daad voor liefde voor zichzelf en het zorgen voor zichzelf.
Laat de client starten met het beginnen met van zichzelf te accepteren

zoals hij/zij nu is en liefde te ontwikkelen voor het lichaam dat ze nu hebben. (Gestaltdialoog met het lichaam)

Leer de client dat voedsel energie of brandstof is.

Ontdek betere manieren om zichzelf te belonen een massage bijvoorbeeld.

Verander de associaties met eten.

Verander de acties:

Actief zijn is vaak plezieriger dan de sportschool in gaan.

Vind activiteiten waarin je cliënt zich kan vinden.

Vind een maatje waarmee ze lichaamsbeweging doen.

Laat de cliënt een commitment maken om 3 -4 keer per week een wandeling te maken van enkel 10 minuten.

Elke activiteit verbrand vet.

Verander de lichamelijke sensaties:

1. maak bewegen fun

2. maak bewegen realistisch

3. installeer het verlangen om te bewegen

4. welke activiteiten vind je cliënt plezier om de komende 20 jaar te doen?

Verander de emoties:

Typische situaties

1. Angst om controle te verliezen

2. Gebrek aan zelf-acceptatie (angst om onbeminbaar te zijn)

3. Problemen rondom de seksualiteit

4. Trauma rondom de kindertijd en of misbruik (emotioneel -lichamelijk)
de opvoeding is 30.000 uur programmering van de familie hypnotiseur
pappa of mamma