



HYPNOSE
OM STRESS TE VERMINDEREN EN
GEZONDHEID TE BEVORDEREN.

BurnOutAcademy.be

Hypnose is een vorm van geconcentreerde aandacht.

Hypnose ontstaat alleen als jij ze zelf toelaat.

JIJ BLIJFT IN CONTROLE

Met hypnose krijg je toegang tot je parasympatisch zenuwstelsel en je onbewuste brein.

*Hypnose is een krachtig middel waarmee we de manier
waarop we ons brein gebruiken om onze perceptie en lichaam
te besturen, kunnen veranderen.*

~DAVID SIEGEL

Tips en Tricks

1. Kies je track en beluister of er geen ongewenste triggers of hypnotic seals inzitten.
2. Kies een rustige plek waar je niet gestoord wordt
3. Gebruik een koptelefoon of oortjes
4. Neem een ontspannende houding aan
5. Laat de behoefte om iets te 'willen' los en laat je gewoon meenemen.

Fijne hypnose-tracks op Youtube

Engels	Trigram Healing
	Michael Sealey
	Unlock Your Life
Nederlands	Petra Koelweijn coaching en hypnotherapie