

WEBINAR TRAUMAN

Vad är trauman och hur blir vi av med dem?

Jonas Höglund HypnosCoach



5+ år som personlig coach - senaste 2 åren online på heltid

Hjälpt hundratals personer att bli av med trauman och effekterna av dem

Program

- Hur hjärnan fungerar.
- Var är trauman
- En användbar teknik
- Tips på hur du går vidare
- Frågor



Några exempel

En klient med fobi för ormar som efter ett besök kunde titta på bilder som hon tidigare inte vågat öppna, som ett par år senare skickade mig ett foto där hon har en orm runt sina armar.

En klient som inte klarade av att se sin dotter gå ensam hem fast hon visste att hon hade massor av kompisar, som efter ett par sessioner inte längre tänkte på det.

En klient som kände sig ensam även i sällskap som efter några sessioner inte längre hade samma känsla utan kunde vara mer närvarande och gladare både själv och med andra.

Trauman skapar känslor, tankar och beteenden som vi inte behöver eller vill ha

Mitt mål med mina klienter

Vad skulle det innebära i ditt liv om ditt nuvarande problem istället var något du inte ens tänkte på längre?

Som någon du en gång var men att du nu knappt ens kommer ihåg?

Att du får den effektivaste hjälpen till det

Hur hjärnan fungerar



Våra aphjärnor

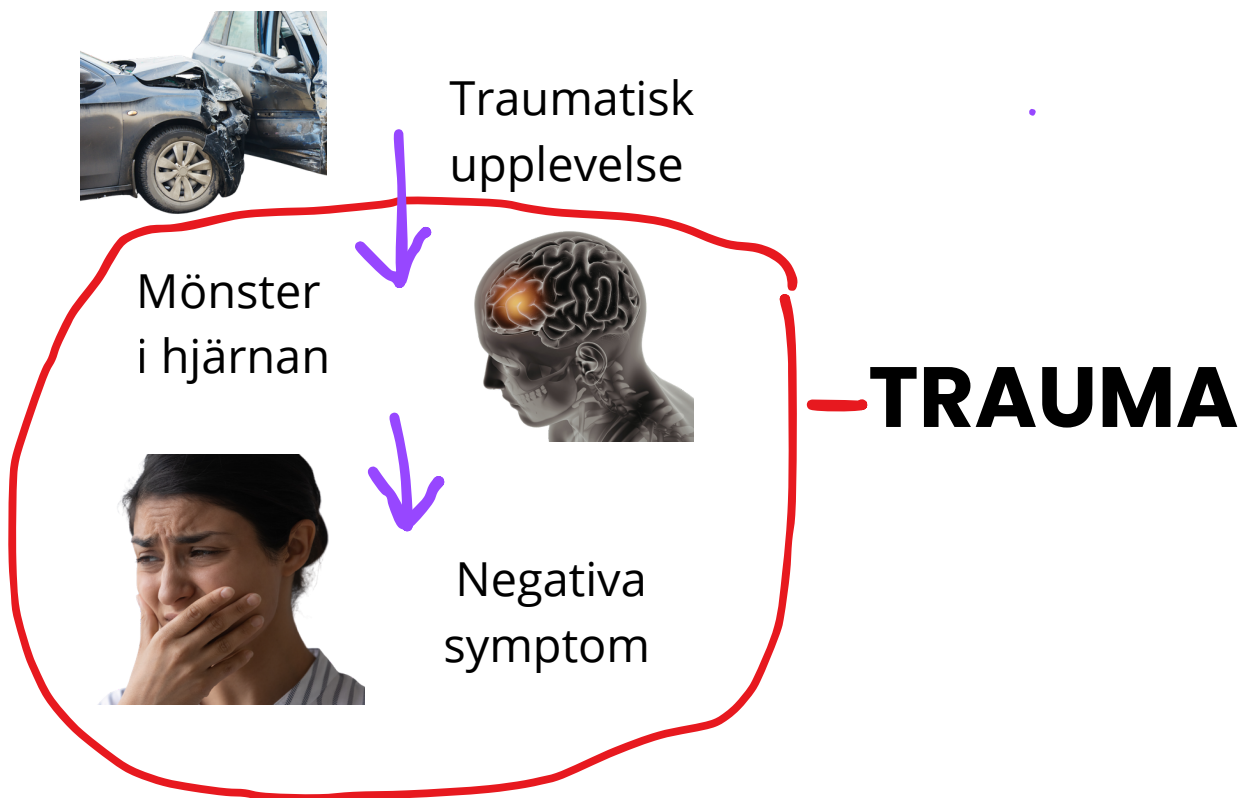
Väljer mönster före rationella tankar

Stark känsla + information = lärande

Hjärnans viktigaste uppgift - hålla oss säkra en dag till

Resultat: den kommer köra det effektivaste mönstret även om vi inte behöver det längre

Sedan hände något



En obehaglig upplevelse skapar ett trauma

Traumatiska upplevelser är inte trauman

Trauman är negativa mönster i hjärnan

Några symptom är: oro, stress, olika självskadebeteenden, kontrollbehov, undvikande, prokrastinera, svårt att sätta gränser

Det är inte ditt fel

Det är ditt undermedvetnas sätt att försvara dig.

Alla känslor, tankar och beteenden du har nu är mönster som ditt undermedvetna använder sig av för att det sparar energi

För att vi ska bli fria från våra upplevda problem så behöver vi få den del av oss som har kvar den här rädslan att släppa taget - det är över nu!

Och det gör vi genom att ha ny information och i en stark känsla skapa nya mönster, och det är hypnos.

Skicka iväg bilden

En användbar teknik



Hur går vi vidare

Nu vet du hur det fungerar:

Det är inte ditt fel - det är ditt undermedvetna som "hjälper dig"

Det är över nu - det är en gammal reaktion

Nu behöver du programmera om hjärnan för att släppa taget, och att göra rätt

Det enda ansvar du har är att ändra hur du tänker och känner så att ditt framtida jag får ett bättre liv!



Fortsätt jobba på egen hand, leta information och arbeta med hypnos, självhypnos och andra tekniker



Köp inspelade workshopar

LIVE WORKSHOP

**Hantera Trauman med Ögonrörelser och Hypnos
15/5 klockan 15**

ENDAST 129 kr per månad utan bindningstid

Vill du arbeta i personliga samtal

Boka ett kostnadsfritt kartläggningssamtal

**OAVSETT VAD DU VÄLJER ATT GÖRA - GÖR DET
BÄSTA FÖR DITT FRAMTIDA LIV!
DET FÖRTJÄNAR DU!**

Tack för i dag / Jonas Höglund Hypnoscoach