

Mijn ervaring met hypnotherapie.

Ik had ongeveer 7 weken last van hyperventilatie toen ik een afspraak had gemaakt bij Ans.

Ik was erg benieuwd hoe dat het kwam dat ik hyperventilatie had gekregen. Op aanraden van mijn zus had ik een afspraak gemaakt, en mijn zus is ook meegegaan.

Ik was erg nerveus omdat ik niet wist wat er ging gebeuren, en had dus op dat moment last van hyperventilatie. Toen ik binnen kwam in het huisje viel het reuze mee, want er hing een ontspannen sfeer en er klonk rustige muziek en voelde de spanning in mijn lichaam weg trekken. Ik ging in een lekkere luie stoel zitten.

Na een kort intake gesprek, zijn we begonnen met de sessie. Al gauw kwam er uit wat mij dwars zat, ik had in mijn jeugd negatieve dingen mee gemaakt die ik nog niet verwerkt had.

Ans ging hier mee verder en vroeg mij om terug te gaan naar de tijd toen ik nog klein was.

Ik beleefde alles weer opnieuw, maar dit keer was het anders! Deze keer kon ik mijn verdriet en agressie kwijt. Ik heb gehuild en ben echt boos geweest, ik heb tegen een leren poef geschopt op een kussen geslagen en heb kunnen schelden, iets wat ik zoveel jaren geleden had moeten doen maar toen niet durfde. Na de eerste sessie was ik al een stuk rustiger en wist dat dit één van de problemen was waar ik nog mee zat. En ik heb het een plaats kunnen geven. Ik heb in totaal 3 sessies gehad, een uitzondering zegt Ans, maar ik was na de derde sessie een heel ander mens als toen ik de eerste keer kwam. Ik had toen totaal geen zelfvertrouwen en eigenwaarde meer, was ook bang om een aanval te krijgen. Maar na het eruit gooien van alle opgekropte agressie en verdriet, ben ik rustiger geworden. Ik heb af en toe nog last van hyperventilatie maar ik kan er nu beter mee omgaan. Ik zit twee keer per week op yoga les en werk zo nog verder aan mijn ademhaling en doe netjes mijn oefeningen en ik weet zeker dat alles goed komt. Ik ben blij dat ik die stap heb gezet om naar de hypnotherapie te gaan, want daar is uit gekomen waarom ik hyperventilatie heb gekregen. En mocht toch nog ergens mee zitten dan neem ik gewoon weer contact op met Ans.