

Nytårsfortsætter — der holder hele året

SDR. HARRISLEV: Vægttab, ryggestop, mindre stress eller mere motion...

Listen er lang over ønsker om forandringer, men de fleste oplever, at det holder i nogle dage eller endda uger i det nye år, inden man glider tilbage i de gamle vaner igen.

Når vi nu så gerne vil disse forandringer, hvordan kan det så være at det er så svært?

Det handler ofte om en tidlig indlæring. Hvis eksempelvis du som barn fik at vide, at du altid skulle spise op eller at du fandt ud af, at ved at ryge blev du accepteret hos de seje kammerater, så husker du denne programmering i det ubevidste sind.

Indlæringen som disse er faktisk mulige at ændre, ligesom alle andre uhensigtsmæssige vaner, reaktioner, følelser og adfærd.

Ikke alle mennesker kender til hvor hurtigt og ligetil det kan få en bedre hverdag og et endnu bedre liv, da det stadig er mange, der kender til hypnose fra TV eller underholdningsbranchen.

Dette må dog aldrig sammenlignes med hypnose

som behandling. Hypnose kan sammenlignes med den tilstand, man er i, når man falder i staver, eller for eksempel kører bil og pludselig bliver opmærksom på, at man er kørt gennem et kryds uden rigtig at lægge mærke til hvordan.

Man er fuldstændig bevidst om, hvad der foregår, samtidig med at forestillingsevnen er på sit højeste. I denne tilstand er sit underbevidste sind meget modtageligt for positive forslag og ideer, og man har adgang til at hente ressourcer og ny energi fra sit ubevidste sind.

I hypnoterapi arbejder man med terapeutiske værktøjer i hypnose, hvilket giver yderst effektive resultater, man skal kun have 1-3 behandlinger og allerede efter første gang oplever de fleste en positiv effekt, fortæller Janne Lorentzen, der har klinken Tophypnose i Sdr. Harrislev.

Som noget helt nyt i Nordjylland tilbyder Janne Lorentzen nu også graviditets- og fødselsforberedelse. Med kurset - som er for både par og enlige - skabes en positiv forventning og glæde



Janne Lorentzen kan hjælpe os til at holde nytårsfortsætterne mere end et par dage.

til fødslen.

Fødslen forløber harmonisk, smertefrit og der ses sjældent komplikationer, da der læres om kroppens anatomi og fødslens simple mekanisme, så kvinden lærer at arbejde med sin krop og derved føler sig helt tryk.

Mor og barn har det fantastisk både før, under og efter fødslen. Fødselshypnose er allerede meget anerkendt i lande som USA, England og Spanien og vinder nu også indpas her i landet.

Janne Lorentzen er uddannet fødselsinstruktør og samarbejder gerne med jordemødre.

Hos Tophypnose tilbydes nu også helhedsmassage og smertebehandling.

Udover titlen som hypnotisør og hypnoterapeut er Janne Lorentzen uddannet sygehjælper og psykoterapeut og har flere års erfaring indenfor sundhedssektoren, ældre/ handicap samt børneområdet. Pædagogik og socialpsykiatrien og har derfor en bred erfaring i at arbejde med mennesker i alle aldersgrupper, syge som raske.