

PATIENTVEJLEDNING

FØRST DET PRAKTISKE...

ANKOMST, PARKERING OG VENDEVÆRELSE

SÅDAN SER HUSET OG KLINIKKERNE UD, HVOR DIT LIV SKAL FØRES
TILBAGE I SPORET IGEN....

HVOR SKAL DU VÆRE...



(Du kan på hjemmesiden forstørre billedet så du kan se tekst på vinduer)

Klinikkerne ligger i de to flade tilbygninger. Jan holder til ude bagved (der hvor bilen holder i carport) - og Helen har klinikken i den forreste tilbygning.

Venteværelse og indgang er fælles i køkken/alrum midt i huset.

HVAD GØR DU VED ANKOMST

Du går, når du ankommer, ind af glasdøren, hænger overtøj på stumtjener, stiller sko / tager evt. lånehjemmesko og sætter dig i venteværelse (døren til venstre i gangen, hvor du kommer ind). Vi gør vores yderste for at holde tiderne og henter dig snarest.

Parkering er enten på stykket ude ved vejen, eller i indhakked til venstre (4-5 pladser).

Hvis ikke du inden har udfyldt og sendt et patientkort, så ligger der en stak sammen med blade, brochure m.m. på bordet eller i hjørnet på bænken.

MELLEM BEHANDLINGERNE

Hvis du vil gøre det godt, så er det bedst at lade det vi har arbejdet med være i fred de første dage efter hypnose.

Ellers tænk positivt og hav en positiv forventning - ikke at det er nødvendigt - men det hjælper og støtter behandlingen.

Husk at sende en tilbagemelding (se neden for).

EFTER BEHANDLINGSFORLØBET

Hvis du har lært selvhypnose (vi giver gerne et lille gratis kursus), kan du supplere med det - ellers nyd bare, at du har fået dit gode liv tilbage.☺

Husk at du altid er mere end velkommen til at ringe eller maile, hvis der dukker tvivlsspørgsmål op.

TILBAGEMELDINGER

Efter 3 dage beder vi dig om, efter hver behandling, at sende en tilbagemelding på, hvordan du fornemmer, at behandlingen har slået an /hvordan du har det.

Læg mærke til, at det ikke er en lang afhandling om alle de ting, som du **tror** er gået galt under behandlingen, som vi beder om - øv dig allerede fra nu af i at tænke positivt.

Husk at du er styret af dine tanker, billeder og forventninger på godt og ondt! - også i den måde, som du taler og skriver om dig selv. Hvis ikke du har positive forventninger til dig selv og dit liv, hvorfor pokker skulle andre så have det ☺

WEB & MAILADRESSER SAMT TELEFONNUMRE

Hypnoseværkstedet.dk	www.hypnosevaerkstedet.dk	hypno@dmfv.dk
Hypnose med børn og unge	www.dmfv.dk	boern@dmfv.dk
Hypnose med ADHD	www.adhdvaerkstedet.dk	adhd@dmfv.dk
Familieværkstederne	www.familievaerksted.dk	familie@dmfv.dk
<i>Tlf. 7467 8290 Mobil 2191 8290 Mobil 2195 8290</i>		

TELEFONTIDER

Vi har ikke faste telefontider, men er bestemt nemmest at træffe formiddag eller aften. Du er også velkommen til at ringe i weekenden - vi tager telefonen, når vi kan.

Indtal evt. navn og telefonnummer, så ringer vi tilbage.

BETALING

Foregår kontant ved hver behandling.

Du kan også vælge, 2 dage før behandling, at indbetale beløbet på vores bankkonto:

Nykredit Bank: 5479 - 6816883 - husk at skrive dit navn på følgededdelelsen.

Husk at vi **ikke** tager mod Dankort!

Du kan dog i klinikken betale med Dankort via PayPal, hvis du har glemt betalingen, men det er en meget dyr løsning for dig, så husk forudbetaling eller kontant. ☺

PRISER

Behandlingsform	Bemærkninger	Pris
Hypnose og Hypnoterapi	1,5 time	1100 kr.
Akupunktur og øreakupunktur		600 kr. /500 kr.
Zoneterapi, EFT og Kinesiologi		600 kr. /500 kr.
Samtaleterapi men en eller begge		900 kr. / 1200 kr.
Kurser i selvhypnose/ søvnhypnose		700 kr.
Rygestop m. hypnose	Oftest er én gang nok	1400 kr. / 500 kr.
Rygestop m. øreakupunktur		900 kr. /500 kr.

HVAD ER HYPNOSE

Hypnose er en behandlingsform, der udnytter, at underbevidstheden - de to gamle dele af hjernen (følelshjernen og reflekshjernen) - åbner sig, når du går i trance eller dagdrømmer...

Der er i princippet ikke forskel på din hjernetilstand, når du i hverdagen falder i staver/dagdrømmer, eller er i trance hos os. Kun at vi holder dig længere og målrettet med lige den længde af hjernebølger, der gør, at din underbevidsthed står åben, så vi sammen kan pille de negative billeder ud og lægge de positive ind.

Behandlingsformen er behagelig, afslappende, ekstrem effektiv og virker for alle ung som gammel - man skal bare ville det selv.

Se mere på www.hypnosevaerkstedet.dk/hypnose.html

HVORDAN GØR DU FOR AT VÆRE BEDST FORBEREDT....

Der er tit nogen, der spørger os, hvordan de bedst kan forberede sig til hypnosen? - og det er helt enkelt at svare på:

Forbered en kort beskrivelse af dit problem i hovedoverskrifter og find frem for alt ud af, hvilke forandringer du kunne tænke dig i dit liv - igen i hovedoverskrifter.

Ellers gør du det bedst ved at tænke så lidt som muligt over det - og så bare komme med et positiv, åbent sind. Du behøver ikke tro på det - blot have et åbent sind.

Vi skal sammen overbevise din underbevidsthed og lægge nye positive billeder ind - så går det ikke, at du ligger og tvivler eller tænker i mod....

Hvis du har hang til at gruble og analysere, kan det være en fordel på forhånd at træne sig i at tænke positivt - se positive billeder af sig selv og sit liv - de fleste mennesker er langt bedre til katastrofetænkning end til ønsketænkning ☹

Og hvis du så husker, i ugen inden behandlingen, at sende et udfyldt patientkort til hypno@dmfv.dk, så kan vi næsten ikke ønske os mere - men glæder os bare til at hjælpe også dig!

SÅDAN FORBEREDER DU BEDST DIT BARN

MINDRE BØRN

GENERELT

Mindre børn har en god fantasi og er gode til at forestille sig ting, og da hypnose er et spørgsmål om at tænke gode billeder ind i underbevidstheden, er de i sagens natur et skridt foran voksne her.

På minussiden kan være, at de ikke selv føler ansvar for problemet, og derfor er det vigtigt, at barnet selv virkelig ønsker at få hjælp.

Skal du overtale eller lokke, så overvej om det ikke er for tidligt - dit barn skal selv nikke ja og mene det i øjeblikket.

Er du i tvivl så ring og snak med en af os. Vi er trænet i at fornemme ud fra det du fortæller os om det er tiden.

Intet er værre end en modvillig lille purk, der halvvejs skal trækkes ind i klinikken af en fortvivlet, storsvedende mor.

Den efterfølgende behandling vil være som et fodboldhold der starter kampen med at være bagud 3-0 og selv om vi er gode er der ingen grund til at gøre det sværere end det er - og tro os alle børn ønsker inderst inde hjælp hvis problemet også er et bevidst problem for dem - så hellere vente 14 dage på at de selv siger klart ja... ☺

HJEMMEFRA OM BEHANDLINGEN

Fortæl at de bare skal ligge i en stol, med lukkede øjne, og forestille sig de ting, vi beder dem om at forestille sig.

Se evt. billeder af klinikkerne her: <http://familievaerksted.dk/klinikken.html>

De skal ligge længe (en halv time er lang tid at ligge stille for de fleste børn) og helst ligge så stille som muligt, medens vi er i gang.

Nogen gange vil de føle at de snurrer lidt rundt på stolen og måske vil de mærke at det snurrer i hænder og fingre...

Desuden vil de føle sig tørre i munden undervejs og der står et glas vand parat, så de kan drikke straks når de slår øjnene op igen...

Samtidig får de superhørelse - de kan høre en masse lyde udefra og i resten af huset, men det er kun godt for hypnosens - de behøver nemlig ikke at høre efter 😊

Det er også vigtigt at fortælle dem, at vi kun kan lægge det ind, som de selv ønsker. Og vi kan intet gøre, uden deres hjælp - uden at de selv vil det!

NÅR I ANKOMMER

Vi starter med at snakke både med forældre og barn, så forældrene kan hjælpe med at fortælle, hvad der er galt, og hvad de ønsker med behandlingen.

Afsluttende fortæller vi lidt generelt om hypnose og hvordan det foregår undervejs. Derefter går vi i enrum med barnet, og laver den egentlige plan for hypnosens, nogle små hypnoseøvelser - og så går vi i gang med selve behandlingen.

EFTER BEHANDLING

Efterfølgende tager vi en snak med forældrene om, hvordan hypnosens er gået - og hvad de kan gøre for at forstærke virkningen. Læs evt. "*Sådan forstærker du virkningen af dit barns hypnose*" fra <http://www.dmfv.dk/downloads.html>

Husk at sende en tilbagemelding efter 3 dage, og giv så vidt muligt barnet noget af ansvaret for den.

STØRRE BØRN / UNGE

Hos større børn og unge er det vigtigt, at de selv har valgt behandlingen og ønsker det - intet i hele verden er værre end en teenager i modstand!!! - **DETTE GÆLDER OGSÅ I HYPNOSE!** 😊

Men ellers behandler vi større børn og unge med nøjagtig de samme behandlingsformer, som vi bruger til voksne. -

De er faktisk blandt de bedste at behandle, da de både har barnets og den voksnes fordele i sig.

Husk tilbagemelding efter 3 dage - og giv selv den unge ansvaret for at sende den.

SÅDAN FOREGÅR HYPNOSEBEHANDLINGEN - HVAD SKAL DU GØRE UNDERVEJS FOR AT UNDERSTØTTE EFFEKTEN....

HVAD FOREGÅR DER FØRSTE GANG

Ved første behandling starter vi med at snakke dine problemer igennem og nok så vigtigt, skyder os ind på, hvordan du gerne vil have det i fremtiden.

Vi laver derefter sammen en køreplan for hypnosens, hvor vi finder ud af, hvad vi skal ændre i din underbevidsthed.

Derefter er resten, for en stor del, let og meget behageligt for dig - Du skal ligge i stolen, medens vi med teknikker gør dig mere og mere afslappet. Efterfølgende skal du bare forestille dig ting /tænke dem om, medens du er i trance.

Det er måske lige her vigtigt at gøre opmærksom på, at trancen betyder, at man slapper af i kroppen, men hovedet er klart og skærpet, til man evt. selv beslutter sig for, at tage sig en slapper...

Vi er dog ikke afhængige af, at du med din bevidste side hører efter det, som vi siger - få det med du naturligt hører, lav billeder til det - og ellers nyd det!

Hypnose er at gøre sig umage med ikke at gøre sig umage, på den tilbagelænedede, uforpligtende facon 😊

PS. 5 årige er suveræne til det, så lad dit indre barn komme frem, så klarer vi resten!

GODE RÅD TIL DIG UNDER HYPNOSE

Du har det nemme job ☺ - skal bare ligge og følge vores anvisninger så godt som muligt og, uden at anstrenge dig, - gøre det så godt, som du kan, og, uden at reflektere, "slentre" videre fra det ene til det næste billede.

Opfat det hel som små billedserier vi sammen bygger op, og fornem de enkelte små billeder bedst muligt, men glem helheden.

Hvis du kan mærke at tanker/tvivlen/det negative kommer ind (og det sker for alle) så lad vær med at kæmpe imod, tillad at de er der, men vend stille og roligt din opmærksomhed mod det positive billede, som vi lige er i gang med at konstruere - vi kan nemlig kun have vores opmærksomhed koncentreret om én ting af gangen - og vælger du billederne, så slukker din analysehjerne lidt efter lidt, da det ikke er dens område.

HVAD MÅ DU IKKE GØRE ☺

Tag det nu roligt - det er næsten umuligt at ødelægge virkningen af en god hypnose, uanset hvad du gør

Der er jo i sig selv noget selvmodsigende i at skrive et afsnit om "det, som du **ikke** må gøre" - for i virkeligheden er der tale om, at du bare skal gøre noget i stedet for..... Det man ikke må gøre, har man nemlig en tendens til at gøre!

Lad os give dig et eksempel:

Du må lige nu ikke tænke på "*en lille gul kylling med røde gummistøvler og paraply*"

Som du sikkert allerede har erfaret, er det umuligt ikke at lade billedet dukke op - vi har alle sammen færdigbilleder af små søde kyllinger, røde gummistøvler og paraplyer. Billederne ligger i underbevidstheden, og din underbevidsthed tænker i billeder, så det lille ord "ikke", er i den sammenhæng ligegyldigt, - billedet dukker op og styrer et kort øjeblik dine følelser og indtryk.

Når vi arbejder med hypnosen, er det derfor af stor vigtighed, at du ikke giver de negative billeder liv. Hvis du - f.eks. har en depression / er ked af det, så skal vi ikke lægge mindre kedafthed ind, men det modsatte, - altså ren glæde.

Når vi gør det i trancen, skal du i så høj grad som muligt koncentrere dig om de positive billeder (nærmest drukne dig i dem, og derved ikke give de negative opmærksomhed).

Når din analysehjerne så melder sig med de negative overvejelser, så skal du ikke kæmpe i mod - det svarer til at du "ikke tænker på den gule kylling" - men i stedet vende din opmærksomhed mod de positive billeder, som vi lægger ind.

Når du kommer ud af hypnosen, er du de næste 5 minutter stadig i trance, og det er vigtigt, at du her ikke lader de negative billeder og overvejelser få plads. Hold dig i den rare afslappede tilstand, så længe som muligt.

HVORDAN KAN DU VIDE, AT DU ER I HYPNOSE...

Og så lige et afsnit til din indre tvivler.

Hvis du har set hypnoseshows, med de fantastiske ting, som man kan få folk til at gøre..... så glem det - det er ikke svindel, men dem man tager op på scenen, er dem vi i fagsprog kalder somnambulister. Det er folk, der har naturanlæg for at gå ekstremt dybt i trance, og det er der altså kun ca. 5 % af os, der er.

Resten af os er snarere i en slags dagdrømmertilstand, på linje med den, hvor du sidder med lukkede øjne hos frisøren, og bare lader tankerne komme, medens saksen arbejder.

Så hypnose er ikke mærkelig, den er afslappende og uforpligtende - tankerne kommer af sig selv inde fra underbevidstheden.

Du er klar over hvor du er, og hører alle lydene omkring dig.

Det er kun kroppen, der giver slip og slapper af - dit hoved er klart og fokuseret.

Hvis du pludselig lader dig glide helt væk, og går ind i din egen drømmeverden, er det noget, som **du** vælger, fordi det er behageligt at kunne gøre i trancen - trancen er startet længe, inden du kommer til det sted - og er den dagdrømmeragtige fornemmelse, som du kender så godt fra mange andre steder i din hverdag.

Vi kigger udefra efter bestemte tegn (øjenbevægelser, skær i øjne, pupiller, ansigtsfarve, vejrtrækning etc.) desuden har vi i hypnosen indlagt nogle små tests, der sikrer os at din trance hele tiden er dyb nok, til det som vi skal lave undervejs.

Hvis du selv skal teste, om du har skabt trance ved at følge vores anvisninger, kan du primært gøre det på: - om du mærker en tørhed i munden, -at musklerne slipper mere og mere - og det er som om, at det bliver sværere og sværere at løfte hænder eller åbne øjne, hvis du skulle gøre det (hvilket du ikke skal) - men du skal gerne have den der fornemmelse af, at du kan trække i øjenlågene uden at øjnene går op.

Efter hypnosen har mange, der har været i dyb trance, en sovende, snurrende, tung fornemmelse i hænderne - men igen det er ikke et krav, og trance er forskellig fra menneske til menneske.

Og tænk lige på, at en af verdens bedste "hypnotisører", er reklameblokken på en radio der kører i baggrunden - medens du er optaget af andre ting - så sværere er trance altså ikke!

HVAD SKAL DU VÆRE OPMÆRKSOM PÅ EFTER OG MELLEMLINGERNE...

Igen egentlig ikke så meget - men hvis din underbevidsthed de første dage efter behandlingen får lov til at arbejde i fred, uden at du overvåger den for meget med din bevidste side, er det faktisk bedst.

- og ja, så tænk positivt! - vi er alle produkter af de billeder, der bliver husket i vores underbevidsthed, så når de negative billeder efter hypnosen er ændret, hvorfor pokker skulle lige du så ikke kunne få et godt liv! ☺

KURSER I HJEMMEHYPNOSE

SELVHYPNOSE

Selvhypnose er en meget enkel, men yderst effektiv teknik, som du kan bruge i forbindelse med behandlingen, men også efterfølgende til at arbejde med andre ting i dit liv.

De fleste hypnoterapeuter (og topsportsfolk) bruger selv denne teknik til at øge deres formåen.

Den er let at lære, men kræver vedholdenhed i 3-4 uger for at have varig effekt, og bedst af alt, så følger der med et behandlingsforløb hos os, et gratis selvhypnosekursus med, hvis du ønsker det.

Desuden har vi lavet en lille vejledning i pdf, som ligger i vores downloadcenter på <http://www.hypnosevaerkstedet.dk/downloads.html>

SØVNHYPNOSE

Er vores foretrukne redskab til helt små børn (3-7 år) - men kan bestemt også bruges til større børn, hvis der ikke er tale om dybereliggende problemstillinger.

Som regel giver vi barnet en hypnosehandling hos os og lægger de grundlæggende budskaber ind i underbevidstheden.

Derefter lærer vi en af forældrene teknikken i søvnbehandling, og resten foregår som hjemmebehandling over de næste 3-4 uger. Vi står i denne periode til rådighed for spørgsmål og råd.

Også her er teknikken let at lære og kræver kun vedholdenhed i perioden - se mere på <http://www.hypnosevaerkstedet.dk/selvbehandlinger.html>

- Eller download en manual på: www.hypnosevaerkstedet.dk/downloads.html

Med venlig hilsen

Helen og Jan

[Hypnoseværkstedet](http://www.hypnosevaerkstedet.dk) [ADHDværkstedet](http://www.adhdvaerkstedet.dk) [Hypnose med Børn og Unge](http://www.hypnosemedbornogunge.dk)

