



Sundhed og Velvære



Temasider

Gå fra tanke til handling og sig:

"Nu skal det være"

Hypnose er en hurtig, effektiv metode til at bryde vanen. Du ved, - den der dårlige vane med at spise for meget, eller med at fylde lungerne med røg!

lig samvittighed over ikke at gøre noget ved problemet, udtaler Ann Levin.

- Det er altid en fornøjelse at hjælpe en person med at holde op med at ryge eller se en persons ønske om at blive slankere gå i opfyldelse, lyder det fra Ann Levin.

Rygestop og hypnose

Det er både mennesker, der har røget i mange år men også unge mennesker, som holder op med at ryge ved hjælp af hypnose. Rygning er for de fleste en vane, som ligger dybt i underbevidstheden. Hypnose bryder nemt og effektivt rygevanen uanset af, hvilke grunde, man ryger og uanset, hvor meget, man ryger. Underbevidstheden bearbej-

des under hypnosen, så vane kan brydes, og personen slipper af med sin rygetrang. Som regel er 1 session nok. Tankerne vil nu i stedet være fokuseret på de positive gevinster ved at være røgfri: et sundere helbred osv.

- Motivationen hos den, der ønsker at holde op med at ryge, er vigtig, fordi hypnose er et samarbejde mellem hypnotisøren og klienten. Hypnotisøren kan ikke gøre noget, som klienten ikke har lyst", siger Ann Levin.

Vægttab og hypnose

Når det drejer sig om overvægt, skyldes det ofte, at vi spiser på en følelse f.eks. stress, kedsomhed, kedafhed. Vi spiser, når vi hygger os. Spisning bliver en vane, som er koblet på vores følelser. Årsagerne afdekkes i hypnosen, og hypnotisøren giver nye forslag til underbevidstheden om, at følelser og spisning ikke behøver at hænge sammen. Der skal som regel 2-4 sessioner til for at ændre spisevanen.

Udover rygestop og vægttab hjælper hypnose også på eksamensangst, lavt selvværd, flyskræk og andre fobier.

Fakta om hypnose

Det er en helt almindelig tilstand, som vi alle kender, når vi dagdrømmer, eller når vi sidder i bilen og kører af sted og så pludselig tænker: "Hov, hvordan er jeg kommet hertil."

Hypnose er en fysisk og mental afslappet tilstand, hvor man har fuld kontrol og ved alt, hvad der foregår. Hypnotisøren kan ikke gøre noget, som personen ikke ønsker. Under hypnosen slapper den bevidste del af hjernen af, så underbevidstheden bliver mere aktiv. Hypnotisøren kan så komme med nye, positive forslag, som underbevidstheden opfanger og husker. Alle kan som udgangspunkt hypnotiseres.

Ann Levin er certificeret hypnotisør og på ann-levin.dk kan du læse mere om hendes klinik.



Ann Levin

Hypnotisør Ann Levin hjælper dagligt personer med at holde op med at ryge eller med at tabe de overflødige kilo i sin klinik i Brejning. De personer, der beslutter sig for at få det bedre med sig selv gennem hypnose og én gang for alle bryder deres dårlige vane, oplever det som en stor lettelse og bliver mere tilfredse og får overskud, fordi de nu ikke mere skal gå rundt med dår-

Som kvalitetsbevidst fagmand vil jeg anbefale, at undersøge markedet nærmere inden du vælger din paryk...



Ta' til Haderslev - Se og prøv landsdelens største udvalg - Som du ikke ser andre steder



Har din kommune indgået pris aftale med en bestemt leverandør, **KAN DU ALLIGEVEL FRIT VÆLGE** parykleverandør. Dit tilskud følger dig, **DU BESTEMMER SELV** om du vil købe paryk inden for det bevilligede beløb eller om du vil betale ekstra for en bedre udgave.



EBSSEN PARYKKER

WWW.EBSENPARYKKER.DK

Husk tidsbestilling!

ebsen@ebsenparykker.dk



PROFESSIONEL PARYKLEVERANDØR

anbefalet af læger. Leverandører til hospitaler og kommuner.

"Vi besøger dig gerne i dit hjem."

HADERSLEV: NORREGADE 22A - 7452 4908 ESBJERG: STORMGADE 22 - 7545 4966 VEJLE: VINDINGGÅRD-CENTER 9A - 7452 4908