

## **Leven zonder angst**

Enige vorm van angst hebben we nodig. Angst helpt om gevaar en risico in te schatten, om veilig te kunnen leven.

Als angst extreem gaat worden en niet meer in verhouding staat is het een andere zaak. Als angst omslaat in een fobie dan beperkt het je leven. Angst is dan een gewoonte geworden.

Bewust weet je wel dat het onzin is en dat je veilig bent. Onbewust is het een ander zaak. Je onbewuste is ervan overtuigd dat er groot gevaar is en zorgt dat je lichaam reageert zoals het dient te reageren als er echt een groot gevaar is. Zoals aanmaak adrenaline zodat je extra aller bent je sneller kunt lopen en meer kracht hebt etc. Allemaal om jezelf zo snel mogelijk in veiligheid te kunnen brengen.

Jouw lichaam kan dat voor korte tijd prima aan. Maar als er geen ontspanning op deze spanning volgt kan het gevaarlijk voor je worden. Je lichaam put uit met alle gevolgen van dien.

Tijdens hypnose kan deze extreme angst weggenomen en gereset worden. Een spin is dan maar een spin en vliegen is niet spannender dan rijden in een auto. Om maar een paar angsten te noemen. Het werkt bij elke angst.

### **Paniek aanvallen**

Tijdens een hypnose sessie leer ik jou in te grijpen bij de eerste verschijnselen van een paniekaanval. Op die manier heb je grip op je angst en zul je veel vrijer gaan leven.