

Psykologi om Hypnose januar 2011



Hvorfor bruge mange timer på terapi, hvis vi kan opnå resultater hurtigere gennem hypnose, som er en genvej til kraftfulde ressourcer i vores sind. Måske kan hypnose også hjælpe dig til at opfylde dit nytårsforsæt?

PSYKOLOGI har afprøvet hypnose på overvægt, rygeafhængighed og sukkerstop – og som værktøj til at finde ind til det, vi inderst inde drømmer om.

AF ANNETTE AGGERBECK FOTO: CLAUD BOESEN



HYPN

ET NYT LIV MED



[VIDSTE DU AT]
navnet hypnose kommer
af 'hypnos', der er det
græske ord for søvn.

NOSE?

HYPNOTISER DIG SELV

Det er ikke svært at lære at hypnotisere. Her kan du se, hvordan du kan bruge hypnose på dig selv:

- 1] Find ud af, hvad du vil opnå med din hypnose. Har du bare brug for en pause for at få ny energi? Eller vil du motivere dig selv til f.eks. at dyrke mere motion?
- 2] Formuler et positivt mål. Gør det konkret og overskueligt – f.eks.: Fra i morgen løber jeg en lille tur på 10 minutter hver dag.
- 3] Sæt dig behageligt et roligt sted og slap godt af i hele kroppen.
- 4] Tænk på en god oplevelse og forestil dig dit mål – hvor dejlig tilpas du føler dig, mens du løber, og hvor veltrænet du ser ud. Lev dig godt ind i din forestilling med alle sanser. Gentag din selvsuggestion en gang imellem: »Fra i morgen løber jeg en lille tur på 10 minutter hver dag.« Vil du bruge hypnose som pause for at genoplade dine batterier, så forestil dig en god oplevelse, du har haft – f.eks. din sommerferie, hvor du er på en dejlig strand, mærker solen varme dig og lugter saltvand og hører mågeskrig.

HAR DU SØVNPROBLEMER, lavt selvværd, er du bange for at flyve, eller har du bare ikke styr på din økonomi? Så kunne du overveje at prøve hypnose. Men måske synes du, at det er lidt for mystisk. Mange af os forbinder nemlig hypnose med tv-shows, hvor folk bliver hypnotiseret til at tro, at de er en høne eller har ild i bukserne. Eller vi tænker på film, hvor man bliver hypnotiseret til at begå forbrydelser af en person med et pendul eller et stirrende blik. Der er mange myter forbundet med hypnose, og det er synd, mener hypnoterapeut Ludmila Frolova, for hypnose er et kraftfuldt værktøj, hvor man skyder genvej til det ubevidste (kaldes også underbevidstheden) og hurtigt kan få ændret uhensigtsmæssige tanke-mønstre og blokeringer til noget mere livsbe-kræftende. For at forstå hvad hypnose går ud på, skal vi først se på, hvordan vores sind fungerer.

Det bevidste og det ubevidste

Med det bevidste sind har vi evnen til at tænke logisk og analytisk. Vores bevidste sind har be-grænset hukommelse, for vi kan kun tænke på ca. 7 informationsdele på én gang. Det ubevidste sind kan fokusere på 4,5 millioner informa-

tioner på samme tid og er vores biologiske hard-disk. Her lagres alt, vi har set, hørt, smagt, duftet og fornemmet fra det øjeblik, vi blev skabt. Det betyder, at positive ressourcefulde oplevelser, hvor vi virkelig har følt os glade og trygge, findes her. Hver gang vi forventer eller tænker på noget, danner vi os en forestilling i form af indre billeder, lyde, dufte eller kropsfornemmelser. Vores forestillinger påvirker vores sindstilstand, som virker ind på vores følelser, der igen påvirker vores fysiologi og skaber en adfærd. Du behøver bare at forestille dig, at du bider i en citron, og du vil straks få mere mundvand og skære grimasser. Vi kan derfor også bruge vores forestillingsevne om noget positivt til at aktivere en ønsket adfærd.

– Hvor vores bevidste sind vurderer alting i ord, fungerer det ubevidste sind ved bare at gøre det, det forestiller sig. Så ved at gå bag om det bevidste sinds kritiske evne og kommunikere direkte med det ubevidste og komme med positive forslag, kan disse forslag nemt og naturligt blive ført ud i livet, siger Ludmila Frolova. Det er så her, hypnose kommer ind i billedet.

Et terapeutisk værktøj

– Trancen under hypnose er en tilstand, som vi alle behersker og helt naturligt kommer i flere gange om dagen. Det sker, når vi falder i staver og stirrer ud i luften, når vi dagdrømmer eller lever os fuldstændig ind i en god bog. I de situationer er vi ikke helt bevidste om, hvad der foregår i os, men vi har kontakt med vores ubevidste sind og har spontant adgang til dets evner, ressourcer og informationer, siger Ludmila Frolova. Hypnose kan bruges som et terapeutisk værktøj, der netop udnytter vores naturlige evne til at komme i en trancetilstand og være modtagelig over for positive forslag. Det kan bruges på alle former for ønskede forandringsprocesser,



– Alle kan hypnotiseres, men det er forskelligt, hvor dyb en trance man kommer i. For at hypnose har ønsket effekt, kræver det, at man er overbevist om, at man kan blive hypnotiseret, siger Ludmila Frolova



f.eks. til at bearbejde følelsesmæssige ubalancer som sorg, angst, vrede og skyld eller til at blive mere motiveret til at nå sine mål. Hypnose bruges også til at få større selvværd og selvtillid, fjerne traumer og fobier eller til at få bedre styr på ens økonomi ved at træffe sunde beslutninger. De forskellige former for hypnose har til formål at få en til at slappe af både fysisk og mentalt, så der dannes adgang til det ubevidste, og det bevidste gøres mere passivt.

Virker det på alle?

– Alle kan hypnotiseres, men det er forskelligt, hvor dyb en trance man kommer i. For at hypnose har ønsket effekt, kræver det, at man er overbevist om, at man kan blive hypnotiseret, og at man har tillid til hypnotisøren. Derfor vil hypnoterapeuten altid indlede en behandling med at fortælle, hvad hypnose går ud på, siger Ludmila Frolova, der mener, at man opnår bedst resultat ved at kombinere hypnose med terapi. Flere og flere læger, psykologer og terapeuter bruger hypnose som led i deres behandling. Ud over at være certificeret hypnosetræner er Ludmila Frolova også certificeret NLP-træner.

– Fælles for alle former for hypnose er, at man først sammen med hypnoterapeuten formulerer et mål. Under hypnosen opnår man målet ved hjælp af de ressourcer, der bliver fundet i det ubevidste. Det er vigtigt at formulere et positivt mål, som det ubevidste kan forstå. Det ubevidste kan ikke danne forestillinger, som gavner os, når vi bruger ordet »ikke« og f.eks. siger: »Jeg vil ikke være bange.« Målet skal formuleres med fokus på det, du vil opnå – i dette tilfælde »Jeg vil være tryk,« for så kan det ubevidste danne billeder af dig selv som tryk. Hypnose passer godt til vores moderne livstempo, hvor vi ikke har tid til at bruge adskillige år i terapi for at få løst vores problemer, siger Ludmila Frolova.

4 MYTER OM HYPNOSE

1] Kan man bruge hypnose til at få kontrol over et andet menneske?

– Når vi er afslappede under hypnosen, er vores bevidste sind mindre kritisk, og vi er mere modtagelige over for positive forslag. Men det betyder ikke, at vi er mere modtagelige over for at få ændret vores grundlæggende værdier og overbevisninger. Vi vil kun ændre adfærd og overbevisninger gennem hypnose, hvis vi i forvejen er motiveret til at ændre dem.

2] Kan man bruge hypnose til at hjernevaske folk med?

– Nej, hypnose kan ikke alene bruges til at hjernevaske folk. Her vil også andre forhold spille ind, som at man er isoleret fra omverdenen, bliver tortureret osv. I det øjeblik man kommer tilbage til de vante omgivelser, vil effekten aftage kraftigt.

3] Kan man hypnotiseres mod sin vilje?

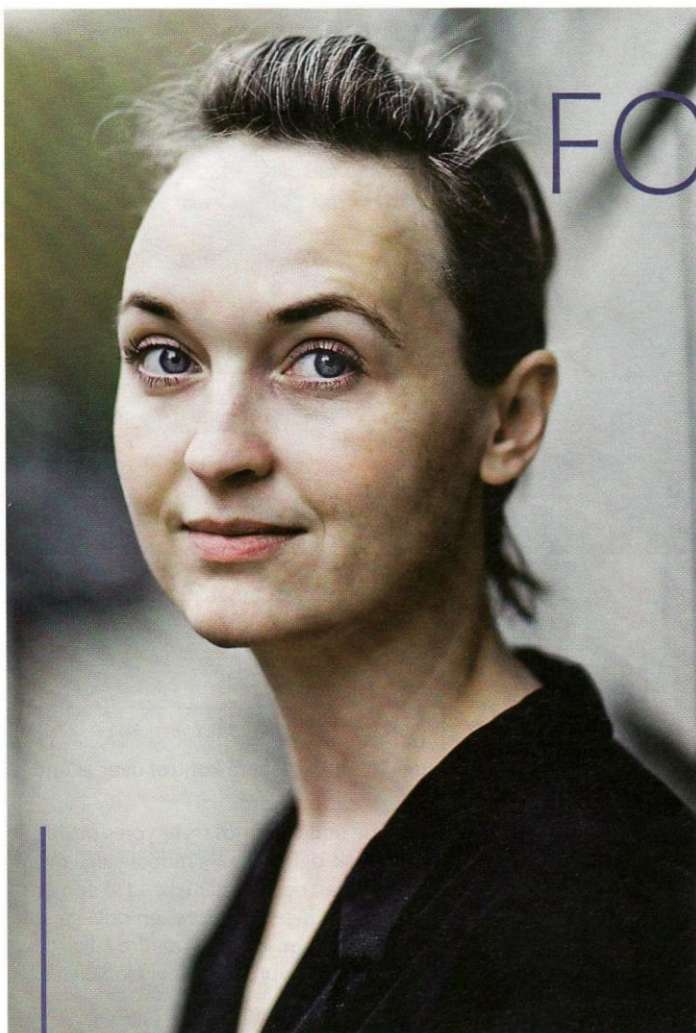
– Vi kommer naturligt i en hypnotisk tilstand flere gange dagligt. Hvis en anden skal hypnotisere os, kræver det, at vi vil det, har tillid til hypnotisøren og samarbejder.

4] Er hypnose farligt?

– Den trancetilstand, vi kommer i under hypnose, er en naturlig tilstand og derfor helt ufarlig. Der er heller ingen fare for, at vi hænger fast i trancen.

Læs mere om certificeret hypnose- og NLP-træner Ludmila Frolova på www.hypnoseinstituttet.dk.

MIT ALTOVERSKYGGENDE BEHOV FORSVANDT



*Kathrine Houe,
32, om hypnose mod sukkertrang*

– Min datter på halvandet har fået raffineret sukker så få gange i sit liv, at det kan tælles på en hånd. De gange, hun har fået lov at smage lidt kage eller andet med højt sukkerindhold, har resultatet været dårlig mave, træthed og skrig og skrål. Jeg derimod kan godt føle trang til lige at få lidt sødt ind i munden. Eller meget. For ofte er det jo ikke nok med et enkelt stykke chokolade. Da jeg var yngre, tænkte jeg ikke over, hvor meget sukker jeg indtog. Men efter at jeg er blevet mor og har sat mig bare lidt ind i ernæring og i, hvor dårligt raffineret sukker er for vores krop, er

det begyndt at irritere mig noget så grueligt, at jeg ikke kan holde mig fra de søde sager. Derfor siger jeg også straks ja, da en kollega spørger, om der er nogle, der har lyst til at prøve en omgang anti-sukkerafhængigheds-hypnose. Ikke fordi jeg har tænkt mig at stoppe helt med at spise sukker og blive så frelst, at jeg for fremtiden kun skal leve af gulerødder og æbler. Men hvor kunne det være rart at være i stand til at sige nej og så kun takke ja i de få situationer, hvor det søde faktisk nydes fuldt ud, og hvor det ikke bare lige bliver brugt til at fylde hullet mellem frokost og aftensmad.

Første behandling:

– Jeg føler mig meget motiveret, da jeg en torsdag eftermiddag cykler af sted til Østerbro for at mødes med min hypnoterapeut. Jeg har i forvejen nærlæst hendes hjemmeside og ved derfor lidt om, hvad der skal ske, men jeg er alligevel spændt på, om jeg om lidt skal stirre ind i en krystalkugle eller komme i trance med et pendul. Ingen af mine fordomme bliver bekræftet.

Eva Marie er en pæn, nydelig og ganske almindelig kvinde, og jeg placeres i en behagelig lænestol i et lille hvidt rum.

Hypnosen starter med ensamtale omkring mit forhold til sukker, og Eva Marie formulerer her nogle sætninger, som kan bruges under selve hypnosen – f.eks.: Jeg har vilje til at sige nej til sukker og: Deter o.k. at udskifte søde sager med frugt og grønt. Så går vi i gang. Med en behagelig stemme snakkes jeg nu ind i en tilstand af fuldstændig afslapning. Lidt ligesom stadiet lige mellem at sove og være vågen. I løbet af de cirka 30 minutter, hvor jeg er i hypnose, føres jeg gennem steder og oplevelser, der skal give mig vilje til at holde mig fra sukkeret.

Da jeg kommer ud af hypnosen, føles det, som om jeg har sovet i flere timer. På cykelturen hjem forsøger jeg gang på gang at mærke, om jeg mon stadig har trang til søde sager, men umiddelbart lader det ikke til det. De første to dage efter hypnosen har jeg let ved at holde mig helt fra sukker, selvom jeg flere



**NYTÅRSFORSET 1
SUKKERSTOP**

Med en helt enkel bevægelse med en finger, som jeg skal følge, bliver jeg hypnotiseret. Det føles behageligt - som en tilstand mellem at sove og være vågen.



[VIDSTE DU AT]
dybden af trance ikke er afgørende for, om man opnår forandring. Ofte er let eller mellemdyb trance tilstrækkeligt.

Sammen med hypnosterapeuten har jeg inden hypnosen formuleret nogle sætninger, som bruges undervejs - f.eks: Jeg har vilje til at sige nej til sukker.

gange bliver budt. Jeg tager i stedet et æble eller en gulerod. Efter et par dage er jeg til bryllup og spiser lidt dessert, men efter et par skefulde kan jeg lægge skeen fra mig uden at have lyst til mere. Minsukkertrang vender dog langsomt tilbage i løbet af den næste uges tid. Måske ikke i så voldsom form som før, men den er der, og det irriterer mig, og derfor tager jeg endnu en tur i hypnose-stolen.

Anden behandling:

- Denne gang er samtalen før selve hypnosen kortere end første gang. Til gengæld virker selve hypnosen mere effektiv, og i løbet af få minutter er jeg endnu længere væk end første gang. Det er nye rum og nye metoder, jeg møder i hypnosen, men princippet med at jeg undervejs får forskellige sætninger, der skal lagre sig i min underbevidsthed, er den samme. Og denne anden hypnose har større effekt. Selv om jeg stadig nogle gange får lyst til et stykke chokolade, føler jeg ikke længere, at jeg dør, hvis jeg ikke får lov at proppe det i munden. Faktisk kan jeg ofte overbevise mig selv om, at det er helt o.k. med en gulerod i stedet. Jeg synes stadig, at lidt dessert smager godt, når jeg en gang imellem til et middagsselskab bliver budt, men det er ikke længere et altoverskyggende behov. Jeg nyder selv at bestemme, hvad jeg putter i munden.



| | |
|----------------------------|--|
| Behandling: | Hypnose imod sukkertrang |
| Antal behandlinger: | 2 |
| Pris: | 800 kr. per session. 5 gange for 3.600 kr. |
| Sted: | Eva Gade hypnose og coaching |

www.evagade.dk



**NYTÅRSFORSÆT 2
KVIT SMØGERNE**



JEG FØLTE MIG UDENFOR

1. Hvorfor valgte du hypnose?

– Jeg ønskede at holde op med at ryge, fordi jeg blev skræmt, da jeg kom på hospitalet, og lægerne troede, at jeg havde fået en blodprop i den ene lunge. Jeg røg på det tidspunkt omkring 20 cigaretter om dagen og havde røget, siden jeg var 16 år. Nikotinplastre hjalp ikke, så jeg besluttede mig for hypnose. Jeg havde prøvet det 6 år tidligere, hvor jeg kun var røgfri 6 måneder efter. Men nu følte jeg mig mere motiveret. Jeg fandt hypnoterapeut Pia Gemmer fra Hypnosekompagniet på nettet.

2. Hvilke forventninger havde du, da du gik i gang?

– Jeg havde store forventninger, for jeg havde snakket med Pia, før jeg bestilte tid. Hun havde forklaret mig, at hun har succes med at hjælpe folk til en røgfri til-

værelse, fordi hun laver årsagsbehandling, hvor hun kombinerer terapi med hypnose. Tidligere havde jeg kun prøvet ren hypnose, der behandlede symptomerne.

3. Hvordan oplevede du forløbet?

– Jeg fulgte Pias råd om at ryge ekstra meget de sidste 14 dage før vores møde. Hver gang jeg tændte en cigaret, skulle jeg sige til mig selv, at jeg ville være røgfri på da-toen for hypnosens. Da dagen kom, fortalte hun mig, hvad hypnose går ud på, og beroligede mig med, at jeg ikke ville tage på i vægt, fordi jeg ikke ville komme til at erstatte cigaretterne med mad, når jeg fik behandlet årsagen til, at jeg røg. Jeg følte mig tryk, da vi efter en snak omkring mit rygemønster og mine rygevaner gik i gang med selve hypnosens. Hypnosens gjorde mig dybt afslappet og let i kroppen. Jeg oplevede mig selv som 16-årig, hvor jeg røg min første cigaret – den grimme smag og følelsen af, at det var forbudt. Det gik op for mig, at jeg begyndte at ryge, fordi jeg følte mig udenfor og ville accepteres af de andre. Cigaretterne gjorde mig tryk. Stadig i hypnose blev jeg guidet tilbage til mig selv i voksen tilstand, hvor jeg skulle tale mig selv som 16-årig fra at tænde den første cigaret. Jeg fortalte mig selv, at jeg er god nok, og at jeg ikke behøver at gøre som de andre.

4. Hvad var resultatet?

– Jeg var meget spændt på, hvordan det ville være efterfølgende, men det har været rimelig nemt. Der har selvfølgelig været situationer, hvor jeg har følt mig stresset og kort har oplevet et sug i maven efter en cigaret. Siden min hypnose den 19. april i år har jeg ikke røget. Nu har jeg selv taget uddannelsen. Jeg kombinerer den med mit arbejde som tandklinikassistent og arbejder bl.a. med de af vores patienter, der har angst for tandlæger.

*Betina
Stagegaard
Løchte,
43. Jeg blev
røgfri på
to timer*

Betina blev røgfri med hypnosemetoden 5-PATH hos hypnoterapeut Pia Gemmer fra Hypnosekompagniet. Læs mere på www.5-path.dk.

DE NEGATIVE TANKER VAR **VÆK**



**NYTÅRSFORSÆT 4
GÅ EFTER DRØMMEN**



*Annette Aggerbeck,
44, har prøvet hypnose
for at finde sin inderste drøm*

– Jeg har igennem længere tid tænkt meget over min fremtid – jeg har det job som journalist, jeg altid har drømt om, men vil jeg være tilfreds med det de næste mange år af mit arbejdsliv? Jeg har overvejet at gå i gang med at skrive den bog, jeg altid har haft lyst til, men nu orker jeg det ikke. Måske skulle jeg hellere uddanne mig inden for psykologi, som jeg har beskæftiget mig med i artikler gennem mange år... eller skal jeg begynde at undervise? Jeg har skrevet flere artikler om at finde ind til ens inderste drøm, men hvad er *min* drøm? Jeg føler ingen begejstring ved at tænke på mine muligheder og er efterhånden temmelig utålmodig. Men jo mere jeg tænker, desto mindre afklaret bliver jeg. Mine tanker er efterhånden begyndt at køre i ring, og jeg vågner nu også om natten og kan ikke falde i søvn igen. Da jeg i et af mine netværk møder en hypnoterapeut, der anbefaler hypnose til at finde min drøm, får jeg lyst til at prøve det. På nettet vælger jeg Hypnoseinstituttet og Ludmila Frolova, fordi hun er rosende omtalt i Diana Benneweis' bog »Alting har sin pris«.

Første behandling

– Under den indledende samtale i Hypnoseinstituttets bløde lænestol snakker vi om, hvad det vil give mig at finde min drøm. Ludmila skriver nogle af mine sætninger ned, som hun bruger under den efterfølgende hypnose, hvor hun også fortæller mig, at jeg har alt, hvad der skal til, og at jeg skal tro på mig selv. Under hypnosen dukker billeder op af mig selv med en nyudgivet bog i hånden, som jeg sætter ind i min reol – ved siden af de andre bøger, jeg har skrevet. Jeg føler mig meget tilfreds og fredfyldt. Efter hypnosen spørger Ludmila mig, hvordan jeg har det, og da jeg fortæller om min dejlige følelse, lægger hun mærke til, at jeg automatisk anbringer min højre hånd på brystet. Hun beder mig om fremover at aktivere den dejlige følelse ved at føre hånden op til brystet flere gange dagligt. Det går op for mig, at jeg intet opnår ved at være utålmodig, og at jeg jo faktisk har opnået mange af mine livsdrømme – jeg har fået de børn og den mand, jeg ønskede mig, og jeg er for længst blevet journalist, selvom jeg i mange år troede det var umuligt, fordi jeg allerede arbej-

JEG SYNTES, HYPNOSE LØD MYSTISK

**NYTÅRSFORSÆT 3
VÆGTTAB**



1. Hvorfor valgte du hypnose?

– Jeg har forsøgt at tabe mig 10 kg siden min sidste fødsel for fire år siden. Men jeg kan ikke holde fokus og mangler vedholdenhed. Hver gang falder jeg i, fordi jeg især ikke kan modstå slik og kager. Da jeg ikke har taget yderligere på efter fødselen, må min grundlæggende kost være nogenlunde i orden. Jeg fik mulighed for at prøve terapeutisk hypnose og tænkte hvorfor ikke.

2. Hvilke forventninger havde du, da du gik i gang?

– Jeg har altid opfattet hypnose som noget mystisk, men tænkte, at det kunne være spændende at prøve, nu da jeg virkelig gerne ville tabe mig. Måske kunne det hjælpe mig til at holde fokus.

3. Hvordan oplevede du forløbet?

– Hypnoterapeut Hannah van de Veer stillede mig mange spørgsmål: Hvad er dit mål? Hvorfor spiser du? Hvad vil du opnå ved at tabe dig? Hvad vil du miste ved at tabe dig? Hvad vil du opnå ved hypnose? Og alle disse spørgsmål blev brugt under den efterfølgende hypnose. Vi blev enige om, at den første hypnose skulle gå på øget selvværd, for jeg har en meget travl hverdag med tre børn og er alene om at drive et amerikansk daterselskab, så der er ikke meget tid til at sørge for mine egne behov. Efter den meget behagelige hypnose følte jeg en stærk indre glæde. Jeg fik besked på at

holde min hypnose ved lige ved at sige til mig selv flere gange dagligt: »Du er god, som du er.« Hele ugen efter havde jeg en enorm lyst til mad, for når jeg var så god, skulle jeg da også belønnes med masser af kage og chokolade.

4. Hvad var resultatet?

– Jeg valgte at få hypnose igen – denne gang koncentrerede vi os om min sukkertrang. Flere gange dagligt siger jeg til mig selv: »Jeg er god, som jeg er« og »Jeg er sukkerfri.« Jo mere jeg sagde disse sætninger, jo stærkere blev jeg til at holde fast. I 13 dage spiste jeg ikke noget med sukker og tabte 1½ kilo. Så faldt jeg i og spiste en portion is. Jeg

valgte derfor at tage en tredje behandling, hvor vi arbejdede med at holde fokus på mit mål, så jeg ikke opgav min kur, når jeg ikke syntes, at kiloene raslede hurtigt nok af mig. Bagefter følte jeg ikke den samme rus som de to første gange, men en indre ro og tålmodighed. Umiddelbart var jeg skuffet og troede ikke, at hypnosen virkede. Men det er gået op for mig, at jeg netop har brug for indre ro og tålmodighed for at komme i mål. Jeg har valgt at fortsætte hos min hypnoterapeut med lidt længere mellemrum for at blive ved med at få min underbevidsthed påvirket til at holde fast, så jeg får tabt mig de 10 kilo i alt.

Vivian Nielsen,
44. Nu er jeg i gang med at tabe mig

Vivian arbejder med sit vægttab hos hypnoterapeut Hannah van de Veer. Læs mere på www.hannah-vandeveer.dk.



dede som jurist. Jeg går hjem med en følelse af ro, balance og glæde og en forståelse af, at når jeg tænker lystbetonet og er god ved mig selv, nærmer jeg mig lettere mit mål. Da jeg senere samme dag vil skrive om hypnosen, kan jeg ikke tænke en eneste af de negative tanker, jeg havde før, så jeg ender med kun at skrive alt det positive, jeg nu er fyldt af. Det er en meget mærkelig oplevelse. Den næste uge bliver jeg vækket af lyde i huset, men falder hurtigt i søvn igen. Mine søvnproblemer er væk!

Anden og tredje behandling

– Jeg tænker mere positivt, men hvorfor føler jeg stadig ikke entusiasme, når jeg tænker på den bog, jeg gerne vil skrive? Jeg hypnotiseres endnu en gang efter en snak om, hvorfor jeg føler mig for energiforladt til at føle entusiasme. Jeg finder ud af, at jeg kan vælge at tænke anderledes om det, der tapper mig for energi, som f.eks. husarbejde. Det giver mig jo glæde at få det, som jeg vil have det hjemme – også nu hvor jeg selv styrer håndværkerne ved vores ombygning – og hvis jeg bestemmer mig for at nyde processen, så glider det hele lettere, og jeg får mere energi. Den tredje behandling forløber som ren samtale, hvor jeg får endnu en aha-oplevelse.

Hvorfor er det så vigtigt for mig at føle entusiasme? Jeg følte mig entusiastisk i starten af mit liv som selvstændig journalist, hvor alt var nyt og spændende. Og så har jeg ofte følt entusiasme som teenager. Men som mere moden kvinde er det faktisk vigtigere at føle ro og indre fred. Og det gør jeg, når jeg tænker på min bog. Jeg aftaler endnu et møde med Ludmila, for jeg vil gerne komme i gang med min bog. Og lige nu er der for meget praktisk med håndværkere derhjemme og mange andre ting, jeg skal have gjort. Men jeg er tålmodig og har tillid til, at jeg er parat til at skrive min bog, når jeg er parat.

| | |
|----------------------------|--|
| Behandling: | Hypnose for at finde sin inderste drøm |
| Antal behandlinger: | 3 |
| Pris: | 800 kr. per session. 5 sessioner 3.600 kr. |
| Sted: | Hypnoseinstituttet v/ Ludmila Frolova |

www.hypnoseinstituttet.dk

Læs mere om hypnose:

Lær at forstå og praktisere selvhypnose af Lars Zwisler, Sphinx
Hypnose og NLP af Ludmila Frolova og Lars Zwisler, Lamberth