

Zelfzorg en zelfhypnose - Workshop

In ons dagelijks leven komen we vaker in een hypnotische staat dan we denken, dus waarom zouden we deze toestand niet bewust oproepen? Hierbij denk ik aan een spannend boek lezen en er zo in verdiept zitten dat iemand niets meer om zich heen hoort.

Of met de auto rijden en op je bestemming aankomen zonder dat je herinnert dat je gereden hebt. Op dat moment heeft het onderbewuste je gedrag gestuurd. Zelfhypnose wordt al door de eeuwen heen gebruikt door diverse bevolkingsgroepen. Van de geestelijken in de Griekse tijd tot wetenschappers in de middeleeuwen. Wanneer je tijdens zelfhypnose jezelf suggesties geeft, met woorden en beeldtaal, zal dat diep inwerken op het onderbewuste. Thema's waar je mee kan werken: meer ontspanning, een groter gevoel van zelfwaarde, meer innerlijke vrijheid, controle durven loslaten, rust in jezelf vinden, emoties kunnen loslaten, je eigen grenzen beter respecteren, meer geduld, zachter zijn voor jezelf en anderen,... Het effect van de autosuggesties die je jezelf geeft zijn sterker als de zelfhypnose dieper is.

Resultaten:

je kunt jezelf hypnotiseren

je hebt een zelfhypnose programma dat bij jou past

je ontvangt een zelfhypnose mp3

[Ja, ik schrijf in!](#)

€60p.p.

Over Baud Vandenbenden.



Wanneer ik met mensen werk, is het mijn streven om te verbinden. Ik begeleid je naar meer contact met jezelf, met anderen, met wat je echt wil, met wat je te doen hebt, met de wereld waarin je leeft,...

Door in contact te komen met de binnenkant, kun je in contact komen met de Kern van jezelf en de ander. Dit is de basis van ethisch handelen en authentiek persoonlijk leiderschap.

Ik begeleid sinds 1999 mensen en groepen. Daarnaast blijf ik me constant ontwikkelen in diverse methodes en stromingen, zoals: Thema Gecentreerde Interactie, Taoïsme en Hypnotherapie.

Baud Vandenbenden schreef de boeken:

Corepower, zelfsturing vanuit je kern Baud Vandenbenden m.m.v Lien De Coster	Teampower, alchemie van de groep Baud Vandenbenden
ISBN 9789079410033 Formaat: 170 x 240 mm Aantal pagina's: 216 Prijs: € 28,95 Bestellen	ISBN 9789461537058 Formaat: 190 x 230 mm Aantal pagina's: 456 Prijs: € 24,95

www.corepower.be

core@corepower.be