

Wat kun je bereiken?

- Vertrouwen in een natuurlijke, gezonde leefstijl
- Doorbreek diepgaand jouw (negatieve) eetpatronen
- Vergroot je eigen mogelijkheden door de focus op jezelf en het contact met jezelf
- Blijf met meer gemak op je streefgewicht
- Voel je vrij

Hoe?

- Vijf individuele sessies hypnotherapie
- Over een periode van ± drie maanden
- Op een tijdstip dat jou past

Kosten en locatie

De kosten voor dit programma:

vijf sessies voor € 175,- (inclusief btw).

De sessies vinden plaats in Praktijk Prisma.

Meedoen?

Dit programma wordt je aangeboden door Praktijk Prisma, praktijk voor psychosociale therapie en hypnotherapie in Broekhuizen vorst.

Voor meer informatie:

- website: www.praktijkprisma.nl
- mail: info@praktijkprisma.nl
- telefoon: 06 11 474 365



Programma

Met gemak op gewicht blijven[©]

Een individueel programma om met meer vertrouwen en minder strijd op je bereikte streefgewicht te blijven



¹ Het programma valt buiten vergoedingen door de zorgverzekeringen



Met gemak op gewicht blijven[©]

Een persoonlijk programma psychosociale therapie/hypnotherapie

Als je (bijna) je streefgewicht hebt bereikt, breekt een nieuwe fase aan: het volhouden van je nieuwe eet- en leefpatroon, zodat je op het juiste gewicht blijft. Dit programma van vijf individuele sessies ondersteunt je daarbij en helpt je de volgende resultaten te bereiken:

- Je hebt vertrouwen in je lange termijn-doelstelling
- Je voelt je vrij om te kiezen voor gedrag dat bijdraagt aan jouw doel
- Je voorkomt met meer gemak terugval in oude eet- en leefgewoonten
- Je kunt luchtiger en effectiever reageren op moeilijke situaties

Werkwijze/Aanpak

Je wordt individueel begeleid gedurende een periode van ongeveer drie maanden. De begeleiding omvat vijf individuele sessies van elk ongeveer een uur, die gericht zijn op jouw persoonlijke situatie. In de intake stellen we samen je lange termijn-doel vast, zodat we daar gericht naartoe kunnen werken. Ook verkennen we wat voor jou lastige situaties zijn en welke valkuilen je van jezelf kent.

De begeleiding bestaat uit motiverende gesprekken en inzichtgevende oefeningen, aangevuld met hypnotherapeutische methoden. Met hypnotherapie wordt het mogelijk je onbewuste vermogens aan te spreken en in te zetten bij het behalen van je doel.

Programma:

Sessie 1:

- Intake gericht op het vaststellen van jouw lange termijn-doel, zodat we daar gericht naartoe kunnen werken. Ook verkennen we wat voor jou lastige situaties zijn, wat jou belemmert om op gewicht te blijven en welke valkuilen je van jezelf kent. Tevens krijg je tips rondom bewust eten en leven.

Sessie 2:

- Deze sessie is gericht op het inzichtelijk maken van gedachten, overtuigingen en saboteurs die jou belemmeren om op gewicht te blijven. Ook ontvang je tips mee om gedachten en belemmerende overtuigingen bij te stellen.

Sessie 3:

- In deze sessie ga je jouw innerlijke kracht ervaren; je gaat ervaren dat jij met gemak op gewicht kunt blijven. Daarnaast krijg je handvatten om negatieve gevoelens te hanteren zodat jij ze zelf kunt transformeren naar positieve gevoelens.

Sessie 4:

- Tijdens deze sessie ga je jouw eigen vermogens beschikbaar maken. Tevens ga je ervaren hoe je de focus op jouw eigen vermogens kunt houden waardoor jij met gemak op gewicht kunt blijven.

Sessie 5:

- Deze afsluitende sessie is gericht op jouw lange termijn-doel en wat jij nog nodig hebt om je blijvend te kunnen focussen op jouw lange termijn-doel.

¹ Het programma valt buiten vergoedingen door de zorgverzekeringen

¹ *Het programma valt buiten vergoedingen door de zorgverzekeringen*