

Vóór hypnose...

MIDDEL 3: hypnose

• “Hypnose is een toestand waar bij mensen heel geconcentreerd en tegelijk heel ontspannen zijn”, zegt hypnotherapeut David Ost. “Hun bewustzijn verandert, de externe prikkels worden weggefilterd. Ze zijn half slaperig, maar toch niet weg van de wereld. In die toestand kun je mensen instructies geven die ze heel vlot uitvoeren. Het vraagt geen wilskracht, het gaat vanzelf. Mensen die willen stoppen met ro-

ken, zeg ik dan: ‘je rookt niet meer. Je hebt geen zin meer in een sigaret. Je hebt geen ontwenningverschijnselen.’ En het werkt. De meeste mensen zijn ervan af na één sessie, sommigen hebben een tweede nodig. Wie hervalt - maar dat zijn er heel weinig - mag gratis terugkomen.” Een sessie bij David kost 125 euro. Er is geen terugbetaling van het ziekenfonds.

📞 www.hypnose-hypnotherapie.be



“Ik moet stoppen, ik heb astma”, zegt Leonie. FOTO JEFFREY GAENS

Leonie Scholting (45) uit Lanklaar

• “38 sigaretten per dag rook ik. En dat al 33 jaar. Per week druk ik 70 euro uit in de asbak. Ik moet stoppen, ik heb geen keuze. Ik heb astma, en afgelopen winter heb ik vier antibioticakuren gehad. Zo kan het dus niet langer. Ik heb al vaker geprobeerd om te stoppen met roken, maar lang heb ik het nooit uitgehouden. Behalve na de geboorte van mijn dochter, toen had ik

maandenlang geen zin in een sigaret. Maar ik ben toch weer herbegonnen.”

“Alles heb ik geprobeerd: lasertherapie, medicatie, nicotinepleisters. Allemaal zonder resultaat. Nu ga ik het proberen met hypnose. Een vriendin van me is daarmee gestopt, zond er bijwerkingen. Ik ben er gerust in: deze keer gaat het me lukken.”



GAZET VAN ANTWERPEN

02/07/2011

Helpt hypnose om te stoppen met roken?

Getest en Goedgekeurd door de GAZET VAN ANTWERPEN

Boek uw sessie nu via:

www.hypnose-hypnotherapie.be

of bel 0473/ 522.168

slechts € 125 + 6 maanden garantie!

Na hypnose!

MIDDEL 3: HYPNOSE

“De zin om te roken is verdwenen”

• “Het gaat prima”, zegt Leonie Scholting (45) uit Lanklaar. “Die hypnose heeft echt wel effect gehad. Ik ben helemaal gestopt. De zin om te roken is weg en ik heb er ook geen problemen mee als vrienden roken.”

Tot vorige maand rookte Leonie Scholting dagelijks twee pakjes lange Kent. Kostprijs: 9,60 euro per dag. “Ik heb dus al 280 euro aan sigaretten uitgespaard”, zegt ze trots. “De hypnose



Leonie Scholting.

zelf heeft me 125 euro gekost.”

“Ik kan het iedereen aanraden”, zegt Leonie. “Het doet wel wat raar aan om helemaal weg te zijn en de hypnotiseur te laten inpraten op je onderbewustzijn. Maar als je niet bang bent en je wil meewerken, lukt het wel.”

Of ze denkt dat ze het zal kunnen volhouden? “Ach, niets is zeker in het leven”, zegt ze. “Vier maanden geleden ben ik ook al eens onder hypnose geweest.

Toen ben ik wél hervallen. Maar ik had in die periode wel heel veel stress.”