

Als klein meisje was ik al vrij stil en teruggetrokken. Alleen als ik me in een 'veilige' omgeving bevond, bij mijn ouders of oudere zus, dan kwebbelde ik volop. Als ik met nieuwe dingen of mensen in aanraking kwam, keek ik altijd eerst de kat uit de boom. En ik had een sterke overtuiging dat ik dingen niet beheerste. 'Dat kan ik niet' was één van de zinnen die ik vaak uitsprak. Mijn vader zei altijd dat ik alles kon, maar dat ik ze wel eerst moest leren. En hij had vrijwel altijd gelijk. Fietsen ('dat kan ik niet'), paardrijden ('dat kan ik niet') of een spreekbeurt geven (...): ik kon uiteindelijk alles wat ik wou!

'Ik heb het **nog nooit gedaan**, dus *ik denk* dat ik het wel kan'



Ondanks mijn behaalde resultaten bleef ik toch vaak last houden van mijn gebrek aan zelfvertrouwen. Tijdens mijn studie en mijn werk liep ik er dagelijks tegenaan, met hyperventilatie en vermijdingsgedrag tot gevolg. Mijn baas, die ik tijdens een functioneringsgesprek in vertrouwen nam, gaf aan dat hij misschien een oplossing voor mijn probleem wist.

Twee weken later had ik mijn eerste gesprek met Judith. Ik moest wel even een drempel over, want ik kende haar niet. Al voelde ik me snel bij haar op mijn gemak. Best opvallend, want meestal duurt het een stuk langer voordat ik me kan ontspannen bij een nieuwe ontmoeting. Judith hoorde mijn verhaal aan, was begripvol en oordeelloos toen ik mijn tranen liet lopen en zei dat ze mij dacht te kunnen helpen met hypnotherapie. Ook dat vond ik spannend, maar toch stond ik er voor open, mede doordat Judith veilig aanvoelde.

Tijdens de eerste sessie vond ik het fijn om te merken dat ik gewoon alles kon zien, horen en voelen. Het is dus niet zo dat je tijdens een hypnose volledig van de wereld bent, iets wat veel mensen denken. Terwijl ik ontspannen in de stoel lag, vonden er veranderingen plaats in mijn onderbewuste. Dat is heel simpel gezegd hoe hypnosetherapie werkt. Gaandeweg de sessies merkte ik dat ik steeds positiever naar mezelf ging kijken en minder bang was voor contact en voor de mening van anderen. Diep van binnen wist ik gewoon dat ik er wél mag zijn en dat ik goed ben, precies zoals ik nu ben.

Judith van Royen kan door middel van hypnotherapie helpen bij angsten (bijvoorbeeld vlieg-angst, hoogtevrees en angst voor bepaalde dieren), stotteren, nagelbijten, negatieve emoties (als verdriet, verlegenheid en boosheid), maar ook bij verslavingen (denk aan stoppen met roken), burn-out en allergieën (bijvoorbeeld hooikoorts, huisstofmijt of dieren). Hypnose kan je op een positieve manier helpen om beter te worden in je werk, je focus, je relaties, je eigenwaarde, je zelfvertrouwen en natuurlijk bij het creëren van jouw nieuwe leven.

Joyful You

Judith van Royen
Nijensteinheerd 261
9736 TT Groningen
06-39492121
info@joyfultyou.nl
www.joyfultyou.nl

Het leven is makkelijker geworden. Ik heb heus nog wel eens onzekere of spannende momenten. Die heeft iedereen en die horen bij het leven. Maar mijn onzekerheid beheerst mijn leven een stuk minder, waardoor ik me vrijer voel om de dingen te doen die ik graag wil doen. Het levensmotto van Pippi Langkous, 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan', spreekt mij nu steeds meer aan.

Benthe (23)