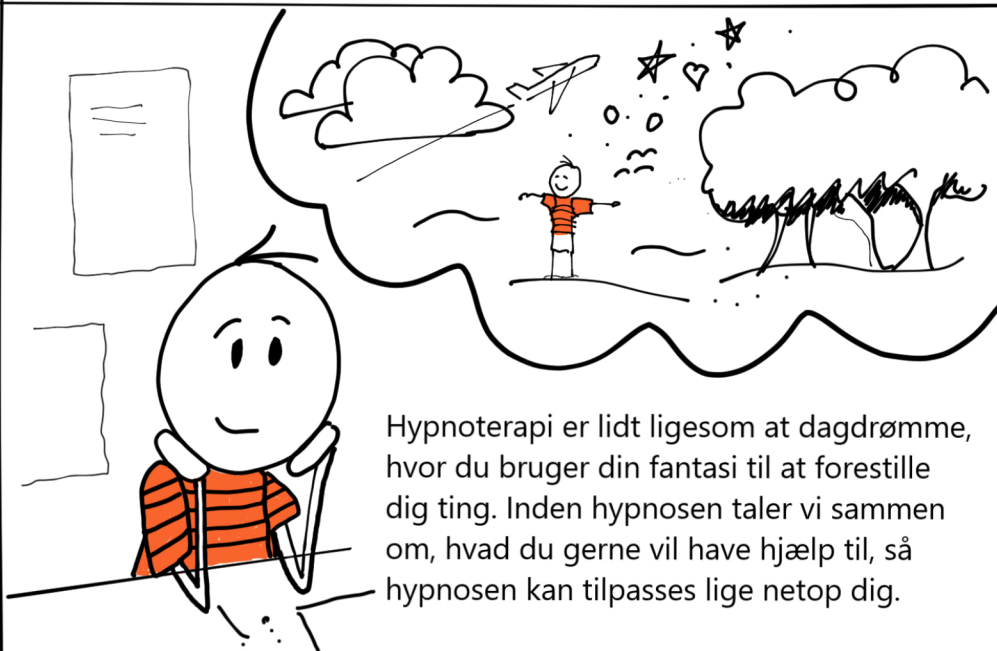
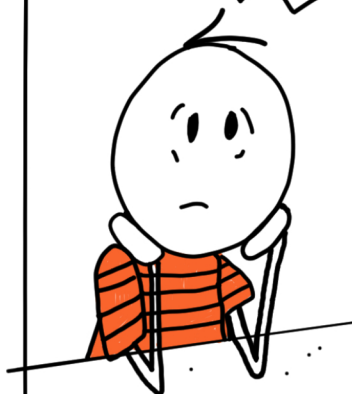


HYPNO TERAPI

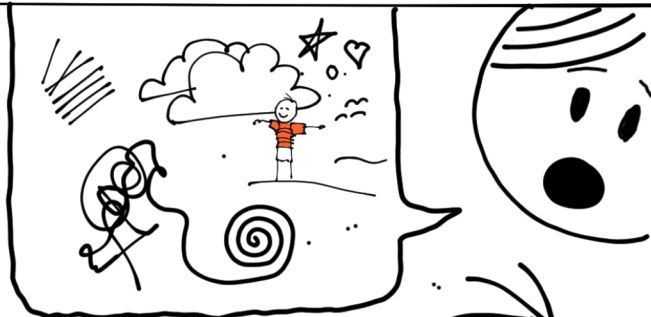
BØRN OG UNGE
Århus Kommune



Hypnoterapi er lidt ligesom at dagdrømme, hvor du bruger din fantasi til at forestille dig ting. Inden hypnosen taler vi sammen om, hvad du gerne vil have hjælp til, så hypnosens kan tilpasses lige netop dig.



Hypnoterapi kan for eksempel hjælpe, hvis tankerne eller søvnen driller, et sted i kroppen gør ondt, selvom den er rask eller hvis det er svært at komme i skole. I hypnosens er du vågen og hvis du lukker øjnene er det nemmere at bruge din fantasi.



I hypnoterapi øves de ting, der er svære, så de bliver lettere at gøre i virkeligheden. Hypnoterapi kan også hjælpe kroppen til at have mindre ondt eller gøre det nemmere at sove.



I et typisk forløb med hypnoterapi skal du komme 2-4 gange. Langt de fleste børn er glade for hypnosens og oplever en positiv effekt.