

# Vägbeskrivning till Bastugatan 44 samt övrig viktig info

## Hitta hit kommunalt

Låt reseplaneraren på <https://sl.se/> planera åt dig.

Från T-centralen/Centralstationen (om du kommer med regionalståg/från Arlanda);

Ta T-banans röda linje mot Fruängen/Liljeholmen/Norsborg 3 stationer till Mariatorget (tar ca 5 min). Uppgång Torkel Knutssonsg. Gå ut till höger och följ den gatan förbi Ica och Willys. Gå på höger sida av gatan (mkt viktigt!) när den delar sig -en del leder ned mot vattnet och en klättrar uppåt. Du ska uppåt! På högra sida av gatan byter Torkel Knutssonsg. strax namn till Bastugatan. Gå till 44b (ca 5 min promenad från T-banan). Så här ser porten ut!



## Om du kommer med pendeltåg söderifrån

Gå av vid Södra Station, uppgång Rosenlundsg. Följ den till höger tills du svänger in på Krukmakarg. till höger. Strax kommer du in på Torkel Knutssonsg. Ta vänster in på den. Sedan enligt ovan.

## Om du kommer med bil.

Du parkerar längs gatan. Men det kan vara fullt! Kom i god tid så att du har marginal att leta.

## **Om du är tidig och behöver vänta in din session**

Jag har inget riktigt väntrum. Bara en stol uppe på vinden i ett kyligt trapphus. Om du är tidig så gå in på något café (undvik dock koffein/energidryck innan så att du inte blir överpigg) eller ta en promenad. Bakom huset finns en väg till Monteliusvägen-som har Sthlms kanske vackraste utsikt!

Ring mig 5 min före sessionen när du är utanför porten så guidar jag dig rätt.

Jag kan som regel inte svara tidigare än så då jag behöver förberedelsestid inför varje klient.

## **Eventuell avbokning**

Fri avbokning är senast 3 dagar innan besöket för att inte debiteras. (Jag har ju tyvärr kostnader för din tid i lokalen att betala oavsett vilka skäl du har för att avboka). Hosta kan störa hypnosen så att den inte går att genomföra. Ett tips är att köpa lite immunstärkande Kan Jang från mataffären några dagar innan sessionen om du har umgåtts med förkylda människor så att du slipper ställa in och förlora pengar pga förkylning. Höst och vinter blir många lätt förkylda pga D-vitaminbrist. (när solen drar sig undan). För att hålla mig frisk under höst och vinter så är mitt personliga favoritknepp

att jag tar ca 3000-4000 IE D-vitamin/dag (=75-100mcg, helst i en komboprodukt med K2-vitamin) från september t.o.m. april ihop med ca 25 mg zink! Och vid minsta symtom så höjer jag dosen så brukar det vända. På så vis är jag nästan aldrig sjuk!

## TIPS och info för att få en optimal hypnos-session!

1) Undvik uppiggande medel såsom energidrycker, kaffe etc precis innan hypnosen så att du inte är överalert! Hellre lite avslappnad och småtrött än superpigg och fokuserad.

2) Jag kan inte få dig att göra något som du inte vill – det är ett teamwork!

3) Du tappar INTE kontrollen när du är i hypnos. Du vet vad du säger och gör. Det känns lite som en guidad meditation eller som att dagdrömma. Du kanske ser bilder i huvudet, men vet hela tiden att du ligger på min bänk. Du är vaken och tror därför kanske inte ens att du är i hypnos, fast du är det!

4) Du kan inte fasta i hypnos. Du kan avbryta när du vill eller om tex brandlarmet skulle gå.

5) Jag kan INTE läsa dina tankar och du väljer själv vad du vill berätta under hypnosen. Om det kommer upp superprivata saker du t.ex. skäms för så kan du t.ex säga: "Jag upplever en situation nu där jag gör bort mig men jag vill inte berätta vad jag har gjort som jag skäms för". Jag kan hjälpa dig utan att du måste dela exakt allt! No worries!

6) Jag kan enbart guida dig dit du är redo för att gå. Jag kan inte tvinga dig till någonting.

7) Jag kan inte göra jobbet åt dig eller släpa dig över mållinjen. Du behöver hjälpa mig genom att vara less på dina problem och redo att möta dem. Det är ett teamwork. Därför kan jag varken garantera resultat till alla eller ge pengarna tillbaka om vi inte når dit du vill. För allt är INTE upp till mig. Jag gör dock alltid mitt YTTERRSTA för att vi ska nå det resultat du önskar och jobbar HÅRT för det och därför har jag överlag väldigt nöjda klienter! :-)

8) Berätta för mig under sessionen om du upplever ett starkt inre motstånd, eller om något inte känns bra i bemötandet, går för fort osv. Så att du inte är tyst, försöker pleasa och sedan känner dig överkörd/inte hörd eller besviken. Jag VILL lyssna in dina behov och jag BRYR MIG! Att lyssna på vad den protesterande delen säger kan vara nyckeln till att lösa ditt problem!

9) När jag ställer frågor till dig under hypnosen så är tricket att säga det första som ploppar upp i huvudet. Du ska alltså inte klura och försöka komma på ett intelligent svar. För då är det bara förnuftet/ditt medvetna sinne som går in. Den delen har redan koll (du vet ju redan hur du BORDE må/tänka/känna) så den delen behöver vi ju inte prata mer med för den har redan fattat! ;-)  
Vi vill prata med den irrationella delen av dig som skapar trassel och känslor som förstör för dig – och då behöver vi agera som den irrationella delen, dvs IRRATIONELLT (prata först och tänka sedan!), så når vi lättare nivån där problemet finns! Räkna därför inte med att det du säger under hypnosen alltid känns korrekt, eller logiskt. Det känns ofta som ljug eller hitte-på eller som en fantasi när du är i kontakt med ditt undermedvetna och connectar med den irrationella delen av dig. Det är INTE ett tecken på att hypnosen inte fungerar. Kör på bara - Allt är i sin ordning!

10) Behandla sjukdomar får enbart vården göra enligt lag. Här fokuserar vi på att nå bortom mentala spärrar och känslor som håller dig tillbaka samt att bygga upp en bättre självbild och stärka upp ditt psyke så att du kan locka fram mer av ditt bästa jag. Om du lider av psykisk sjukdom

så har psykiatrin ansvaret för att behandla den.

11) 1:a sessionen så pratar vi ca 50min för att ringa in problemet. Efter det så kör vi hypnos resten av tiden. Vi får hjälpas åt tillsammans att använda samtalsstiden klokt! :-)

12) Det är vanligt att det kommer tårar under hypnosen när problem släpper. Låt det flöda bara. Jag dömer inte. Ev kladdig mascara kan du fixa till sedan. Eller kör vattenfast eller utan.

13) Vissa ser bilder under hypnosen. Andra får svaren som känslor, eller en inre röst. Allt duger!

14) Vissa saker som kommer upp kan vara symboliska fantasibilder eller en representation av en känsla snarare än exakta referat ur verkligheten. Som i drömmarna på natten. Du kanske drömmer på natten att du är jagad av ett troll – och då kanske trollet är en symbol för chefen som hetsar dig på jobbet. Under hypnosen kan vi kreativt lösa problemet genom att jobba med trollet istället. ;-)

15) Här jobbar vi främst med att lösa upp problem från roten, inte döva symptom eller tygla beteenden. Ju mer du är öppen för det desto bättre brukar det gå! Om du inte vill jobba så eller inte är redo för det så kan vi jobba tyglade men det blir ofta inte lika långsiktigt hållbart.

16) Hypnos är inte ett sanningsserum och inget bra bevis i brottsmål. För hjärnan kan skarva och hitta på där det fattas info – lägga in felaktiga detaljer. Jag kan t.ex. inte se i hypnos vad folk hade på sig på bussen när jag åkte senast för om jag inte noterade det så finns inget lagrat. Hjärnan kan då skarva och hitta på. Det viktiga är inte att samla korrekt fakta utan att få loss inre stress!

15) Ditt förnuft kan tycka att vissa processer verkar spåniga. Men det viktigaste är ju att vi löser problemet som du ville ha hjälp med, allt måste inte kännas jättelogiskt på vägen dit! :-)

## **Vad händer EFTER hypnosen?**

1) Ibland sker förändringar snabbt. Ibland gradvis under flera månader. Eftersom förändringen sker helt naturligt så kan det hända att man märker några månader senare när man tittar tillbaka att det faktiskt har blivit stora förändringar. Några veckor efter sessionen kan du gå igenom en rad känslor och upplevelser innan pusselbitar börjar falla på plats. Du kanske märker att du börjar tänka annorlunda, uppleva situationer på ett nytt sätt, och att du börjar agera mer konstruktivt.

2) En del upplever att de först pendlar mellan det gamla och det nya tankesättet. Det positiva är att det undermedvetna som regel vinner och där finns nu en positiv programmering.

3) Ibland räcker det med en session för att börja märka resultat, ibland inte. Var inte för snabb med att utvärdera! Problem finns kvar tills vi har lärt oss vad vi skulle av dem! 2ggr är minimum. Vanligast är att man kommer till mig ca 2-3 ggr totalt. Boka gärna 2 sessioner direkt.

4) Jag lovar alltså aldrig resultat till någon och utlovar inte resultat efter 1 ggn heller. Däremot är det vanligt med snabba resultat. Om problemet ligger i flera lager (vanligt!) så kanske du inte märker någonting förrän vi har hunnit jobba med flera aspekter av problemet efter 2a eller 3e ggn.

5) I undantagsfall händer det att problemet först försvinner helt för att sedan börja smyga sig

tillbaka igen (oftast lägger det sig då på en lägre nivå än förut). Det betyder oftast att problemet har flera delorsaker. Vi har inte hittat alla än och då kommer problemet tillbaka tills alla är hittade! Hypnos hjälper inte alla alltid men väldigt väldigt många.

6) Ibland är det viktigaste att vända en ond spiral. I sådana lägen kanske vi inte fixar allt när du är här utan att jag hjälper dig att vända den onda spiralen så att saker och ting börjar gå åt rätt håll. När den vändningen är gjord kanske du grejar resten av resan själv!

7) En del blir jättetrötta efter hypnosen. (det går över!). Andra får mer energi. Det slumpar sig olika. En del upplever en Wow-känsla efteråt som dalar lite efter några dagar. Det är naturligt om wow-et dalar. Det beror på att du har vant dig vid den positiva känslan och att den nivån blir din nya standard. Största effekten märks i skiftet. Ingen kan ju vara i extas i resten av sitt liv.

8) Om du har flera känslor/beteenden som håller dig tillbaka i livet så är det ofta inte problemet som du har sökt hjälp för som löses först. Ibland är det andra saker som måste lösas upp först innan den förändringen som du längtar mest efter kommer. Det härliga med det är att vi då oftast har löst fler problem än vad du hade räknat med när vi är klara! :-)

9) Vissa klienter upplever sig TILLFÄLLIGT må lite sämre först i några dagar efter en session innan det vänder och man börjar må bättre. Eller så vänder det när vi jobbar vidare nästa session. Om du upplever en tillfällig förstförsämring av något och det känns knepigt att hantera så hör av dig DIREKT så kanske vi kan tidigarelägga ditt återbesök för att snabbare ta oss igenom det. Det absolut sista du ska göra i det läget är att avbryta processen. Vi förstör ingenting. Det du upplever är tillfälligt. Ett problem har ofta flera delorsaker! Det är lite som att skala av olika lager på en lök. När man lossar på ett lager syns nästa lager mer tills vi har lossat på det lagret nästa session!

10) OM vi skulle råka springa på varandra på stan så får du välja att hälsa på mig om du vill. Jag kommer av respekt för din integritet att låtsas som att jag inte ser dig. Inte för att jag inte bryr mig utan för att respektera att du kanske inte vill skylta med dina problem för andra! Och så är jag dessutom lite ansiktsblind så ibland känner jag inte igen gamla klienter direkt. ;-)

## **Fler möjligheter för dig efter en hypnos-session!**

När vi har optimerat ditt psyke med hypnosen kan vi även;

- [Optimera dina gener med ett gentest och rådgivning](#) – för att förebygga en mängd hälsoproblem och maxa dina chanser till ett friskt och långt liv! Spela optimalt med de gener du har!

- Optimera din kärleksrelation (om du har en); Kör ca 3st hypnos-sessioner vardera + få tips från relationsforskning samt från forskning om bättre sex i långa relationer!

**Jag ser fram emot att göra mitt yttersta för att hjälpa dig på BÄSTA sätt jag bara kan! :-)**

Varma hälsningar! / Boel