

Met de RTT werk je eigenlijk in een aantal stappen

1. (na de intake) ga je naar de **wortel** van je issue dmv hypnose. Dit kun je meer vergelijken met een begeleide meditatie waarbij je hersenen in een zeer ontspannen staat komen (alpha brainwave). Daar worden je onbewuste overtuigingen helder en ga je verbanden leggen met je gedrag van nu.
2. De belemmerende of blokkerende gedachtes die je ontdekt ga je in deze fase van de sessie direct 'overschrijven'. Ik begeleid je hier doorheen. Je doorbreekt de overtuigingen en doet dit in dat **onderbewuste** deel waar het zit opgeslagen.
3. Deze nieuwe 'imprint' neem ik tijdens de sessie met je op en ontvang je achteraf in een audio. Deze audio beluister je **minimaal** 21 dagen na de sessie dagelijks af. (Dit is heel belangrijk!) Je hersenen zijn geneigd de oude vertrouwde paden te volgen. Hiermee print je de nieuwe overtuigingen in die we in de sessie hebben getransformeerd.

Na een aantal weken volgt **altijd** een evaluatie gesprek en tot die tijd is contact ook mogelijk uiteraard.

Een sessie duurt gemiddeld 120 minuten.

Vaak volstaat 1 sessie maar met wat complexere problematiek zouden meer sessies nodig kunnen zijn (maar dit bespreken we vooraf, dan weet je waar je aan toe bent)

Ook is het mogelijk een wat uitgebreidere coaching in te gaan om er zeker van te zijn dat het juiste fundament wordt gebouwd om tot die **blijvende** verandering te komen.

Voor de tarieven kun je contact opnemen met me.