



Getuigenis Sabine Liefsoens

Voor mij leek het of mijn leven altijd peanuts was geweest, met de nodige ups en downs, tot ik enkele weken geleden tot de schokkende conclusie kwam dat ik eigenlijk 30 jaar tegen mijn lichaamsgewicht gevochten heb, 30 jaar! Pffff dat kwam even aan! Dus ik 'dacht' altijd dat ik gelukkig was en ging maar verder op kruissnelheid, mijn eigen doelen achterna.

Sinds mijn beslissing om uit loondienst te gaan, voelde ik meer en meer wat 'gelukkig zijn' voor mij écht betekende en lang dacht ik dat dit enkel om werkgerelateerde zaken ging tot nu alweer een puzzelstukje op de juiste plaats valt. Nu weet ik waardoor ik gelukkiger en gelukkiger werd:

Nadat ik op 16 jaar met mijn eerste bruinbrooddieet begon, is bijna elk dieet/afslankmogelijkheid de revue gepasseerd (op pillen na). Successen op de weegschaal wisselden af met diepe dalen ver van de weegschaal en op een gegeven moment heb ik gezegd: ik stop ermee, ik ben wie ik ben en zo moet het maar goed zijn. Maar mijn spiegelbeeld paste niet met wie ik wilde zijn en hoe ik me voelde... Ik liet het los maar gelukkig was ik niet helemaal.

En toen las ik iets over 'hypnose'. Heel snel ging ik, rationeel als ik ben, het internet scannen op alles wat er over afvallen met hypnose te vinden was. Hetgeen ik las gaf me een heel goed gevoel en mijn intuïtie bevestigde dat gevoel. Heel belangrijk was dat ik nergens meer 'dieet' las, hier was ik ondertussen allergisch voor geworden. De knoop was doorgehakt: ik ging voor hypnose. De volgende zoektocht was de therapeut. Want ook dit was belangrijk voor mij. Het hele plaatje moest kloppen. En zo kwam ik bij Isa Kose in Antwerpen terecht.

Op 15 maart 2014 ging ik voor mijn laatste strohalm! Toen ik bij de praktijk aankwam, was ik prettig nieuwsgierig maar nog altijd vrij rustig en er vond een warm welkom plaats. Ook herkende ik alles wat ik op de foto's had kunnen zien. Ja, hier had ik vertrouwen in. Er volgde een gedetailleerde uitleg waar alle ruimte was voor het stellen van vragen, hierna voelde ik me helemaal op mijn gemak. Het was heel duidelijk dat dit niets met de gekende circushypnose te maken had.

De sessie zelf was een leuke ervaring, waarbij ik me toch wel bedacht of het zou lukken, omdat ik alle omgevingsgeluiden perfect hoorde en het voor mij leek of ik enkel mijn ogen gesloten had. Ook was er de geruststelling dat je altijd controle over jezelf blijft behouden en in enkele seconden uit hypnose kan gehaald worden als er iets niet goed voelt. Hierdoor ben je dus ook zeker dat je geen 'vreemde dingen gaat doen' of er 'vreemde dingen gaan gebeuren'.

Tijdens de eerste sessie werden er 2 triggers 'geprogrammeerd' nl. eentje waardoor ik bij mijn 3 maaltijden nog maar de helft zou eten van mijn normale hoeveelheden