



en een andere waardoor ik zou kunnen weerstaan aan 'tussendoor eten' drang. Hierna ben ik laaiend enthousiast naar mijn zus gereden. Ze had net verse soep gemaakt en gaf me een bord, groot was mijn verbazing toen ik ineens na een half bord voldaan was. Namiddag ging ik met de hond wandelen en nam een appeltje voor de dorst en ook hier (geloof het of niet) 1 helft van de appel kon er echt niet meer bij. Ik herinner me ook nog goed dat ik die dag een salade at. Nog nooit heb ik zoveel smaak aan een tomaat geproeft en het bord bleef juist halfvol. Blijkbaar had de hypnose 'gewerkt'.

Een week later volgende de 2e sessie die eveneens vlekkeloos verliep. Na deze sessie heb ik in een opwelling een Youtube-filmpje gepost waarin ik mijn hypnose-ervaring omschrijf, niet op vraag van iemand, maar ik wilde dat doen opdat mensen die twijfelden, een beslissing konden nemen na mijn verhaal. En mijn gewicht...dat daalde van week tot week...

Tijdens de vakantie (=Bourgondische levensstijl) bleef mijn gewicht stabiel maar toen ik in september besloot er opnieuw voor te gaan (dus mijn triggers te activeren), ging ik rechtlijnig richting streefgewicht. Door Isa werd dit getal (werd besproken tijdens de intake en er werd bekeken of het realistisch en gezond was) 'geprogrammeerd' en ik zou nooit meer meer dan 2 kg boven dit gewicht komen. En tot de dag van vandaag (september 2015) moet ik hem gelijk geven. Dit wil zeggen dat ik tussen de -10 en -12kg van mijn begingewicht zit. Voor mij een wereld van verschil!

De tijd van 'half' is voorbij omdat ik nu natuurlijk weet dat welke portie ik kan opeten. Op restaurant begin ik natuurlijk ook met wat ik het liefst heb, omdat ik weet dat een volledig bord leegeten, me een overvol gevoel geeft.

Ook ziet mijn winkelkar er vandaag de dag volledig anders uit. Veel gezonder, groenten, fruit, zonder light-producten. Ik eet en drink nog alles wat ik wil, alleen zijn de tijden van een ganse grote zak chips en een half brood lang voorbij. Ik geniet nu van wat ik eet.

Door het positieve resultaat hiervan ben ik vandaag wie ik ben en kan ik dat zijn omdat ik nu helemaal van mezelf hou\*. Ja, ik zie mezelf graag en weet nu dat 'van jezelf houden' de basis is die iedereen nodig heeft om echt gelukkig te kunnen zijn.

Ik ben en blijf Isa dankbaar, ik zeg altijd dat hij mijn leven veranderde waarop hij telkens antwoordt dat ik dit zelf gedaan heb.

\*heeft niets met egoïsme te maken. Het wil zeggen dat ik blij ben en accepteer wie ik ben met mijn kwaliteiten en tekortkomingen.