

# GedachterRIJK hypnotherapie

Gespecialiseerd in Langdurige stress  
en burn-out

Ruim je onderliggende beperkende overtuigingen, waar je je al dan niet bewust van bent, op met behulp van de ADD-methode en maak de verandering die nodig is om goed te kunnen herstellen van je burn-out. Verlos jezelf van je idee wie je denkt te moeten zijn en wordt diegene die je wilt zijn.



Trajectduur	Programma
1 maand	Programma op maat 3 keer 1 op 1 sessie
3 maanden	Programma op maat 6 keer 1 op 1 sessie Ondersteunende mp3's Persoonlijke opdrachten
6 maanden+	Programma op maat 8 keer 1 op 1 sessie gedurende 6 maanden 2 keer 1 op 1 sessie tussen 6 maanden en 1 jaar Ondersteunende mp3's Persoonlijke opdrachten Kort coachcontact tussen de sessies

Garnizoenweg 3  
gebouw A  
5928 NA Blerick  
Gezondheidsplein De Postbaan  
Postbaan 14a  
5861 CT Waanssum

Suzanne Buddiger  
Ontwikkelaar ADD-methode  
06 5074 9637  
suzanne@gedachterrijk.nl  
www.gedachterrijk.nl

## En toen was ik burn-out...

Ik heb iemand aan de lijn die al een tijdje een burn-out heeft. Ze geeft aan dat ze, achteraf gezien, ruim van tevoren al genoeg signalen had gekregen dat het niet meer goed ging met haar en dat ze al veel eerder naar die signalen had moeten luisteren. Toch was er iets wat haar al die tijd tegen had gehouden. Ondanks dat ze merkte dat ze steeds vermoeder was, ging ze toch door.

**En ik vraag haar hoe het komt dat ze toch door ging.**

"Opgeven was geen optie. Als ik wat meer rust had gehad, dan zou het vanzelf weer beter gaan, hield ik mezelf voor. Mijn werktaken goed doen werd steeds moeilijker. Ik nam dingen minder snel in me op en het duurde langer voordat ik mijn werk af had. Thuis werd ik steeds minder gezellig. Mijn partner en kinderen moesten het ontgelden om het minste of geringste. En toch ging ik door. Ik zou toch wel even laten zien dat ik het echt wel kon. Oh nee, zeker niet opgeven. Straks, als ik vakantie heb gehad, dan ben ik weer wat meer uitgerust en dan ga ik een andere baan zoeken die beter bij me past. Nu nog even niet want ik ben veel te moe."

**En ik vraag haar hoe het komt dat opgeven geen optie is.**

"Vroeger toen ik klein was werd mij altijd verteld door mijn ouders dat opgeven geen optie was. Geen flauwekul, gewoon doorgaan. Dat is wat ik toen geleerd heb. Als ik opgeef is het alsof ik gefaald heb en dat wilde ik absoluut niet. Dus ik ging door. Ook toen het steeds slechter met me ging. Totdat het uiteindelijk echt niet meer ging en ik al een enorme bak stress voelde als ik maar aan mijn werk dacht. Ook toen hebben anderen mij eerst moeten overtuigen dat het zo echt niet langer ging en heb ik mij ziek gemeld en kreeg ik later te horen dat ik burn-out was. Wat een rollercoaster van emoties heb ik toen ervaren. En ja, het voelde alsof ik enorm gefaald had."

Dit bewijst maar eens temeer dat tijdens het herstellen van een burn-out het erg belangrijk is dat onderliggende overtuigingen die je beperken en waar je je vaak niet eens van bewust bent, opgespoord worden en opgelost worden.

**Een uiterst krachtige manier om burn-out te behandelen en op te lossen, is het toepassen van hypnose.**

Omdat je m.b.v. hypnose direct contact maakt met het onderbewuste, welke te vergelijken is met de software op een gadget. De instelling van een gadget kan onbedoeld veranderd zijn in een instelling die niet handig is. Je kunt je software in hypnose als het ware resetten en zo terugdraaien wat er gaandeweg mis is gegaan. Je herstelt als het ware je standaardinstelling.

