



FØR & EFTER DIN BEHANDLING

Hypnohuset / Reikihuset

Din forberedelse

Denne folder giver dig nogle nyttige tips til at få mest muligt ud af din behandling. Inden du kommer, bør du tænke over følgende:

- Formuler for dig selv, hvad du ønsker af behandlingen.
- Indstil dig på at være åben og afslappet.
- Glæd dig til en stressfri stund, hvor du er i centrum. Vi forventer kun af dig, at du er til stede.
- Planlæg din dag i tide, så du undgår at stresse afsted for ikke at komme for sent.
- Sørg for, at du ikke har et stramt program resten af dagen efter behandlingen.



Hvad kan du forvente?

Uanset om du får hypnoterapi eller reiki-healing, kan du opleve forskellige reaktioner bagefter. Disse viser blot, at en proces er sat i gang. Det drejer sig typisk om:

- Øget energiniveau
- Bedre blodomløb (varmere hænder/fødder)
- Træthed
- Opblussen af symptomer
- Nye tanker og kreative ideer
- Flashbacks og erindringer
- Fornemmelse af svimmelhed
- Lugtende og mørk urin
- Svedlugt
- Urolig eller tung nattesøvn

Husk at nævne dine reaktioner ved næste behandling.

Resten af dagen og måske i dagene derefter vil du opleve en udrensning i krop og sind. Det er en naturlig følge af healingsprocessen.

Tag hensyn til dig selv

- og understøt dermed behandlingen.

Når du kommer hjem fra en behandling, er det en fordel, hvis du kan hvile dig lidt. Drik rigeligt med vand eller urtete (ikke kaffe, saft, sodavand o.lign.)

Det hjælper med til at skylle de affaldsstoffer ud, som er blevet frigjort.

