



'Mijn spiegelkje heb ik nog altijd op zak, maar dat haal ik geen tien keer per dag meer boven!'

en gebeurd is. Alles bij elkaar duurde deze sessie een klein uur. Na afloop was ik wel een beetje moe, maar verder had ik niet meteen het gevoel dat ik een andere persoon was geworden. **De dwang tot huidpulken was niet volledig verdwenen na één sessie. Daarom maakte ik ook meteen een tweede afspraak en daarna merkte ik wél resultaat.** Het ontsmettingsmiddel mocht stilaan terug in de kast. En ik slaagde er met de dag beter in om mijn tijd voor de spiegel in te korten. Mijn gezicht zag er al snel veel beter uit en dat leverde complimentjes op die mij natuurlijk extra motiveerden om op het goede pad te blijven. In extreme stressomstandigheden steken er soms nog pukkeltjes de kop op, maar ik slaag er nu in om die niet meer obsessief open te pitsen. Mijn laatste bezoek aan de hypnotherapeut dateert ondertussen van ruim een half jaar geleden. Hoe vreemd het misschien ook klinkt, vandaag heb ik mezelf op dat vlak gewoon onder controle. Mijn spiegelkje heb ik nog altijd op zak, maar dat haal ik geen tien keer per dag meer boven. Ik heb geen massa's camouflagemake-up meer nodig om de dag door te komen, en zeg op afspraken met vriendinnen weer volmondig ja. Ik voel me vandaag weer heel goed in mijn vel en daar ben ik mijn hypnotherapeut heel dankbaar voor.'

Hypnosetherapeut Candice Nuyttens:
www.hypnosecentrum.be

