



# **Känner du ständigt oro, självtvivel och stress?**

**– Få en första 10-minutersprocess som hjälper kroppen att börja skifta direkt**

# Nervsystemet följer sitt gamla program

**När samma känslor fortsätter komma tillbaka betyder det ofta att nervsystemet följer ett gammalt program.**

**Du har försökt förändra livet genom att ändra dina tankar. Du har läst böcker. Tittat på videos. Försökt förstå och "läka".**

**Det mest frustrerande är att du inte ens vet varför det händer**

Du vaknar med en spänning i kroppen.  
Det känns som att något är fel – utan att du vet vad.

**Du säger till dig själv:**

**"Den här gången ska det bli annorlunda."**

Men några dagar senare befinner du dig i samma känslomässiga läge igen. Därför börjar du undra:

**"Vad är det för fel på mig?"**

Det är inget fel på dig.

Ditt nervsystem lärde sig överlevnad innan det lärde sig trygghet.

## Nervsystemets loop



När denna loop upprepas tillräckligt många gånger börjar den kännas som din personlighet.

**Egentligen är det bara ett inlärnt nervsystemsmönster.**

# När kroppen lär sig stress som trygghet

## Ditt sinne börjar tolka lugn som något ovant

De flesta människor lär sig att arbeta med sina tankar. Men väldigt få lär sig att arbeta med sitt nervsystem. Det är i kroppen som många känslomönster faktiskt sitter.

### Ditt nervsystem avgör:

- När du känner trygghet
- När du känner hot
- När du slappnar av
  
- När du går in i stress
- När du stänger ner
- När du börjar tvivla på dig själv

### Om nervsystemet inte känner sig tryggt

i lugnet, framgången, relationerna och förändringen, kommer det försöka dra dig tillbaka till det som känns bekant. Inte för att sabotera dig, utan för att skydda dig.



**KLICKA HÄR** för att boka  
ditt kostnadsfria samtal

# Det här är varför inget har fungerat

## **Din ångest är inte problemet**

Den är ett resultat av hur ditt nervsystem har lärt sig att skydda dig.

**Det betyder att det går att förändra.**

## **Du har försökt:**

- Tänka annorlunda
- Förstå varför
- Kontrollera känslorna

**Men problemet sitter inte i tankarna  
– det sitter i nervsystemet**



**TA FÖRSTA STEGET**  
– Boka ditt kostnadsfria samtal här

# Hur mönstren skapas

**När vi växer upp lagras upplevelser i nervsystemet och dessa mönster kan fortsätta påverka våra känslor långt senare.**

**När vi är barn är hjärnan extra mottaglig.** Då fungerar vi lite som en blöt svamp som suger upp allt omkring oss. Upplevelser, känslor och reaktioner skapar mönster i nervsystemet.

## **Om kroppen lär sig att:**

- Stress är normalt
- Oro är nödvändigt
- Kontroll skapar trygghet

Då kan dessa mönster fortsätta långt in i vuxenlivet. Det betyder inte att de är permanenta. Men de behöver förändras på rätt nivå i nervsystemet.



**SÄKRA DIN PLATS**  
för ett kostnadsfritt samtal här

# Igenkänning

**När nervsystemet sitter fast i ett gammalt mönster reagerar kroppen innan tankarna hinner förstå varför.**

## **Känner du igen något av detta?**

- Du analyserar saker väldigt mycket
- Du känner oro i kroppen även när inget är fel
- Du har svårt att slappna av
  
- Du börjar tvivla på dig själv
- Du upprepar samma känslor eller beteenden
- Du känner dig fast i samma mönster

## **Du saknar inte viljestyrka**

Det betyder bara att ditt nervsystem har lärt sig ett automatiskt mönster.



# Notera vad som skapar förändringar

**När nervsystemet lär sig känna trygghet igen kan gamla känslomönster börja släppa**

**Hur ofta upplever du detta:**

- Spänning i kroppen utan tydlig anledning?
- Svårt att slappna av?
  
- Känsla av att något är fel?
- Självtvivel?

Om du känner igen flera av dessa kan ditt nervsystem vara fast i ett stressmönster.

**För att förändra känslomönster i nervsystemet behöver tre saker ske:**

1. Nervsystemet behöver känna trygghet.
2. Gamla emotionella reaktioner lugnas.
3. Hjärnan behöver skapa nya kopplingar.

**När förändringarna sker i nervsystemet börjar du uppleva:**

- Att oro släpper snabbare
- Att kroppen känns lättare
  
- Att tankarna inte fastnar lika länge
- Att känslor passerar i stället för att fastna

**Det är då förändring börjar kännas naturligt istället för ansträngt.**

**BÖRJA DIN FÖRÄNDRING HÄR  
– Boka ett kostnadsfritt samtal**

# När nervsystemet förändras, förändras allt

**Jag har arbetat med tusentals klienter som upplevt  
det du känner just nu**

Istället för att bara läsa om hur systemet fungerar kan det vara mycket kraftfullt att faktiskt uppleva hur kroppen börjar förändras.

I denna korta hypnossession får du följa min röst genom en enkel process som hjälper kroppen att släppa spänningar och återgå till ett mer balanserat tillstånd.

Den här sessionen är utformad för att hjälpa dig att lugna nervsystemets stressrespons, minska mental överanlys och inre oro.

- Släppa spänningar som fastnat i kroppen
- Skapa mer lugn och stabilitet i ditt system

När kroppen börjar känna trygghet kan hjärnan också börja skapa nya kopplingar och nya beteenden.

**Det här kan vara början på en djupare  
förändring i ditt medvetande.**

**Du får en 10-minuters session som jag  
normalt använder i arbetet med mina klienter.**

Redan första gången du lyssnar kan du börja märka skillnaden.

**Tryck här och upplev det själv!  
GRATIS HYPNOSINSPELNING:  
Rensa bort undermedveten negativitet  
OBS! Kraftfull**

När kroppen börjar reglera sig kan du uppleva att oro minskar, tankarna blir klarare och systemet känns lugnare.

Kanske upplever du att du börjar känna något du inte upplevt på länge – en känsla av inre stabilitet och tystnad i sinnet.

# Nästa steg

## Något som du kan upptäcka när du börjar förstå hur kroppen faktiskt fungerar

När du ser hur dessa mönster skapas börjar du också se att de kan förändras. Det betyder att du inte längre behöver kämpa mot samma känslor om och om igen.

När dessa mönster börjar förändras kan gamla automatiska reaktioner gradvis släppa.

### Det innebär att du börjar arbeta med:

- Nervsystemets respons på stress
- Undermedvetna program som skapats tidigare i livet
- Emotionella reaktioner som har blivit automatiska

När dessa mönster börjar förändras kan du uppleva något mycket intressant: Reaktionerna blir mindre intensiva, återhämtningen går snabbare, känslor fastnar inte lika länge.

### Du börjar märka att:

- Kroppen känns lugnare
- Tankarna blir klarare
- Beslut känns enklare att ta



**BEGRÄNSAT ANTAL TIDER**  
– Boka ditt samtal här

**Du kan komma att känna  
något du inte upplevt  
på länge. En känsla  
av inre stabilitet.**

**Inte bara i vissa stunder  
– utan som en ny grund i livet**

# Om du känner att det här handlar om dig...

**BOKA ETT SAMTAL HÄR så tittar vi på vad som håller just dig fast**

**Vi kan tillsammans ta reda på vad som faktiskt håller det här mönstret på plats... och börja förändra det.**

**Därför erbjuder jag ett kostnadsfritt konsultationssamtal.**

**Under samtalet kan vi titta närmare på:**

- Vilka mönster som kan påverka dina känslor och reaktioner.
- Hur din kropp reagerar i stress eller press.
- Hur förändring kan börja ske på ett mer stabilt sätt.

**Vi går också igenom:**

- Dina nuvarande utmaningar.
- Vad som kan ligga bakom dem.
- Vilket nästa steg som skulle kunna passa dig.

Vi pressar inte fram en lösning i samtalet.

Det här handlar om dig – inte om en standardlösning.

Vi arbetar med att skapa klarhet, förståelse och riktning.

# En klient sa:

*“Jag hade ångest varje dag – Inget jag testade fungerade.  
Jag visste varför... men kroppen fortsatte ändå reagera.  
Efter första sessionen med Niklas försvann trycket. Det bara stängdes av.”*

**Det var inte tankarna som ändrades – det var nervsystemet.**



**Kontakta Niklas Lindvall:**  
**Tel. 073-740 66 33 • [info@inrehalsa.se](mailto:info@inrehalsa.se)**  
**[www.hypnosterapin.se](http://www.hypnosterapin.se)**

**DU BEHÖVER INTE GÖRA DET ENSAM**  
– Boka ett samtal här

