

Publicerad: 2006-02-16

0 rekommenderar

Textstorlek: 1 2 3

Hon blev smal av hypnos

Ann, 47: "Kilona har bara runnit av mig"

Hypnosen fick kilona att rasa.

– Men jag har inte bantat, säger Ann Sahlin, 47.
Nu kommer hon i de minimala jeansen hon köpte.

Ann Sahlin jobbar själv med mental träning och stresshantering. Hon behandlar bland annat människor som är rädda för att gå till tandläkaren. Och hon vet att hypnos fungerar. Trots det hade hon inte en tanke på att det kunde hjälpa henne att gå ner i vikt.

Hennes väninna och kollega Elene Uneståhl, 43, i Örebro startade processen under en gemensam semester på Mallorca. På ett brutalt och uppriktigt sätt.

– Vi pratade om hälsa. Ann var kraftigt överviktig. Jag sa till henne att hon behövde gå ner ett antal kilo, säger Elene Uneståhl.

"Jag handlar rätt saker"

Hon är bland annat utbildad hypnoterapeut och medlem i Svenska hypnosföreningen.

– Jag guidade Ann ner i hypnos, säger Elene Uneståhl.

Under hypnosen fick Ann Sahlin höra saker som:

– För varje dag som går blir jag mer fokuserad. När jag går in i en affär handlar jag rätt saker, det som är bra för mig.

Ann Sahlin väljer att kalla det coaching.

Elene Uneståhl talade in ett band också. Det handlade om att känna sig lugn, trygg och säker. Hon målade upp konkreta målbilder: hur Ann ville se ut. Ett sätt var att sätta sig eget huvud på en annans kropp, som ett fotomontage.

Köpte minimala jeans

De minimala jeansen i storlek 36-38 dök upp i ett skyltönster på Mallorca. Elene tryckte på och Ann köpte dem – trots att hon då var en 42:a. Men hon såg för sig själv hur hon skulle se ut med jeansen på. De blev hennes "målbild".

Ann Sahlin lyssnade på bandet och fortsatte med självhypnos när hon kom hem till Stockholm.

– Jag slutade med gräddsåser, valde mycket grönsaker och fullkorn.

Smågodis, chips och chokladkakor lockade inte längre. Ann Sahlin hade sin egen äckliga metod.

Gått ner tre storlekar

– Under självhypnosen manade jag fram bilden av hur maskar krälade i godiset. Som likmaskar i ett kadaver i 40 graders värme.

– Det tog bort suget direkt.

Det dröjde några månader innan väninnorna träffades igen.

– Kilona har bara runnit av mig. Elene frågade vad jag hade gjort.

– Jag tror att det är viktigt att inte tänka på att banta. Jag har förstås märkt att jag gått ner tre storlekar i byxor. Men jag har aldrig upplevt det som jobbigt, säger Ann Sahlin.

Nu har hon gått ner ungefär 10 kilo och väger 55 kilo till sina 160 centimeter.

Jeansen från Mallorca börjar bli lite stora.

– Nu kommer jag till och med i min 16-åriga dotters jeans, säger Ann Sahlin.



JEANSEN PASSAR Ann Sahlin gick ner cirka 10 kilo med hypnos. Numera får hon plats i de minimala jeansen hon köpte på solsemesteren.
Foto: LASSE ALLARD

Läs mer:

► **Ingen vet varför hypnos fungerar** Experten: "Det är inget hokuspokus"

► **Kilona rasar med Atkins ...** men i längden kvittar det vilken metod du väljer

Kerstin Danielson