

WAAROM HYPNOSE JE LEVEN KAN VERANDEREN

E-BOOK



WALTER VAN WAELDEREN

INTRO



In dit ebook, "Waarom Hypnose Je Leven Kan Veranderen," neem ik je mee op een intrigerende reis door de wereld van hypnose. Maar eerst wil ik je feliciteren omdat je dit E-book hebt gedownload.

Het geeft aan dat je graag meer wil weten over dit intrigerend onderwerp en daar kan ik alleen maar dankbaar voor zijn. Ik hoop dan het boek je meer inzichten zal geven over de mogelijkheden van hypnose bij het tot stand brengen van veranderingen die je misschien wil doorvoeren in je leven.

Zelf ben ik in de jaren '90 in contact gekomen met hypnose al werd er toen helemaal anders naar hypnose gekeken dan nu. Men kende hypnose toen vooral van TV waar een hypnotiseur enkele mensen op een podium kon laten doen wat hij wilde. Mensen keken met open mond naar deze "tovenaars" omdat ze natuurlijk niet begrepen hoe dit kon.

Op zich is er niks mis met wat men noemt “show hypnose” want het is vaak best vermakelijk en de mensen die eraan deelnemen doen dit altijd vrijwillig.

Maar als gevolg hiervan krijgt men al snel het idee dat iemand zomaar de controle kon overnemen bij iemand anders en deze persoon dingen kan laten doen die hij/zij niet wil doen.

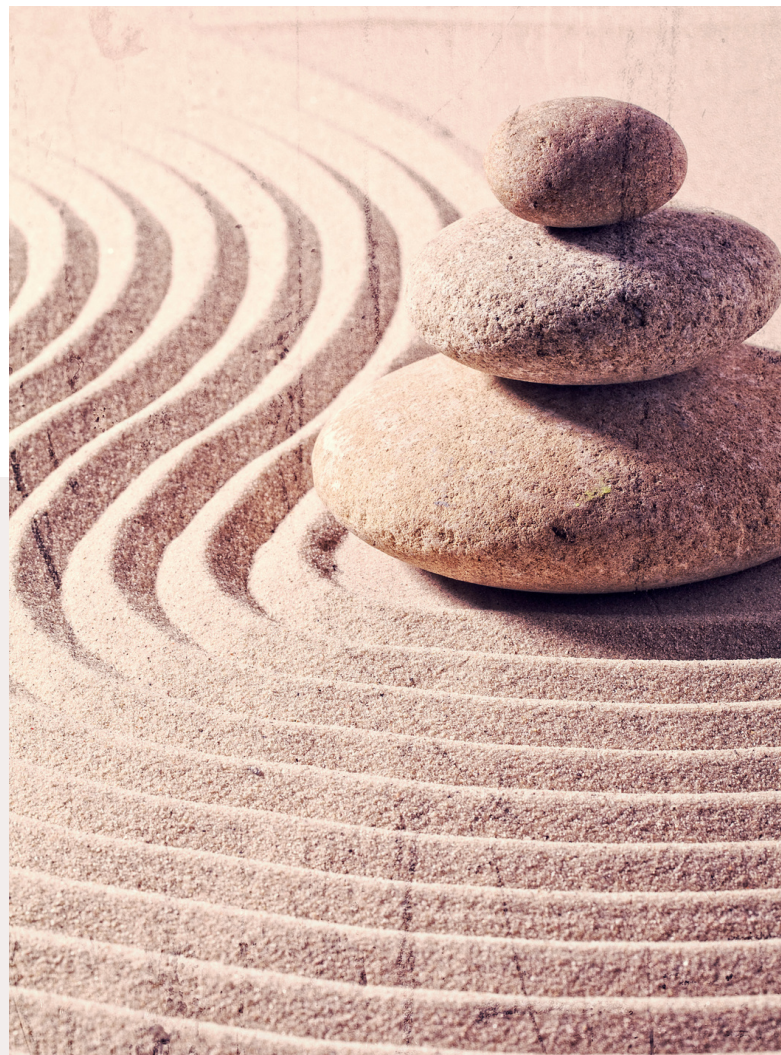
Niets is minder waar maar ik hoor het vandaag nog elke keer wanneer ik zelf over hypnose spreek.

Met dit E-book wil ik meegeven wat hypnose voor iemand kan betekenen, wat je met hypnose kan oplossen maar ook waarom niemand angst moet hebben voor hypnose.

“*De sleutel tot
onszelf ligt
begraven in het
onderbewustzijn.*”

Door de overvloed aan info die vandaag te vinden is via diverse kanalen, kruipt hypnose stilaan uit het “hocus pocus” hoekje. En vele mensen hebben reeds de voordelen ervan kunnen ervaren.

Dat kunnen soms heel eenvoudige dingen zijn maar het kan met grote zekerheid ook levensbepalend zijn voor wie ervoor open staat.



IK STEL ME EVEN VOOR

Mijn naam is Walter Van Waelderren en als ondernemer heb ik me de laatste jaren gespecialiseerd en verdiept in de werking van het menselijk brein en de vele methoden en technieken die er bestaan om je brein positief voor jou te laten werken. En dus ook om tegenslagen beter en sneller om te buigen in persoonlijke successen.

Via NLP en hypnose help ik vandaag mensen om beter om te gaan met diverse uitdagingen en zet ik hen op weg om zelf de nodige stappen te nemen om hun doelen en dromen te bereiken.

Wat ik vandaag mag doen, zou ik niet kunnen doen zonder de uitdagingen waar ik in de loop van mijn eigen leven zelf tegenaan ben gelopen.

30 jaar geleden bevond ik mij na een heerlijke, zorgeloze jeugd in de eerste grote levenscrisis die de rest van mijn leven zou bepalen.

Met dank aan mijn ex-vrouw en mijn ex-collega die het zo goed met elkaar konden vinden (vul zelf maar in) dat ik op enkele maanden tijd mijn eerste zaak, mijn vrouw en alle centjes die ik in mijn toen nog jonge leven had bijeen gespaard, kwijt was.

In de maanden die volgden zat ik vol boosheid, ongeloof en frustratie! Waarom gebeurde dit met mij en hoe had ik dit allemaal niet zien aankomen?

Ik was ervan overtuigd dat het nooit meer goed zou komen de rest van mijn leven zou bepaald worden door deze tegenslag en dat ik mijn doelen en dromen maar beter kon opbergen.



De rest van mijn leven zou inderdaad bepaald worden door deze tegenslag maar niet op de manier die ik had verwacht.

Dankzij een toevallige ontmoeting (wat is toeval) kwam ik in contact met NLP (neuro linguïstic programming) en door dit toe te passen veranderde mijn leven op enkele maanden totaal.

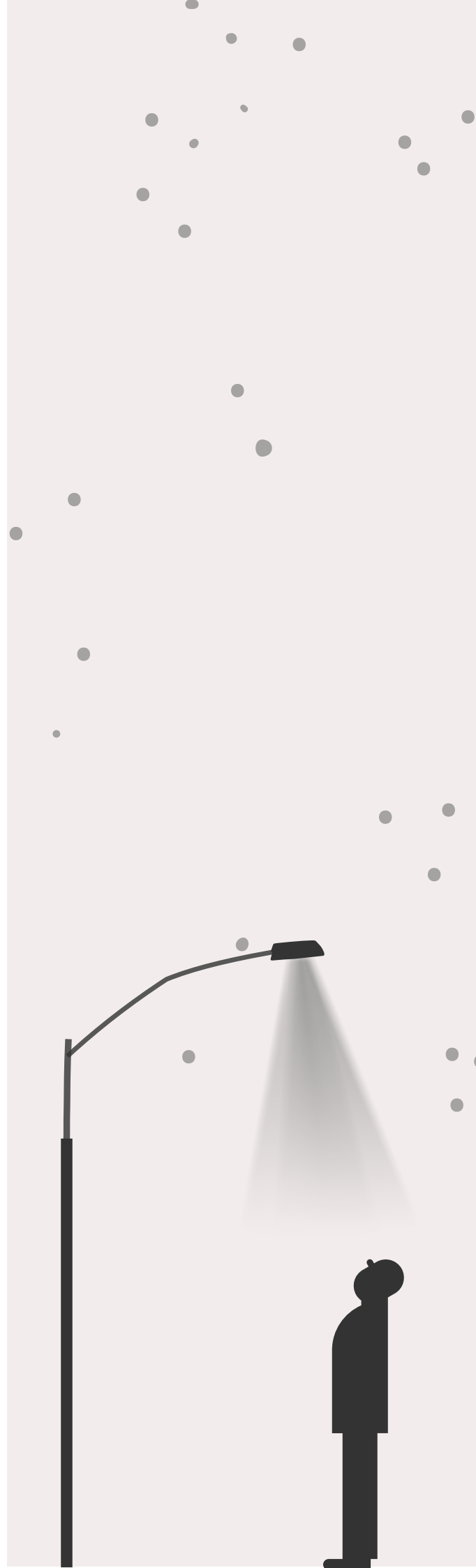
Gedurende meer dan 20 jaar liep alles van een leien dakje. NLP had me geleerd dat je manier van denken, je fysieke houding en je kijk op de wereld kon bepalen hoe je met uitdagingen kon omgaan. En vooral hoe deze om te buigen naar een vrolijker, spannender en ambitieuzer leven.

Toen ik alles weer netjes onder controle had, boekte ik opnieuw succes in de verkoop. Na enkele jaren als verkoper wilde ik opnieuw een zaak starten.

Met kennis en zelfvertrouwen bouwde ik gestaag aan mijn bedrijf tot we opvielen in de markt en een samenwerking aangingen met zowat het grootste fitness bedrijf van Europa.

Plots ging het supersnel en ik merkte dat er ineens heel wat andere uitdagingen om de hoek kwamen kijken. Terwijl ik vroeger alleen moest zorgen dat ik zelf goed in mijn vel zat, moest ik nu ook leidinggeven, beslissingen nemen die financieel een veel grotere impact hadden en omgaan met banken en investeerders.

En toen kwam de coronacrisis. Alle fitnesscentra gingen voor maanden op slot en niemand wist wanneer ze terug open mochten.



Zowat alles ging toen de verkeerde richting uit. Mijn collega's kozen voor zekerheid en gingen elders werken. Tegelijk moest ik de banken en investeerders overtuigen dat we dit als bedrijf wel konden uitzitten en er snel terug bovenop zouden komen.

Het goeie nieuws is dat het uiteindelijk terug in orde gekomen is maar niet vooraleer ik persoonlijk door een erg moeilijke tijd ging.

Een tijd van zorgen maken, onzekerheid en eindeloos piekeren. En voor je het weet sluipt de paniek je leven in.

Ik leed aan acuut slaaptekort en meer dan eens wist ik van geen hout geen pijlen meer te maken. Het is niet moeilijk om je voor te stellen dat iemand op deze manier snel in een negatieve spiraal terecht kan komen, en dit zowel op mentaal als op fysiek vlak.



Gelukkig realiseerde ik me dat dit niet de eerste moeilijke periode in mijn leven was. En ook dat er uit een toen uitzichtloze situatie uiteindelijk iets moois in de plaats was gekomen.

De verplichte vrije tijd gebruikte ik om mijn oude recepten terug boven te halen en me te verdiepen in de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen rond het menselijk brein.



Ik ging weer lezen en leren en kwam uiteindelijk weer bij hypnose uit. Vroeger al gebruikte ik zelfhypnose om mijn leven terug onder controle te krijgen.

Ondertussen was er meer dan voldoende informatie ter beschikking om te begrijpen dat hypnose één van de snelste manieren was om snel te schakelen naar positieve en inspirerende overtuigingen.

En dat was precies wat ik nodig had.

Toen ging de bal ook aan het rollen.

Na verschillende hypnose opleidingen gebruikte ik alle oude en nieuwe kennis om snel weer voluit te gaan. Maar ook om nieuwe inspirerende doelen te stellen.

Het feit dat ik deze kennis en ervaring nu mag delen beschouw ik dan ook als een privilege en een onwaarschijnlijke kans om het verschil te maken in het leven van mensen die nood hebben aan inzichten, steun en begeleiding.

Het is vanuit deze eigen ervaring en overtuiging dat ik er een doel van gemaakt heb om mensen snel en efficiënt te helpen met hun persoonlijke of zakelijke uitdagingen en hen te inspireren en te motiveren om terug plezier en voldoening te ervaren.





WAAROM HYPNOSE WERKT ?

Hypnose blijft voor vele mensen toch nog een mysterieus gegeven.

Om uit te leggen hoe hypnose werkt, kijken we even naar een omschrijving van wat hypnose is :

“Hypnose is een bewustzijnstoestand waarin een persoon een verhoogde focus en concentratie ervaart, vaak in combinatie met diepe ontspanning. In deze toestand wordt de persoon vatbaarder voor suggesties, wat kan leiden tot veranderingen in gedachten, gevoelens, percepties en gedrag. Het wordt meestal opgewekt door een hypnotherapeut met behulp van begeleide ontspanningstechnieken en suggesties, maar het kan ook spontaan optreden of worden opgeroepen door zelfhypnose. Het is belangrijk op te merken dat hypnose geen vorm van slaap is, maar eerder een staat van gerichte aandacht en suggestibiliteit.”

Een belangrijk punt in de bovenstaande beschrijving is de stelling dat hypnose **“geen vorm van slaap is.”**

Alhoewel hypnosetherapeuten heel vaak het woord “slaap” gebruiken, verwijst dit vooral naar een toestand van diepe ontspanning.

Verder is van belang te begrijpen dat een persoon in hypnose “een verhoogde focus en concentratie ervaart”. Dus in tegenstelling tot wat velen denken, is een persoon tijdens hypnose niet van de wereld of overgeleverd aan de hypnosetherapeut zonder dat ze weten wat er gebeurt. Integendeel!

Hypnose werkt omdat we dankzij deze bewustzijnstoestand veranderingen kunnen aanbrengen in het onderbewustzijn. En laat dat nu de plek zijn waar al het goeie maar ook het minder goeie in de mens is opgeslagen.

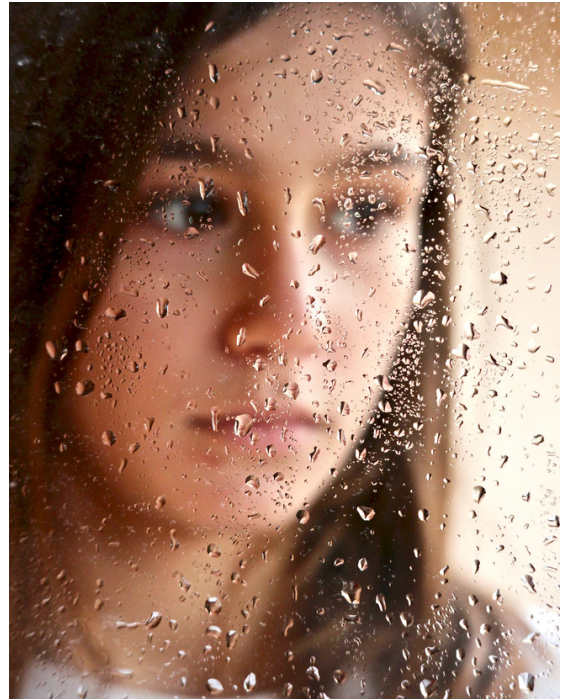
HET ONDERBEWUSTZIJN ALS MOTOR VAN ONS LEVEN

Het onderbewustzijn stuurt tot 95% van alles wat we denken en doen aan. Dat lijkt veel maar als je er even over nadenkt is het niet helemaal onlogisch.

Stel dat je over alles wat je wil doen “bewust” zou moeten nadenken, dan zou ons leven zo goed als onmogelijk zijn.

Ik zal dit illustreren met een eenvoudig voorbeeld;

Stel dat je dorst hebt en het bewustzijn zou alles moeten doen om uiteindelijk je dorst te lessen.



Je bewustzijn zou dan het hele proces moeten aansturen en dat zou er dan als volgt uitzien:



Ik zie een glas water voor me op de tafel staan en wil dit tot mij nemen om te drinken.

Ik moet mijn hand met behulp van de juiste spieren tot net voor het glas brengen

Vervolgens moet ik met mijn vingers het glas omsluiten. Zet ik te weinig kracht dan kan ik het glas niet opheffen. Geef ik te veel kracht dan loop ik de kans dat ik het glas stukknijp en me verwondt aan het glas.

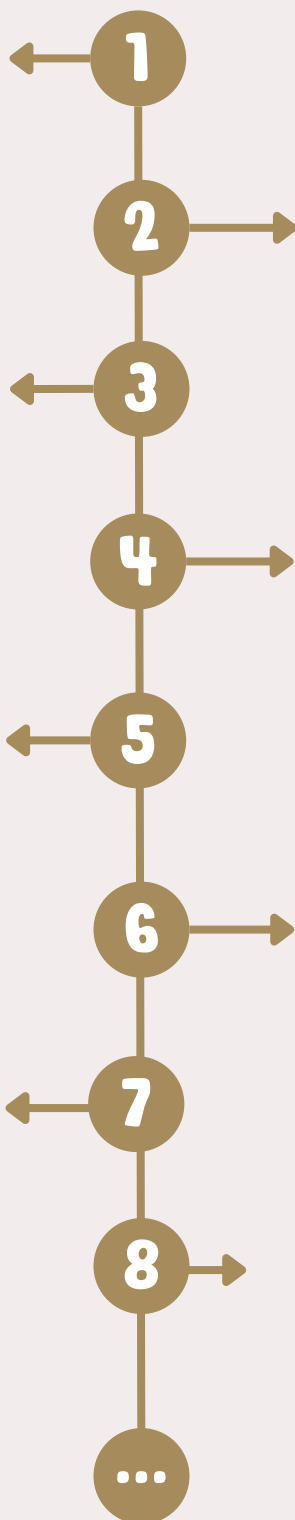
Ik zal de juiste spieren moeten gebruiken om het glas te kantelen en tegen mijn lippen te zetten.

Ik denk na over welke spieren in mijn armen ik moet activeren om naar het glas te reiken. Ik mag niet te fors uithalen maar ik mag mijn arm ook niet te weinig plooiën want dan kom ik nooit bij het glas.

Dan moet ik beslissen wat ik moet doen met mijn vingers. Welke spieren activeer ik bij welke vinger? Hoeveel moet ik mijn vingers plooiën enz.

Vervolgens moet ik het glas met uiterste precisie tot bij mijn mond brengen. Geen 10cm ernaast want dan loopt het water naast mijn mond.

Dan zal ik ervoor moeten zorgen dat ik niet teveel water naar binnen giet. En ik moet tegelijk ook nog slikken



Ondertussen snap je wel dat het onmogelijk zou zijn om dit proces telkens te moeten doorlopen bij alle handelingen die we dagelijks als vanzelfsprekend uitvoeren.

Om dat te vermijden registreert het onderbewustzijn alles in onze omgeving vanaf onze geboorte tot waar we vandaag zijn.

Het vormt op die manier ons intern programma dat 95% van alles wat we doen, automatische aanstuurt.

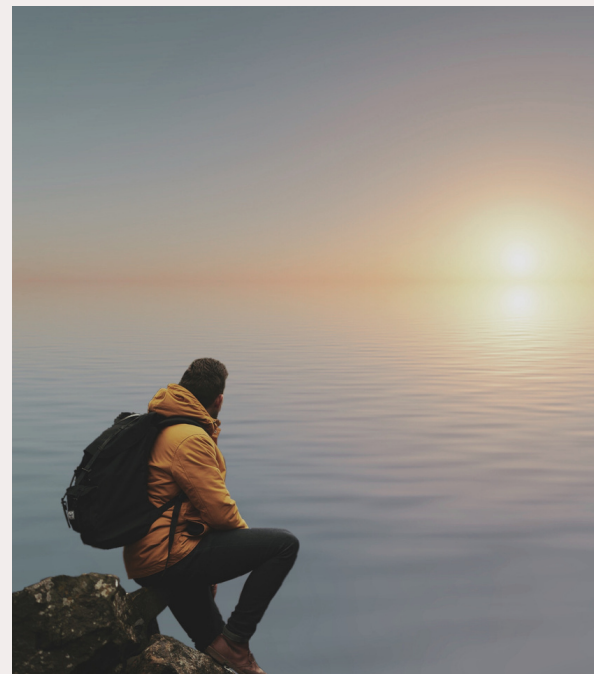
Je kan gerust zeggen dat dit onze overtuigingen en gewoontes zijn die uiteindelijk ook ons karakter en onze persoonlijkheid vormgeeft.

Het maakt ons leven een stuk gemakkelijker en minder vermoeiend wanneer we over 95% van alles wat we dagdagelijks doen niet moeten nadenken.

95%

De overige 5 % wordt door ons bewustzijn gebruikt om na te denken, te redeneren of om creatief te zijn. En dat is maar goed ook want anders zouden we niet meer of niet minder zijn dan een robot.

5%

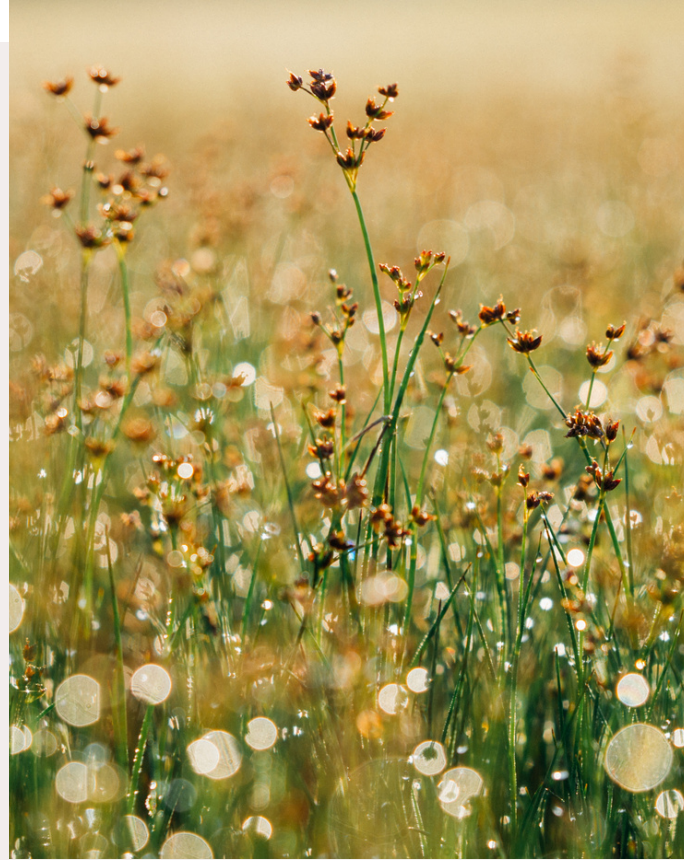


HEEL EENVOUDIG GESTELD

Toen ik opgroeide aten we alle dagen brood en aardappelen. Dus is het normaal dat ik ook later een gelijkaardig dieet volgde. Tot ik leerde dat er ook rijst of pasta is om te variëren in mijn menu.

Mijn vrouw is Italiaans en zij at gedurende haar jeugd alle dagen pasta. Pas toen ze zelf een gezin had, stonden er ook aardappelen en rijst op het programma.

Dit is een banaal voorbeeld maar het geeft weer hoe we tijdens ons leven geconditioneerd worden door onze leefomstandigheden, onze cultuur en onze sociale omgeving waarin we opgroeide. Ons onderbewustzijn registreert en schrijft ons intern programma met de informatie die voorhanden is. Niet meer of niet minder.



Het leven is een constante aanpassing om goed te kunnen functioneren in de wereld buiten onze eigen omgeving.

Thuis bepaal ik hoe communiceer met mijn huisgenoten maar op mijn werk zal ik anders moeten communiceren met mijn collega's of klanten.

Thuis ben ik misschien een vrolijk en extravert iemand maar als ik voor een publiek zou moeten spreken dan ben ik mogelijk niet meer zo extravert of zelfzeker.

Ieder van ons moet zich constant aanpassen aan de omstandigheden van het moment. Dat gaat doorgaans snel en gemakkelijk want ook dat maakt deel uit van ons leerproces wanneer we opgroeien.

Maar wanneer ons onderbewustzijn een verandering in de weg staat (of saboteert), dan hebben we een uitdaging.

HYPNOSE EN VERANDERING

Verandering is niet meer of niet minder een gevecht met ons onderbewustzijn dat vasthoudt aan het intern programma waar onze diepste overtuigingen, gevoelens en denkpatronen opgeslagen zijn. Alsook onze gewoonten en gedragingen die bepalen wie we zijn en waar we voor staan.

In kort komt het erop neer dat jij beslist om iets te veranderen in je leven en dat je onderbewustzijn jou er doet aan herinneren dat dit niet is wat er in het intern programma is opgeslagen.

Je kan het vergelijken met een computer dat een programma als “Word” gebruikt waarmee je teksten schrijft. Op een dag beslis je dat je automatische berekeningen wil laten uitvoeren en deze weergeven in een mooie grafiek.

Je zal dan snel tot de conclusie komen dat je dit met Word nauwelijks of niet kan.

Je zal dus een ander programma nodig hebben.

Als je deze redenering even doortrekt naar onszelf dan begrijp je waarom veranderen zo moeilijk kan zijn.

Denk maar aan iemand die al 30 jaar roker is en dan wil stoppen met roken.



Uit onderzoek is gebleken dat slechts 6% van de rokers op eigen wilskracht de sigaret links kan laten liggen. 94% van de mensen die willen stoppen zoeken middelen om hen daarbij te helpen. En dan nog lukt het hun niet.

Dat wil niet zeggen dat deze mensen geen karakter hebben of niet kunnen doorzetten.

Het wil alleen maar zeggen dat ze over de jaren een gewoonte hebben aangenomen die hen bepaalde voordelen bood. Het onderbewustzijn oordeelt op zich niet en registreert dat je bij verhoogde stress voordeel haalt wanneer je een sigaret opsteekt. Het maakt je terug kalm en dat is op dat moment een goeie zaak. Dus het onderbewustzijn stuurt dit automatisch aan.

Wanneer je dit plots wil veranderen dan ga je in tegen het intern programma waarin staat dat het ok is om te roken bij stress omdat het x voordeel geeft. Zonder dat intern programma te herschrijven zal het dus een moeilijk gevecht worden.

De sleutel tot blijvende verandering zit in het onderbewustzijn. Als we erin slagen om ons intern programma te herschrijven zal ons onderbewustzijn dit nieuwe programma zonder protest aanvaarden en gebruiken. En als dat gebeurt is de verandering compleet.

Hypnose is de manier om in contact te komen met ons onderbewustzijn om de veranderingen te realiseren.



DE WEG NAAR HET ONDERBEWUSTZIJN...

We weten nu dat we hypnose kunnen gebruiken om in ons onderbewustzijn veranderingen aan te brengen. Maar de weg er naartoe is niet zo gemakkelijk.

Geloof het of niet maar ieder van ons is dagelijks, zonder dat we het beseffen met regelmaat in hypnose. Hypnose is een veranderde bewustzijnstoestand en dat overkomt ons dagelijks.

Denk maar eens wat er met je gebeurt wanneer je in een lift stapt.

Iedereen in de lift staart wat onwennig naar de cijfertjes die verdiep na verdiep veranderen. Eigenlijk zet je jezelf in een soort “droomtoestand” omdat er gewoon niks anders te doen is in de lift. Soms ben je zo diep verzonken in deze toestand dat je opschrikt wanneer de lift stopt en wil uitstappen ook al ben je nog niet op de gewenste verdieping.

Of wanneer je dagelijks dezelfde rit rijdt en plots beseft dat je zomaar de afrit voorbij bent gereden. Allemaal veranderde bewustzijnstoestanden die te vergelijken zijn met hypnose.

Maar toch ben je dan nog niet actief aan het werk binnen je onderbewustzijn.

Er is iets meer nodig om echt toegang te krijgen tot het onderbewustzijn.

Dit om te voorkomen dat je continu je intern programma zou herschrijven, ook als het niet nodig is. Dat zou leiden tot heel veel verwarring en frustratie omdat je ongecontroleerd zomaar anders zou kunnen gaan denken en doen.

Het onderbewustzijn heeft daarom een “partner” die verhindert dat je zelf (of iemand anders) ongewild in het onderbewustzijn kan komen om aan het intern programma te zitten morrelen.

Alhoewel ons bewustzijn maar voor 5% verantwoordelijk is voor alles wat we denken en doen, houdt die ons heel de dag bezig met nadenken, redeneren, beslissen, creëren enz....

Door dat te doen houdt het bewustzijn de poort naar het onderbewustzijn gesloten. Die “poort” wordt ook wel eens “de kritische factor” genoemd. Of “de bewaker” van het onderbewustzijn.

Om toegang te krijgen tot het onderbewustzijn zullen we een manier moeten vinden om voorbij de kritische factor te geraken. Via hypnose kunnen we dit realiseren.

HOE OMZEILEN WE DE KRITISCHE FACTOR?

Er zijn verschillende manieren om een weg te vinden naar het onderbewustzijn.

De essentie is uiteindelijk om het bewuste ofwel in slaap te wiegen of te overbelasten zodat deze vergeet om de poort naar het onderbewustzijn dicht te houden.

Eén van de meest gebruikte technieken is het induceren van een diepe ontspanning die te vergelijken is met het moment net voor je in een diepe slaap valt en vlak voor je wakker wordt.

Op deze momenten is ons brein “in Theta” of anders gezegd werken onze hersenen op een frequentie tussen 4 tot 8 Herz.

Deze hersenfrequentie wordt geassocieerd met verschillende bewustzijnstoestanden, waaronder diepe ontspanning, meditatie, creativiteit en, relevant voor hypnose, de hypnotische trance.



De hypnosetherapeut zal je helpen om via deze diepe ontspanning je hersenfrequentie te verlagen waardoor we het gevoel hebben dat we stilaan indommelen. Dat is dan het moment om de kritische factor te omzeilen en tenslotte toegang te krijgen tot het onderbewustzijn.

Vanaf dat moment zijn we bijzonder vatbaar voor suggesties en zijn we in staat om via visualisatie en zelfs fantasie, ons intern programma aan te passen. Je kan dan belemmerende overtuigingen wegnemen, interpretatie van bepaalde omstandigheden aanpassen en nog heel wat meer.

WAAROM MENSEN BANG ZIJN VAN HYPNOSE

Alvorens dit hoofdstuk aan te snijden is er één cruciaal element dat iedereen moet weten als het over hypnose gaat.

Wanneer je dat begrijpt dan zal je ook begrijpen waarom hypnose geen hocus pocus is en dat hypnose een bijzonder veilige manier is om aan verandering te werken of om bepaalde problemen op te lossen.

“Hypnose doe je altijd zelf! Er is niemand die jou hypnotiseert!”

Ik kan me voorstellen dat deze stelling je een beetje in verwarring kan brengen. Want je ziet is toch altijd dat iemand onder hypnose wordt gebracht door iemand anders?

Dat klopt maar wie zich een beetje in hypnose zou verdiepen kan overal lezen dat elke hypnose eigenlijk “zelfhypnose” is.

Om het verschil uit te leggen zal ik opnieuw gebruik maken van een eenvoudig voorbeeld.

Jonas is 18 jaar geworden en wil zijn rijbewijs halen. (in zijn sociale omgeving is dit gebruikelijk). Hij weet dat hij eerst zal moeten studeren om de verkeersregels te leren kennen. Wanneer Jonas zijn theoretisch examen tot een goed einde heeft gebracht, mag hij met de auto leren rijden. Hiervoor zal hij beroep doen op een rijbegeleider die hem alles zal leren om veilig de weg op te kunnen.



Bij de eerste les mag Jonas meteen de straat op. Zijn begeleider zit naast hem in de auto en zal hem zeggen wat hij moet doen :

1. Auto starten en in eerste versnelling zetten
2. Goed rondom rond kijken of de weg vrij is
3. Gas geven en zachtjes ontkoppelen (tenzij hij met een automaat rijdt)
4. De linker opzetten en voorzichtig de straat op rijden
5. Goed op de verkeersborden en de verkeerssituatie letten
6. Defensief rijden en tijdig remmen
7. Enz....

Mogelijk komt dit lijstje je bekend voor. Eerder in dit boek gaven we een voorbeeld van hoe het zou zijn indien we over alles zouden moeten nadenken alvorens iets te kunnen doen.

Dit is precies hetzelfde. Uiteindelijk zal Jonas na heel wat oefenen al deze dingen automatisch gaan doen. Hij zal wel nog nadenken over de weg die hij moet volgen en alert blijven voor de verkeerssituatie.

Maar nadenken over hoe hij de wagen moet besturen zal hij uiteindelijk niet meer doen.

Maar dat is niet het punt.

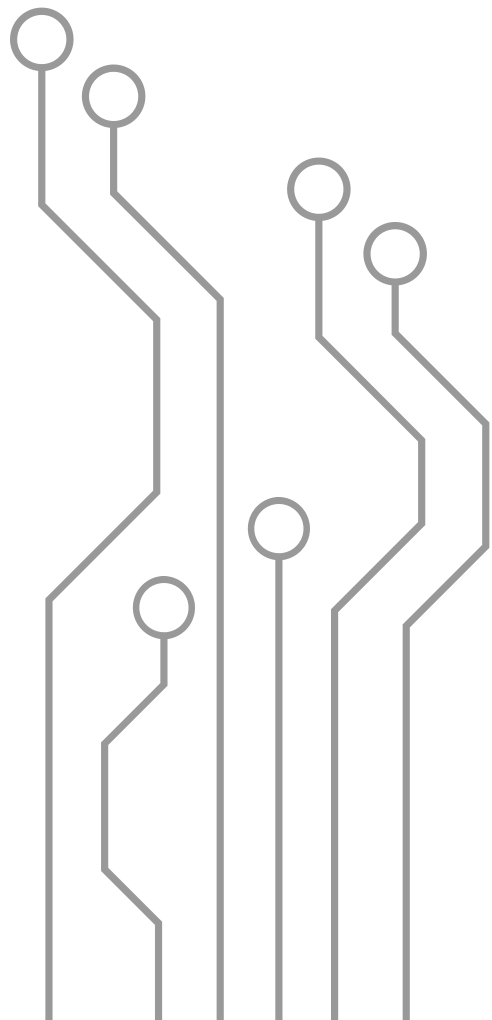
Belangrijk is dat de begeleider aan Jonas verteld wat hij moet doen en waar hij moet op letten. Maar het is Jonas die het allemaal doet. Het is Jonas die de auto bestuurt en uiteindelijk van A naar B rijdt. De begeleider is enkel daar om Jonas te helpen met de techniek die nodig is om zijn bestemming veilig te bereiken.

Bij hypnose is het niet anders!

De hypnosetherapeut is eigenlijk niets anders dan een begeleider die jou via zijn kennis en ervaring zal helpen om in de veranderde bewustzijnstoestand die hypnose is , te komen. Eens daar , zal hij je suggesties geven die jou de gelegenheid geven om te communiceren met je onderbewustzijn en je intern programma te herschrijven.

Hypnose is dus niets meer of minder dan zelfhypnose!

Dit is belangrijk om te weten omdat dit het een stuk makkelijker maakt om uit te leggen waarom niemand angst moet hebben voor hypnose. Je doet het eigenlijk zelf!



WAAROM ZIJN MENSEN BANG VOOR HYPNOSE?

1. Verlies van controle

Iemand die in hypnose is, lijkt geen controle meer te hebben op wie hij/zij is of wat hij/zij doet. Iemand brengt je in slaap en vanaf dan kan deze persoon met jou doen wat hij/zij wil omdat je in je slaap weerloos bent. Het tegendeel is waar.

Omdat elke hypnose in feite zelfhypnose is, kan niemand anders iets doen wat je zelf niet wil.

Bovendien ben je gedurende het proces heel erg bewust van wat er gebeurt.

Je verliest dus op geen enkele manier controle en je bepaalt zelf hoe het hypnose proces verloopt.



2. Onbekendheid en Mysterie

Dit is een heel menselijke reactie. Wanneer je niet weet wat er zal gebeuren dan kan het best eng zijn om je “over te leveren” aan iemand die wat met je zal doen.

Het is belangrijk dat je weet hoe hypnose werkt en wat dit met je kan doen.

Elke goeie hypnosetherapeut zal het proces op voorhand goed uitleggen zodat je precies weet wat je wel en niet mag verwachten.



3. Angst voor manipulatie

Ook dit sluit aan met wat hiervoor gezegd is. Het is niet abnormaal dat mensen zich daar zorgen over maken maar zoals gezegd is er niemand die ongevraagd dingen in je onderbewustzijn kan stoppen.

Het is wel belangrijk om op voorhand goed af te spreken waarom je in hypnose wenst te gaan.

Mochten de suggesties van de therapeut om één of andere reden niet stroken met de doelstellingen of jou normen en waarden, dan zal dit jou per direct uit de hypnose halen. Je kan immers zelf niets doen wat je niet zelf wilt.

Hopelijk begrijp je nu dat hypnose een veilige techniek is die snel en efficiënt werkt en waar je steeds de controle behoudt over het gehele proces.

WAAROM KAN HYPNOSE JE LEVEN VERANDEREN?

Het leven brengt ons niet altijd wat we misschien wel zouden willen. Iedereen komt uitdagingen of tegenslagen tegen waarmee we moeten omgaan. De uitdagingen kunnen groot of klein zijn maar er komt een moment dat je ze wil of moet aanpakken. Omstandigheden die we niet kunnen controleren, zijn natuurlijk moeilijker om aan te pakken.

Maar wat als de oorzaak ervan binnenin ons zelf te vinden is?

Hypnose is dan het middel bij uitstek om hieraan iets te doen. Hypnose heeft veel te bieden om beperkende overtuigingen of ongewenst gedrag om te buigen naar een meer voordelige situatie.

Slechts één fundamentele veranderingen kan een wereld van verschil betekenen. Je kan het vergelijken met vallende dominostenen. Wanneer er eentje valt, gaan ook de andere tegen de grond. Verander één belangrijk element in je manier van leven, dan zal je merken dat er plots ook andere zaken in je voordeel zullen veranderen.

Daarom is hypnose zo interessant. Wanneer we een probleem te groot maken dan zijn we vaak al ontmoedigd vooraleer we nog maar beginnen met het zoeken naar een oplossing.

Dankzij hypnose kan je op een heel zachte manier diep in jezelf kijken om dan mogelijk vast te stellen dat “het grote probleem” helemaal niet zo groot is. Het zal dan ook makkelijker zijn om eraan te werken.

Met hypnose kan je heel wat problemen en uitdagingen aanpakken. Maar wat het probleem ook is, hypnose kan alleen maar werken wanneer je zelf overtuigd bent dat je het probleem wil aanpakken. De eigen overtuiging en de motivatie om iets op te lossen zijn de belangrijkste ingrediënten voor een succesvolle hypnosesessie. Vergeet niet dat elke hypnose eigenlijk zelfhypnose is en dat je het dus zelf zal moeten doen.



DE MEEST GEVRAAGDE HYPNOSE BEHANDELINGEN

Stressvermindering

Onderzoek heeft uitgewezen dat stress een negatieve invloed heeft op zowel ons geestelijk als lichamelijk welzijn. De omstandigheden die stress veroorzaken herkennen en weten hoe je hierop kan reageren, kan een onmiddellijk positief effect hebben.

Hypnose kan helpen bij het verminderen van stress door ontspanning te induceren en onbewuste reacties te herprogrammeren.

Gebrek aan zelfvertrouwen

Gebrek aan zelfvertrouwen kan een echte “killer” zijn voor iemands carrière of sociaal functioneren. De oorzaak ervan is vaak terug te brengen tot de omgeving waarin we zijn opgegroeid of nare ervaringen tijdens onze adolescentie. Slechte ervaringen kunnen ons zelfvertrouwen zodanig ondermijnen dat sociaal functioneren soms een uitdaging kan zijn. Hypnose therapie kan mensen helpen hun zelfvertrouwen te vergroten en negatieve overtuigingen te vervangen door positieve.



Gewichtsverlies

Verkeerd eten is één van de grote boosdoeners op het vlak van fysieke gezondheid en bij uitbreiding onze mentale gezondheid. De voedselindustrie verleidt ons constant met lekkere maar ongezonde voeding. De resultaten zijn voor iedereen bekend.

Tegelijk is er de vermageringsindustrie die ons weer wil laten vermageren met allerlei dure producten of methodes. En dat terwijl de wetenschap duidelijk aangeeft dat gezonde eetpatronen ons heel wat ellende kan besparen.

Hypnose kan worden gebruikt om eetgewoonten te veranderen, motivatie te vergroten en gewichtsverlies te bevorderen.



Stoppen met roken

Zonder twijfel is roken één van de meest ziekmakende gewoonten die er bestaan. Roken is verantwoordelijk voor zoveel ziekteverschijnselen dat men zich afvraagt waarom mensen dit nog doen?

Maar van een verslaving kom je niet zomaar af. Dat maakt het voor rokers zo moeilijk om te stoppen..

Hypnose therapie is één van de meest efficiënte manieren om rokers te helpen om hun verslaving te doorbreken en te stoppen met roken.

ANDERE BEHANDELINGEN

1. Angst en Fobieën
2. Slaapproblemen
3. Pijnbeheersing
4. Zelfontwikkeling en Persoonlijke Groei
5. Verbetering van Creativiteit en Focus
6. Traumaverwerking

WAAROM JE HYPNOSE EEN KANS ZOU MOETEN GEVEN

Als er één discipline is die op een elegante en snelle manier veranderingen kan aanbrengen dan is het hypnose wel.

Ik hoop dat ik met dit boek heb kunnen aangeven dat hypnose niet eng is en dat het een erg aangename manier is om te werken aan belemmerende overtuigingen of andere uitdagingen en problemen.

De meeste hypnosetherapeuten gebruiken de ontspanningstechniek om iemand naar een staat van hypnose te leiden. Alleen dat is voor vele mensen al een zeer aangename ervaring.

In het slechtste geval hou je aan een hypnosesessie een heerlijk ontspanningsmoment over al is het uiteraard de bedoeling dat er gewerkt kan worden aan de uitdaging die zich stelt.

Na een hypnosesessie hoor ik vaak zeggen dat men denkt niet in hypnose te zijn geweest omdat men alles gehoord heeft wat ik heb gezegd.

Dat is het bewijs dat wie onder hypnose gaat niet helemaal van de wereld is en steeds controle heeft over wat er gebeurt.

Hypnose is dus geen “hocus pocus” verhaal en iedereen kan er baat bij hebben.

Wie meer wenst te weten over hypnosetherapie en/of een sessie wil boeken kan hiervoor altijd contact opnemen via de website www.succesmethypnose.be

Ik help u graag met uw persoonlijke , sportieve of zakelijke uitdagingen.