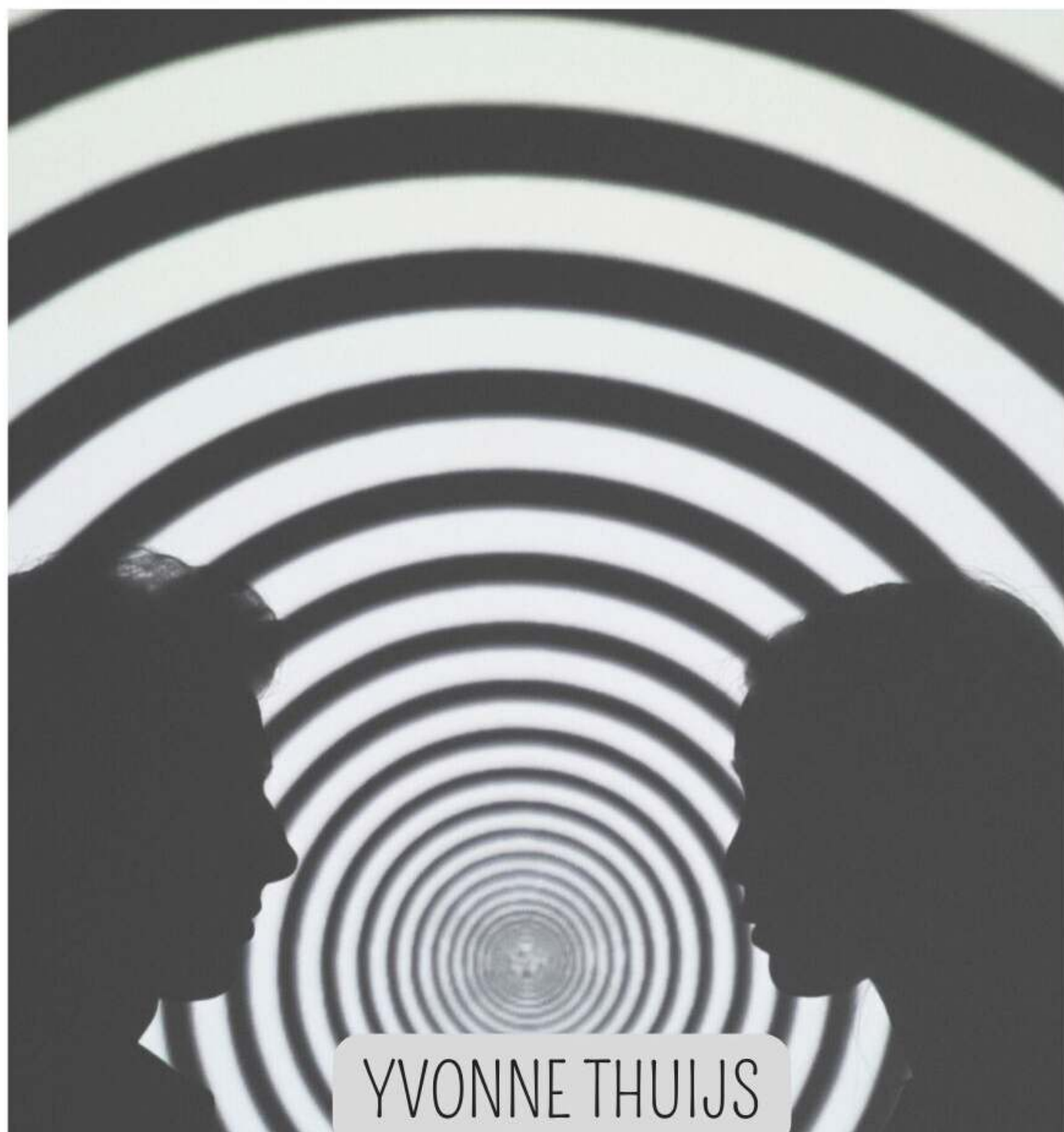


Hoe hypnotiseer
JE IEMAND?



YVONNE THUIJS

Iemand komt in [Hypnose](#) doordat een deskundige een gemoedstoestand opwekt omdat iemand zijn gedrag wil veranderen, zoals bijvoorbeeld stoppen met roken.

Hypnose is een gemoedstoestand die de hypnotiseur kan opwekken bij de persoon die hij probeert te helpen. De persoon komt in een trance-achtige staat en luistert naar wat de hypnotiseur te zeggen heeft.

De eerste stap bij het hypnotiseren van iemand is meestal dat je in een rustige gemoedstoestand komt. Dit betekent dat je lichaam kalmeert en je ademhaling rustig wordt door daar op te concentreren. Een andere manier om deze gemoedstoestand binnen te gaan is door middel van meditatie.



In hypnose heb je een lage brein activiteit

Dit lijkt misschien moeilijk voor sommige mensen, maar het is eigenlijk heel eenvoudig. Door focus en het toelaten van de rust die je voelt, is het gemakkelijk om deze kalme staat te bereiken.

Je gaat van een hoge brein activiteit naar een lage brein activiteit. Dus van heel actief met je blabla brein naar rust en ontspanning naar je onbewuste brein.

Je hersenen zijn een complex orgaan dat op zowel bewust als onbewust niveau werkt. Het kan functioneren op een hoge hersenactiviteit wanneer je bewuste geest werkt, en een lage hersenactiviteit wanneer je rust en ontspanning ervaart.

Hoe kan een hypnotische toestand worden bereikt?

Er zijn veel manieren waarop iemand gehypnotiseerd kan worden, maar de meest gebruikelijke manier is door middel van een verbale inductie. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Je voelt je kalm en ontspannen" of "Je ogen zijn zwaar nu."

Er zijn verschillende manieren om hypnose in te zetten om het gewenste resultaat te bereiken. Enkele manieren zijn:

- Visualisatie
- Ontspanning
- Zelfhypnose
- Hypnotische taalpatronen

Hypnose wordt al eeuwenlang gebruikt en is in het verleden toegepast om mensen te helpen hun pijn te verminderen, psychisch en lichamelijk en zelfs hun persoonlijkheid te veranderen.

Wat ervaar je als je in hypnose bent?

Mensen die gehypnotiseerd zijn, rapporteren vaak gevoelens van ontspanning, kalmte en verhoogde focus. Het kan ook worden gebruikt als een vorm van zelfhypnose of meditatie.

Hypnose wordt al eeuwenlang gebruikt als een manier om mensen te helpen met alles, van gewichtsverlies tot stoppen met roken. Hypnose kan ook worden gebruikt bij onzekerheid, trauma, burnout, depressie, pijnbeheersing en zelfverbetering.

We zijn ons meer bewust geworden van de kracht van hypnose en de effecten ervan op de menselijke geest. Dit heeft geleid tot een stijging van de populariteit van hypnotiseurs en hypnose-gerelateerde bedrijven.

Hypnose is niet alleen beperkt tot het gebruik ervan op jezelf of anderen; je kunt het gebruiken als een effectief marketinginstrument door advertenties te maken die onbewust zijn ontworpen om de mind van uw klanten te beïnvloeden. Door op de emotie in te spelen.

[Zie hier een ervaring van Tineke een client die bij mij kwam met een zware depressie.](#)



Wat is de theorie achter hypnose?

Hypnose is een veranderde staat van bewustzijn die wordt gekenmerkt door een gerichte aandacht en verminderd perifeer bewustzijn.

De theorie achter hypnose is afkomstig van de oude Grieken. Er wordt gezegd dat ze werden beïnvloed door de Egyptische priesters, die hypnotische technieken gebruikten om hun volgelingen in een trance-achtige staat te brengen.

Hypnotiseurs gebruiken deze techniek om hun patiënten te helpen met pijnbeheersing, gewichtsverlies, stoppen met roken en andere aandoeningen.

Zijn er vormen van hypnose?

Er zijn vele vormen van hypnose. Deze omvatten het gebruik van neurologische technieken, feitenhypnose en hypnotische inductie.

Neurologische technieken maken gebruik van elektrische stimulatie om een trance-achtige toestand bij de patiënt op te wekken. Dit kan op verschillende manieren, zoals diep ademen of door ontspannende muziek voor de patiënt te spelen.

Feitenhypnose is een vorm van hypnose die suggestie en visualisatie gebruikt om percepties en overtuigingen over een object of gebeurtenis te veranderen. De patiënt wordt voorgehouden dat hij tijdens dit proces de controle heeft over zijn eigen handelen en niet onderhevig is aan invloeden van buitenaf.

Hypnotische inductie is een proces waarbij een hypnotiseur zijn vaardigheden gebruikt om iemand met bepaalde medische aandoeningen te helpen.

Sommige mensen geloven dat hypnotische inductie helpt bij slapeloosheid, algemene angst en aandoeningen.

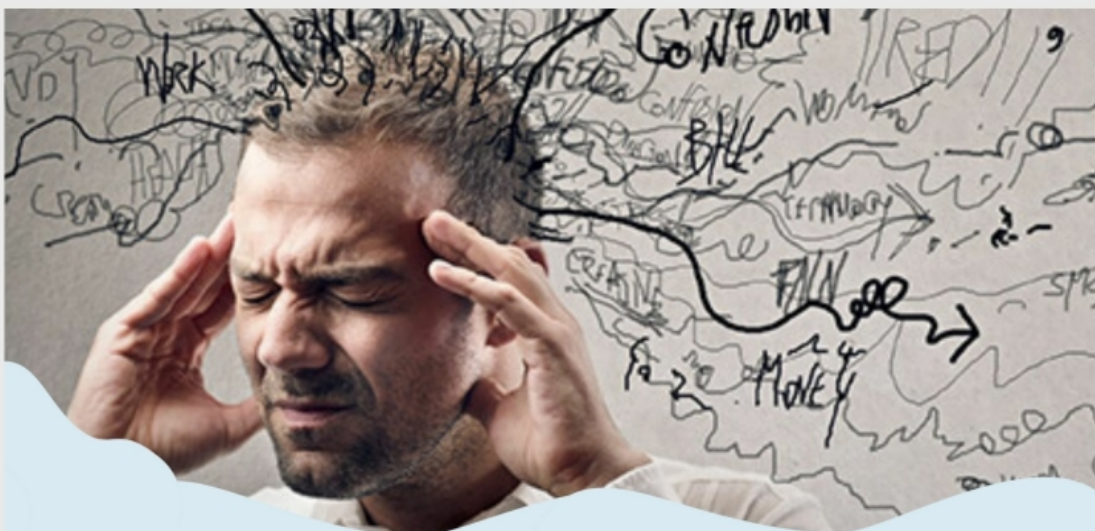
Oefen eerst op jezelf door middel van zelfhypnose

De sleutel tot succes is oefenen. Daarom is het belangrijk om te beginnen met een zelfhypnose sessie.

Zelfhypnose is een geweldige manier voor mensen om controle over hun leven te krijgen, over hun emoties, meer zelfvertrouwen, stress te verminderen en de geestelijke gezondheid en het welzijn te verbeteren.

De voordelen van zelfhypnose zijn talrijk, maar de praktijk kan in het begin een uitdaging zijn. Ik heb een kant en klare zelfhypnose sessie voor jou ingesproken waarmee je direct meer ontspanning ervaart en waar 1000den mensen beter van slapen.

[Klik hier om direct toegang te krijgen tot een gratis zelfhypnose sessie en ervaar het zelf.](#)



ZELFHYPNOSE VOOR ONTSPANNING

Zo hypnotiseer je jezelf

Wil je zelfhypnose op eigen kracht gaan ervaren? Zelfhypnose is een oefening waarbij gebruik wordt gemaakt van geleide beelden en gerichte aandacht om een trance-achtige toestand op te wekken. Mensen die zelfhypnose beoefenen, hebben het vermogen om in een staat van diepe ontspanning, verhoogde concentratie, verhoogde creativiteit en verhoogd zelfrespect te komen.

Zo hypnotiseer je jezelf:

1. Zoek een comfortabele plek waar je minimaal 30 minuten alleen kunt zijn.
2. Begin je sessie door drie keer diep in te ademen door je neus en uit te ademen door je mond. Adem langzaam en diep in gedurende vijf seconden en adem dan langzaam uit gedurende vijf seconden. Herhaal dit patroon negen keer voordat je verder gaat met stap 3.
3. Stel je een oranje licht voor dat vanuit je borst gloeit terwijl het opstijgt in je hoofd.
4. Laat het oranje licht verspreiden door je hele lichaam..
5. Sta jezelf toe om je ogen en oogleden helemaal te ontspannen..
6. Laat die ontspanning verspreiden door je hele lichaam van boven naar beneden..

Dit is 1 manier om in een hypnotische staat te komen. Dit is fase 1.

De fasen die hierna komen worden door een erkende hypnotiseur uitgewerkt en opgevolgd.

Kan iedereen gehypnotiseerd worden?

Hoewel iedereen gehypnotiseerd kan worden, is het voor sommige mensen moeilijker om in de staat van hypnose te komen.

Mensen die gemakkelijk gehypnotiseerd zijn, hebben een grotere kans om in een trance-achtige toestand te komen. Om iemand te helpen deze toestand te bereiken, moeten ze zich concentreren op hun ademhaling en hun lichaam ontspannen.

Open staan voor hypnose is ook een vereiste. Als je het tegenhoudt, ga je niet in hypnose. Jij bent baas over je eigen brein en bepaalt wie je toelaat en welke suggesties jij voor waarheid aanneemt.

Sommige mensen die gemakkelijk gehypnotiseerd kunnen worden, zijn kinderen en mensen met een hoge mate van angst of depressie. Ook mensen die gevoelig zijn voor wat anderen zeggen gaan makkelijker mee in de suggesties van de hypnotiseur.

Hoe hypnotiseer je iemand?

Yvonne Thuijs heeft al 1000den mensen in hypnose gebracht en is een expert te noemen in dit vakgebied.

Yvonne is van mening dat iedereen in hypnose kan komen als die het wil en er voor open staat. Het is eigenlijk zo dat iedereen constant in een vorm van hypnose is en dat je soms beter uit een bepaalde hypnose kunt komen die je helemaal niet dient.

Bijvoorbeeld je hebt ooit voor waarheid aangenomen dat je niet op je zelf kon vertrouwen. Dat is geen waarheid maar misschien wel jouw waarheid geworden. Ook een vorm van hypnose die je kunt missen als kiespijn.

Er zijn veel mensen die anderen hypnotiseren, maar dat niet eens door hebben. Ouders hypnotiseren ook hun kinderen continu. Die zijn heel vatbaar voor suggesties.

Breinpowers Hypnose en NLP

Postijon 38, Laren

4,9 ★★★★★ 12 reviews

Sorteren op: Meest relevant

Daniël de Wagt
2 reviews

★★★★★ een dag geleden

Iedereen kan stiekem wel een beetje sceptisch zijn over hypnose. Het is niet grijpbaar... en wat mensen niet meteen vast kunnen pakken of zien, geloven ze niet.

Toch kon ik niet onder mijn nieuwsgierigheid uit en heb ik een afspraak gemaakt bij Yvonne. Zodra mijn berichtje verstuurd was kreeg ik binnen een mum van tijd reactie met de mogelijkheden.

Enmaal bij de afspraak kwam ik niet bij een bedrijf op een industrieterrein.. maar gewoon bij Yvonne thuis. Meteen bij ontvangst merkte ik op dat Yvonne gelukkiger is dan wie dan ook en niemand kan haar iets maken. Daarom vertrouwde ik het meteen.

Iedereen die het gevoel heeft een "probleem" te hebben en hier maar geen grip op kan krijgen raad ik zeker aan om op zijn minst contact op te zoeken met Yvonne. Want wat deze behandeling voor mij betekent heeft kan ik niet in deze review omschrijven... het is voor mij nog maar één dag geleden maar ik voel mij verlost van een altijd onderliggend gevoel van frustratie en onwetendheid.

Zonder Yvonne had ik veel dingen kunnen verzinnen om mijzelf met dit probleem te helpen, maar ik