

Zelfhypnose is de sleutel tot het
onderbewuste

Boek een
Hypnose
Sessie



Wil je je vreugde terug
halen in je leven ?



Wil je je zelfbeeld en
zelfvertrouwen verbeteren



Wil je je gezonder en
energieker voelen



Wil je je doelen sneller
en eenvoudiger bereiken



Copyright

Boek een
Hypnose
Sessie



Copyright © 2017 [Hypnose praktijk Rotterdam](#)

Auteur: [Hypnose praktijk Rotterdam](#)

Organisatie: [Hypnose praktijk Rotterdam](#)

Media Hypnosepraktijk-rotterdam.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.



Inleiding

Hypnose
Sessie
Boeken
Klik
hier



ZELFHYPNOSE TOEPASSEN

VOORBEREIDEN OP HYPNOSE

ONDER HYPNOSE GAAN

DE ERVARING VERSTERKEN

TIPS zelfhypnose

WAARSCHUWINGEN

WAARSCHUWINGEN

BENODIGDHEDEN



Boek een
Hypnose
Sessie

ZELFHYPNOSE TOEPASSEN



Zelfhypnose kan omschreven worden als een natuurlijke bewustzijnstoestand waarbij je in een verhoogde staat van concentratie verkeert; een soort trance. Het voordeel hiervan is dat je middels zelfhypnose denkpatronen kunt veranderen, bepaalde gewoontes of gedrag wat je niet meer wilt kunt veranderen. Met zelfhypnose kun je beter in je eigen energie komen en/of blijven waardoor je een betere controle kunt krijgen over de persoon die je bent. Daarbij is zelfhypnose zeer ontspannend. Het is misschien wat te vergelijken met meditatie waarbij je jezelf ontwikkelt tot een beter en vrijer mens.

Boek een
Hypnose
Sessie

VOORBEREIDEN OP HYPNOSE Stap 1



Trek comfortabele kleding aan.

Kleding die te strak zit en misschien zelfs je bloedsomloop afknelt is niet aan te raden bij hypnose.

Trek dus lekker een joggingbroek aan en een lekkere trui. Houd ook een dekentje bij de hand mocht je het koud krijgen. Soms kan het zeer aangenaam zijn om het heel warm te hebben. Het is dan ook aan te raden om de ruimte behaaglijk op temperatuur te brengen.

Boek een
Hypnose
Sessie

VOORBEREIDEN OP HYPNOSE Stap 2

Boek een
Hypnose
Sessie



Ga naar een stille dan wel zo rustig mogelijke ruimte en ga op een comfortabele stoel, bank of bed zitten of liggen.

Het risico van liggen is wel dat de kans groot is om in slaap te vallen. Het is dus aan te raden om te gaan zitten. Als je gaat zitten zorg je dat je je benen niet kruist omdat het kruisen van lichaamsdelen tijdens de hypnosesessie erg onaangenaam kan worden. Zorg dat de voeten recht naast elkaar staan met ongeveer 20 centimeter ertussen.

VOORBEREIDEN OP HYPNOSE Stap 3

Boek een
Hypnose
Sessie



Zorg ervoor dat je tenminste een half uur niet gestoord kan worden. De effectiviteit van zelfhypnose wordt onderbroken wanneer deze verstoord wordt door een telefoon, huisdier, kind of medebewoner.

Dit is *jouw* moment. Ook hoelang je wilt besteden aan zelfhypnose is aan jou.

Meestal wordt zo'n 15 tot 20 minuten uitgetrokken om in trance te zijn. Het woord "trance" soms een negatieve lading kan hebben en zullen derhalve het woord zoveel als mogelijk vermijden. Na de trance heb je enige tijd nodig om weer in het hier en nu te komen.

VOORBEREIDEN OP HYPNOSE Stap 4

Boek een
Hypnose
Sessie



Wat wil je? Wat heb je nodig? Wat zijn je intenties bij de hypnosesessie?

Wil je slechts ontspannen?
Wil je jezelf verbeteren?
Wil je je geheugen trainen?

Wil je een ander doel bereiken?
Wil je afvallen?
Wil je stoppen met roken?
Wil je van een angst af?

Voorbeelden

Het is aan te raden om een zin minimaal 20 keer te herhalen

Boek een
Hypnose
Sessie



Het is dan aan te bevelen een lijst met affirmaties gereed te hebben.

Enkele voorbeelden van affirmaties bij het stoppen met roken zijn:

“Ik wil rookvrij door het leven”

“Ik voel me vrij van alle rookwaren/sigaretten”

Enkele voorbeelden als je positiever wilt denken zijn:

“Ik ben in staat om met alles wat ik doe, dit goed te doen”

“Ik ben een uniek mens en waardevol”

“Ik bezit veel eigenwaarde”

“Ik ben de baas over mijzelf”

Voorbeelden
Het is aan te raden om een zin
minimaal 20 keer te herhalen



Als je een bepaald doel voor ogen hebt, bijvoorbeeld afvallen kun je onderstaande voorbeelden als affirmatie toepassen en wel in tegenwoordig tijd:

“Ik eet gezond en ik val af”

“Mijn kleren zitten lekkerder en ik voel me beter”

“Nu ik afval wordt mijn eigenwaarde groter”

Deze stellingen kun je tegen jezelf zeggen wanneer je onder hypnose bent. Uiteraard is dit helemaal aan jou maar velen voelen resultaat en bemerken de effectiviteit mede omdat dit hun leven verrijkt.

Je kunt zelfhypnose ook toepassen om te ontspannen, maar je kunt je leven er ook mee verrijken. Door velen wordt zelfhypnose toegepast om doelen te bereiken, een meer positieve levenshouding door het veranderen van denkpatronen. Tevens neemt je motivatie in het leven toe.

Boek een
Hypnose
Sessie

ONDER HYPNOSE GAAN Stap 1:

Boek een
Hypnose
Sessie



Sluit je ogen en gevoelens stress, zorgen en angst laat je van je afglijden.

In het begin zul je het moeilijk vinden om niet te denken. Weet dat een gedachte er maar 2 seconden is en dan alweer verdwenen is. Dwing jezelf niet om je gedachten kwijt te raken. Probeer ze zonder oordeel te observeren en los te laten. Je kunt ook een bepaald punt, bijvoorbeeld de vlam van een kaars of een punt op de muur waarop je je kunt richten terwijl je je concentreert op je oogleden.

Je herhaalt in jezelf dat je ogen zwaarder en zwaarder worden en sluit ze als je ze niet meer open kunt houden.

ONDER HYPNOSE GAAN Stap 2:



Accepteer de spanning in je lichaam.
Visualiseer je dat je de spanning in je lichaam loslaat. De spanning valt van je lichaam en verdwijnt; ontspanning komt er voor in de plaats te beginnen met je tenen, je voeten, je kuiten, knieën, bovenbenen, buik, rug, borst en ga door tot je elk lichaamsdeel vrij van spanning hebt gemaakt. Vergeet daarbij niet het hoofd en gelaat.
Visualiseer je bijvoorbeeld alsof er fris, helend en sprankelend water vanaf je tenen naar boven stroomt.

Boek een
Hypnose
Sessie

ONDER HYPNOSE GAAN Stap 3:



Adem langzaam vanuit de buik diep door de neus in en via de mond uit.

De negatieve gevoelens en spanningen zullen bij elke uitademing via je mond als een donkeren wolk naar buiten komen. Bij elke inademing voel en zie je dat de lucht vol van stralende energie is, vol licht en vitaliserende kracht. Hier kun je ook wat visualisaties toepassen:

Denk bijvoorbeeld aan een citroen die je doormidden snijdt. De sappen die eruit stromen lopen over je vingers en doe je vingers in je mond. Hoe zul je reageren? Wat voel je, ruik en proef je?

Daarna kun je doorgaan met visioenen die meer betekenisvol zijn. Visualiseer je het wegwaaien van rekeningen uit het openstaande raam. Visualiseer je hoe je afvalt terwijl je aan het joggen bent.

probeer zoveel mogelijk details te zien en in je op te nemen, waarbij je al je vijf zintuigen kunt gebruiken.

Boek een
Hypnose
Sessie

ONDER HYPNOSE GAAN Stap 4:

Waardeer de diepe ontspanning die je nu voelt.

Visualiseer je dat je bovenaan een trap met tien treden staat. Vanaf de vijfde trede gaat de trap onder water. Observeer elk detail van deze scène van boven naar beneden.

Je gaat jezelf vertellen dat je gaat afdalen - aftellend bij elke trede - te beginnen bij tien. Zie elk nummer voor je.

Je kunt je nu voorstellen dat elk nummer een stap verder is naar de onderkant van de trap. De ontspanning wordt groter na elk nummer van de traptreden.

Visualiseer bij elke stap die je zet, de treden aan de onderzijde van je voet. Je voelt de treden aan je voeten.

Bij de vijfde trede aangekomen stel je je het verkwikkende, koele water voor dat je voeten omsluit. Je voelt een oase van rust, reinheid en zuiverheid. Dit gevoel wordt alleen maar groter omdat je lichaam, naarmate je al verder de trap afdaalt, al meer omsloten wordt door dit verkwikkende, koele water.

Je voelt je misschien een beetje verdoofd en misschien klopt je hart een beetje sneller.

Observeer alle details weer en mocht je eventueel weerstand in je opkomen laat je dit van je afglijden om het vervolgens in het water te laten oplossen.

Boek een
Hypnose
Sessie



ONDER HYPNOSE GAAN Stap 5:

Je voelt de sensatie van het zweven.

Als je onder aan de trap bent aangekomen zul je slechts een zwevend gevoel hebben, verder niets. Zo kun je voelen alsof je rondtolt.

Eenmaal in deze bewustzijnstoestand aangekomen kun je je problemen inventariseren en beslissen wat jij wilt, wat jij nodig hebt, wat jouw intenties zijn.

Deze spreek je dan zachtjes uit tegen jezelf in de tegenwoordige tijd en toekomstige tijd. Het lijkt dan alsof je een bladzijde uit een boek aan jezelf voorleest.

Je ziet nu drie dozen onder water en zwemt daar naar toe. Je zwemt er naar toe en langzaam open je ze een voor een. Zachtjes vertel je jezelf wat er gebeurt als je ze opent.

Boek een
Hypnose
Sessie



ONDER HYPNOSE GAAN Stap 5.1:

Bijvoorbeeld: “Tijdens het openen van een doos voel ik stralend licht over me heen stromen. Dit licht wordt een deel van mij. Ik voel dat dit licht mijn nieuwe vertrouwen wordt en dit altijd bij me zal houden omdat het een deel van mij is geworden...”

Vervolgens ga je naar de volgende doos.

Het is belangrijk om affirmaties te vermijden met een negatieve lading zoals “Ik wil niet moe en geïrriteerd zijn”. Je kunt deze ombuigen naar bijvoorbeeld: “Ik wordt nu kalm en ontspannen”. Als tip kun je er voor kiezen om affirmaties toe te passen waarbij je het woordje “niet” vermijdt.

Enkele voorbeelden van positieve stellingen zijn: “Ik voel me sterk en ik ben slank...”, “ik ben succesvol en sta positief in het leven...” of als je bijvoorbeeld pijn lijdt “Mijn rug voelt fijn aan te voelen...” (hierbij vermijd je ook het woordje “pijn”).

Boek een
Hypnose
Sessie



ONDER HYPNOSE GAAN Stap 6:

Je kunt de stellingen zo vaak herhalen als je wilt of nodig hebt.
Terwijl je je laaft in het water mag je je helemaal vrij voelen. Je kunt jezelf voorstellen om de dozen te openen en leeg te maken waarbij jij je fantasie de vrije loop kunt laten.
Bijvoorbeeld dat je een doos leegmaakt die gevuld is met zelfvertrouwen en eigenwaarde of geld, etc.).
Je kunt ook gewoon alle spanningen loslaten terwijl je je laaft in het water. Zoek de plekjes in het water waar jij je het prettigst voelt bijvoorbeeld daar waar het koud is, of juist warm. Je kunt je visualiseren dat je omringt bent met de dieren waar jij zo van houdt.

Boek een
Hypnose
Sessie



ONDER HYPNOSE GAAN Stap 7:

De voorbereiding om uit de hypnose te komen.

Wanneer je je tevreden voelt met hetgeen je gedaan hebt zwem je naar de trap en begin bij de onderste trede weer rustig en ontspannen naar boven te lopen tot je bij de vijfde trede bent aangekomen. Zo kun je nu ook voelen dat het water om je heen al lager wordt.

Eenmaal boven water en je bevindt je op de zesde trede kan het gebeuren dat je je zwaar voelt. Het lijkt alsof er een gewicht op je borst drukt. Houd dan de rust en ontspanning vast en wacht rustig tot dit gevoel verdwijnt. Intussen kun je je positieve suggesties blijven herhalen.

Wanneer de druk op je torso verdwenen is vervolg je je weg naar boven terwijl je de nummers van de treden visualiseert. Terwijl je de treden onder je voeten voelt gebruik je je wilskracht die ervoor zorgt dat je boven aan de trap arriveert.

N.B. Deze visualisatie met water kun je ook vervangen voor een methode die misschien meer bij jou past. Mocht jij een beter scenario weten is het belangrijk deze toe te passen; immers de werkzaamheid en effectiviteit zal dan alleen maar toenemen.

Boek een
Hypnose
Sessie



ONDER HYPNOSE GAAN

Stap 8:

Geef jezelf de tijd om je ogen weer te openen als je boven gearriveerd ben.

Als je de behoefte hebt een deur te visualiseren die leidt naar de buitenwereld is het aan te raden dit langzaam te doen. Stel je dan voor dat - wanneer de deur open staat - je licht naar binnen ziet schijnen. Dit stimuleert jou je ogen te openen. Als het nodig is kun je terug tellen van tien naar nul en zeg tegen jezelf dat als jij bij nul bent je ogen open zullen zijn.

Dan zeg je tegen jezelf: “Wakker worden, wakker worden” (of de wijze waarop jij door je medebewoners nu of vroeger werd gewekt). Hiermee komt je bewustzijn weer in de normale wakkere modus.

Omdat je enige tijd in diepe ontspanning bent geweest is het sterk aan te raden dat je enige tijd neemt om op te staan.

Boek een
Hypnose
Sessie



DE ERVARING VERSTERKEN

Stap 1:

Meen het en geloof in je acties.

Zelfhypnose of een mantra zal niet effectief zijn als je er niet volledig achter staat. Geloven in jezelf, in wat je wilt, nodig hebt en wat je intenties zijn, zijn essentieel en zullen de werkzaamheid doen toenemen.

Wanneer *jij* het oprecht meent en gelooft in je acties zal het werken.

Geef niet op als bij de eerste keer het beoogde resultaat er nog niet is. Soms moet je nog wat wennen of je moet je deze techniek eigen maken. Dan zul je er in groeien en beter in worden.

Probeer het na een paar dagen nog eens en je zult verbaasd zijn over jezelf!

Stel je open.

Wanneer je sceptisch bent zal dit jouw proces in de weg staan. Het is dus aan te raden je open op te stellen en erin te geloven wil je het laten werken.

Boek een
Hypnose
Sessie



DE ERVARING VERSTERKEN

Stap 2:

Test jezelf fysiek.

Om aan te tonen dat je in trance bent kun je hiervoor enkele oefeningen toepassen. Oefeningen die je ook zelf kunt verzinnen. Wat je zintuigen registeren, zoals voelen, zien, ruiken tijdens zo'n oefening kan werken.

Enkele voorbeelden:

Druk je vingertoppen tegen elkaar tijdens een trance en zeg tegen jezelf dat ze zijn vastgeplakt, alsof er lijm tussen zit. Vervolgens probeer je ze los te maken.

Wanneer dit niet lukt is het bewijs geleverd!

Stel je voor dat een arm zwaarder en zwaarder wordt. Welke arm is niet belangrijk omdat de keuze gemaakt wordt door je hersenen.

Visualiseer dat er een zwaar boek op ligt en tracht vervolgens je arm voorzichtig op te tillen... Lukt dit?

Boek een
Hypnose
Sessie



DE ERVARING VERSTERKEN

Stap 3:

Situaties visualiseren.

Waar je ook aan wilt werken - of het nu aan je eigenwaarde, zelfvertrouwen, positief denken of andere intenties - probeer te visualiseren wat jouw reacties zullen zijn in bepaalde situaties.

Als je wilt afvallen, kun je visualiseren dat je zonder moeite een skinny aantrekt en jezelf bewondert voor de spiegel en ziet hoe mooi je bent.

Dit gelukzalige gevoel is heel waardevol en neem je mee in het dagelijks leven.

Hypnose wordt veel toegepast door mensen om verlegenheid te overwinnen. Hierbij hoef je het fenomeen “verlegenheid” niet rechtstreeks aan te pakken; een gerelateerd onderwerp is al prima.

Visualiseer je dat je op straat loopt met opgeheven hoofd en lachend oogcontact maakt met passerende mensen. De eerste stap naar een meer extraverte versie van jezelf is gemaakt.

Boek een
Hypnose
Sessie



DE ERVARING VERSTERKEN

Stap 4:

Laat je assisteren door dingen buiten jezelf.

Muziek kan voor vele mensen een goede ondersteuning zijn tijdens zelfhypnose. Op het internet is een scala van muziek te vinden die hiervoor toepasbaar is. Denk hierbij aan ontspanningsmuziek (new age), mantra's of chill-out music. Ook het geluid van het ruisen van de zee of regenwoud en zelfs bepaalde omgevingsgeluiden kunnen ondersteuning bieden bij zelfhypnose. Soms is een timer aan te raden maar de door jou uitgekozen muziek kan ook een bepaalde tijdsduur hebben die jij nodig denkt te hebben tijdens jouw sessie.

Omdat je veelal tijdens een trance de tijd niet in de gaten hebt kan een timer uitkomst bieden. Zorg dan wel dat het wekgeluid van de timer rustig is om jou te doen ontwaken uit je trance.

Boek een
Hypnose
Sessie



DE ERVARING VERSTERKEN Stap 5:

Pas het toe om jezelf te ontwikkelen.

Bedenk een realiseerbaar doel dat je wilt bereiken en concentreer je hierop tijdens de hypnose. Stel jezelf de persoon voor die je zou willen zijn en *bén* die persoon. Hypnose is een goed meditatiemiddel; immers een diepe ontspanning - meditatie - kun je tijdens een sessie bereiken. Het mooie van zelfhypnose is dat je ook grotere doelen kunt bereiken. Velen voelen die het toepasten merken dat ze positiever en doelgerichter in het leven staan. Ook *jij* kunt dit in je voordeel gebruiken!
Je kunt niet fout doen!

Hypnose is een welkome ondersteuning als je van een (slechte) gewoonte af wilt. Ook is hypnose in staat om jou te ondersteunen in een transformatie in je denkwijze of meer richting in je leven wilt brengen.

Door stressfactoren te reduceren met hypnose ben je weer in staat om bij jezelf uit te komen en kun je weer worden wie je wilt zijn.

Hoe vaker je het toepast, hoe natuurlijker de sessies worden en je zult merken dat de effecten al groter zullen zijn.

Boek een
Hypnose
Sessie



TIPS 1

Boek een
Hypnose
Sessie

Tip 1

Voor je begint met zelfhypnose kun je zelf eerst je instructies en suggesties, die jij jezelf gaat geven, bedenken. Dit om het verstoren van de sessie te voorkomen.

Tip 2

Voor je begint kun je je al voorstellen dat je bijvoorbeeld in een natuurlijke omgeving vertoeft, bijvoorbeeld een bos waarbij je het ruisen van de bomen hoort, al het hout en groen ruikt. Je kunt je ook voorstellen dat je aan het strand wandelt en de zee met haar branding hoort terwijl je het geknisper van het zand onder je blote voeten hoort

Tip 3

Als je niet kunt slapen kun je op het ritme van een diepe ademhaling (door de neus in- en de mond uitademen) tellen van 10 tot 1 of de trap die je afdaalt. Op deze wijze kun je een ontspannen staat van bewustzijn bereiken, liggend met gesloten ogen. Ook zul je veel makkelijker in slaap kunnen vallen.



TIPS 1.1

Tip 4

Als je wat moeilijker stil kan blijven zitten en je wilt mediteren, kun je dit ook als een vorm van meditatie toepassen. Je kunt dan de tijd tijdens het tellen van tien naar beneden en ook weer naar boven.

Tip 5

Wanneer je iets forceert zou dit de trance kunnen verstoren. Tracht niet na te denken over de procedure.

Tip 6

Wanneer je je spieren gedurende tien seconden aanspant om ze vervolgens weer te ontspannen stimuleer je - en zul je dit ook voelen - de extra ontspanning die de spieren gaan ervaren.

Boek een
Hypnose
Sessie



TIPS 1.2

Tip 7

Een consult aan een gediplomeerde hypnotherapeut kan ook een welkome ondersteuning zijn om de te ervaren hoe het voelt om onder hypnose te zijn.

Tip 8

Een effectief hulpmiddel voordat je aan zelfhypnose begint is het uitschrijven van de instructies en suggesties (wat wil ik, wat heb ik nodig en wat zijn mijn intenties).

Een lijst met instructies en suggesties op papier is een goede reminder en eenvoudiger dan je gedachten, hoe geordend deze ook zijn.

Tip 9

Mocht je het moeilijk vinden om jezelf onder hypnose te brengen bestaat altijd de mogelijkheid een hypnotherapeut te consulteren. Je kunt de sessies eventueel dan ook opnemen om het thuis te ervaren.

Wanneer je de ervaring hebt met een of twee maal een zelfhypnosesessie kunt je ongeveer voelen in welke toestand je bewustzijn je tracht te creëren.

Boek een
Hypnose
Sessie



WAARSCHUWINGEN

Wees voorzichtig wanneer je na een sessie gaat opstaan.
Als je té snel opstaat bestaat de kans dat je bloeddruk snel daalt
waardoor je duizelig kan worden en zelfs flauw kunt vallen.
Dit heeft niets te maken met de zelfhypnose;
Dit is orthostatische hypotensie

Hypnose werkt niet altijd direct;
Misschien is het nodig om het vaak te herhalen (bijv. elke dag gedurende
een maand).
Dit om jouw gewenste resultaat te behalen.
Het is belangrijk dat jij jezelf “traint”
Om gewenste resultaten te behalen.

Boek een
Hypnose
Sessie



BENODIGDHEDEN

Een comfortabele plek
Om te liggen of te zitten
Gedempt licht (kaarslicht)
Geschikte kamertemperatuur.

Een rustige ruimte
Waar je gedurende
(minimaal) een half uur
Niet gestoord wordt.



Lukt het nou niet... geen probleem
U kunt altijd bij ons terecht
En wij leren u zelf hypnose
de kosten zijn 125 euro

Boek een
Hypnose
Sessie



Hypnose praktijk Rotterdam
Ligusterbaan 1
2908 LW Capelle aan den IJssel
06 41 41 44 28
www.hypnosepraktijk-rotterdam.nl
info@hypnosepraktijk-rotterdam.nl

Wat is hypnose
Wat is het onderbewuste
Wat kan er met hypnose
Meest gestelde vragen hypnose

Stoppen met roken. 85% is na de eerste sessie een niet-roker.
Je streefgewicht halen en behouden (10 kilo of meer afvallen).
Angsten en fobieën oplossen
Allergieën oplossen.

Ga naar de website, bel of email en wij helpen u graag verder!

Boek een
Hypnose
Sessie

