



# EEN WAARDEVOLLE KIJK IN JE ONDERBEWUSTZIJN

EXPRESS YOUR **INNER POWER**



**Response  
Instituut**

NLP | Hypnose | Coaching



## INLEIDING

Wat fijn dat je een exemplaar hebt bemachtigd van het e-book “Een waardevolle kijk in je onderbewustzijn”. Dit boek leert je wat onderbewustzijn is en hoe het werkt. Al deze informatie is gebundeld om te ontdekken hoe je brein functioneert. Je leert je emoties en onbewuste patronen kennen. Dit boek bestaat niet alleen uit theorie, maar biedt ook vier verschillende oefeningen om inzicht te krijgen in je eigen functioneren. Veel plezier bij het vinden van de sleutel naar jezelf.

Response Instituut



**Response  
Instituut**

NLP | Hypnose | Coaching

## DE KLOOF

**Je weet dat er meer is, dat er meer voor je in het verschiet ligt, maar je durft niet. Je weet wel dat het kan, dat je uit die negatieve spiraal kunt komen, dat je van dat ongemak of van je verslaving af kan geraken, maar je weet nog niet hoe. Je hebt al van alles geprobeerd, maar niets bleek voor lange duur succesvol.**



## MET HEEL JE WEZEN

Toch weet je dat het mogelijk is. Dat er meer is. Dat je kunt leven op j uw manier. Je hebt het anderen zien doen en bent op het punt gekomen dat je met heel je wezen 'ja' zegt tegen die verandering.

## HET VERLANGEN

En daarom ben je hier. Om meer te weten te komen over je onderbewustzijn. Om daadwerkelijk te veranderen. Om je ongemak, frustratie of angst te overwinnen. Omdat jij de sleutel naar jezelf, je onderbewustzijn hebt gevonden  n kunt gebruiken.

Hierdoor lig je niet meer avond na avond uitgeput op de bank, maar zul je vanuit jezelf gaan sporten.

Hierdoor ben je niet meer urenlang chagrijnig om iets kleins, maar zul je dit goed weten te relativeren.

Hierdoor grijp je niet meer als vanzelf naar de drank, maar zul je überhaupt geen drank meer nodig hebben om je vrij te voelen.

Hierdoor vind je jezelf niet meer continue dik, lui, dom of onzeker, maar zul je jezelf mooi en krachtig vinden, precies zoals je hoopte te zijn.

## DE SLEUTEL

De sleutel ligt verscholen in je onderbewustzijn en de manier waarop je met je onderbewustzijn communiceert. Leer het begrijpen. Leer het kennen. Leer ermee communiceren op een harmonieuze manier en precies d t wat je wenst zal naar je toekomen.

*Ben je er klaar voor?*

“

*“De sleutel ligt verscholen in je onderbewustzijn en de manier waarop je met je onderbewustzijn communiceert.”*

# OVER HET ONDERBEWUSTZIJN

**Om je onderbewustzijn beter te leren kennen, zul je eerst de werking ervan moeten kennen zodat je er vervolgens op een juiste manier mee om kunt gaan.**

## DE MEEST GEAVANCEERDE COMPUTER OOIT GEBOUWD

Zo is onderzocht dat het onderbewustzijn verantwoordelijk is voor ons lange termijn geheugen. Goed voor 95% van je functioneren. Het is de meest geavanceerde computer die ooit gebouwd is. Deze kan meerdere taken tegelijkertijd uitvoeren, oordeelt niet, bekritiseert niet, analyseert niet en verwerpt niet. Ook werkt jouw onderbewustzijn altijd snel en op een juiste, consistente wijze.

## INNERLIJKE GIDS DOOR HET LEVEN

Je onderbewustzijn zit er niets voor niets. Het is je innerlijke gids door het leven. Het helpt je jouw leven in te richten naar hoe jij het wenst. En wanneer je er op een juiste wijze mee leert communiceren zul je alles kunnen bereiken wat je maar wilt.

## NIET-HELPENDE AUTOMATISMEN

Slechts weinig mensen lijken in staat hun droomleven daadwerkelijk te leven. De reden hiervoor is omdat ze niet weten hoe ze vanuit hun onderbewustzijn veranderingen kunnen aanbrengen.

Het onderbewustzijn zit namelijk vol automatismen zoals tandenpoetsen, autorijden of de trap oplopen. Niets mis mee wanneer deze helpend zijn. Maar zijn ze het niet (denk aan het opentrekken van een zak chips bij thuiskomst van werk) dan worden ze gevaarlijk en kunnen ze een groot deel van je leven gaan bepalen. Vooral als je veel niet-helpende automatismen hebt ontwikkeld want deze zijn lastig af te leren.

Pas wanneer je de werking van jouw onderbewustzijn leert begrijpen én sturen (daarover later meer in de oefeningen), kun je niet-helpende automatismen veranderen in gedrag dat wél helpend is waardoor je de regie van je leven terug krijgt.

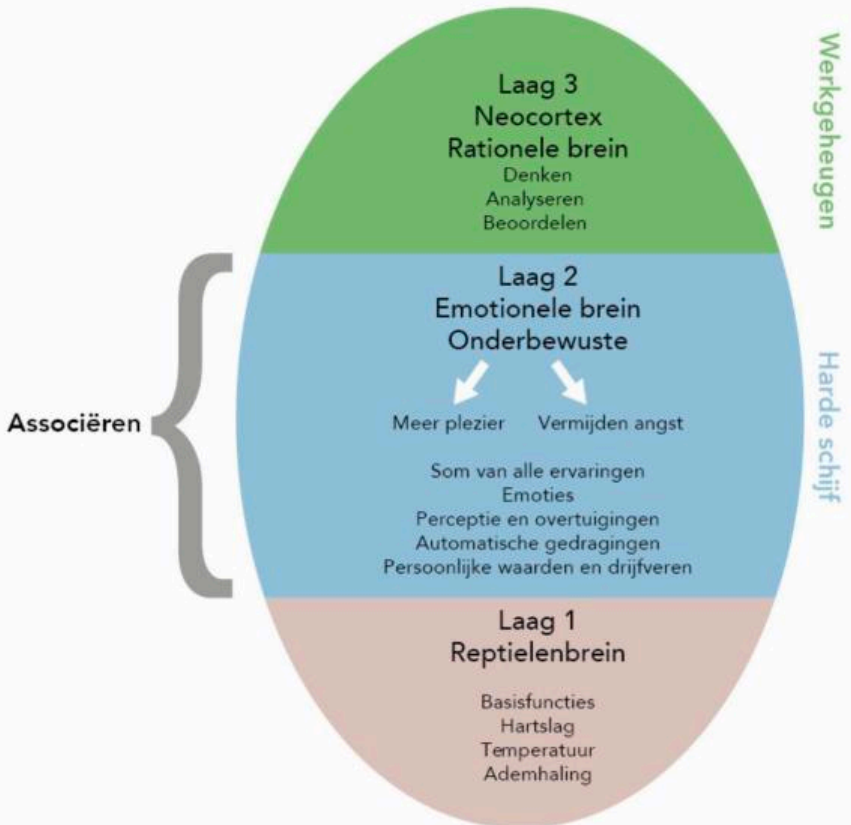
*Ben je klaar om je onderbewustzijn beter te leren kennen?*

# DE WERKING VAN JE BREIN

**Om te kunnen communiceren met je brein, zul je eerst moeten weten hoe het werkt.**

Je brein kent drie lagen: het reptielenbrein (laag 1), het onderbewustzijn of emotionele brein (laag 2) en het rationele brein, ook wel neocortex genoemd (laag 3).

Het is van belang om het onderscheid tussen deze lagen te kennen, zodat je weet waar je moet zijn om gedragsverandering bij jezelf teweeg te brengen, en vanuit daar de juiste keuzes te kunnen maken richting je droomleven.



## LAAG 1: HET REPTIELENBREIN

Het reptielenbrein is een autonoom gedeelte van je brein en bevat onze oerinstincten, die je vanaf je geboorte hebt. Hier gaat weinig denkwerk aan vooraf. Het is er puur voor de basisfuncties zoals het verzorgen van je hartslag, je lichaamstemperatuur of je ademhaling maar ook het primaire vechten-of-vluchten-gedrag dat je vast kent als een van je automatische reacties. Dit oerinstinct is vaak de oorzaak van het blijven hangen in vastgeroeste gedragspatronen.

## LAAG 2: HET EMOTIONELE BREIN

In de tweede laag, het emotionele brein of je onderbewustzijn, liggen al je ervaringen opgeslagen die je ooit hebt gehad. Maar niet alleen dat. Ook emoties, percepties, overtuigingen, persoonlijke waarden, drijfveren en automatische gedragingen als lopen, fietsen en autorijden liggen in deze laag opgeslagen. Het emotionele brein kun je vergelijken met de harde schijf van je computer waar alles in staat opgeslagen en waar je steeds weer uit put wanneer je in een nieuwe situatie terechtkomt. Die ervaringen (positief of negatief) zijn onlosmakelijk verbonden met hoe jij als mens functioneert.

Dat betekent ook dat alle emoties die je nu ervaart hun oorsprong vinden in ervaringen uit het verleden en de associaties die je brein heeft gelegd. Waar bij de een het tegenkomen van een hond plezier brengt, kan precies dezelfde hond in dezelfde situatie angst opwekken bij een ander.

Dus hoe je in het verleden hebt gereageerd bepaalt ook in grote mate ook hoe je in de toekomst, bij een vergelijkbare ervaring, zult reageren. En dus ook hoe je leven eruit gaat zien. Want je onderbewustzijn wilt zoveel mogelijk pijn vermijden en zoveel mogelijk liefde verkrijgen, waardoor je ook een bepaalde kijk (perceptie) op zaken krijgt, die uiteindelijk veranderen in doorgewinterde overtuigingen die lastig te veranderen zijn mits je niet met je onderbewustzijn aan de slag gaat. Denk aan dat je jezelf een loser of een nietsnut vindt.

Kortom: Hoe we de wereld om ons heen (of onszelf) ervaren zegt weinig over de wereld zelf, maar over onze kijk op de wereld.

## LAAG 3: HET RATIONELE BREIN

Dan is er nog een derde laag: het rationele brein. Deze laag van je brein is verantwoordelijk voor onze dagelijkse denkprocessen als analyseren, beoordelen, oordelen en creëren en begint rond ons zevende levensjaar actief te worden. Dit bewuste deel bepaalt slechts 5% wat we doen (in tegenstelling tot het emotionele brein dat 95% bepaalt) en heeft als



## REGIE OP ONS LEVEN

Wanneer we de regie over ons leven (terug) willen krijgen, of veranderingen door willen voeren in ons dagelijkse denken en doen, dan is het raadzaam om niet het rationele maar het emotionele brein beter te leren kennen en onze kijk op de wereld aan te passen naar wat wél wenselijk is. Maar hoe doe je dat?

## SIGNALLEN

Vaak helpt het om vanuit een overzichtspositie naar een lastige situatie te kijken. Dan zie je opeens de rode draad en kom je tot een inzicht of oplossing die je voorheen niet zag.

Acceptatie is daarin een eerste stap. Accepteren dat de ander niet te veranderen valt, alleen jezelf, om vanuit die acceptatie te gaan luisteren naar jezelf. Naar wat je onderbewustzijn je te vertellen heeft. Zij geeft je namelijk signalen en wijst je de weg.

En dat is precies wat we tijdens de volgende korte oefeningen zullen doen zodat jij ook weet wat te doen om op lange termijn veranderingen teweeg te brengen.

IK MAAK NU MIJN  
EIGEN KEUZES



CHOOSE WITH YOUR  
INNER POWER







## OEFENING

### IN GEWAARZIJN

*Deze eerste oefening in gewaarzijn is erop gericht je sterker bewust te maken van jezelf en je omgeving, zodat je blik zal worden verbreed en je de overzichtspositie krijgt, waarin zaken opeens wel helder kunnen worden. Hiervoor zul je je moeten focussen op één onderdeel met behoud van het contact met je omgeving. Ook wel 'perifere blik' genoemd.*

#### **De oefening:**

1. Ga in een stoel zitten waar je rustig deze oefening kunt doen.
2. Focus op een punt ongeveer 30 graden boven ooghoogte.
3. Blijf focussen op dat punt echter neem wel een breed blikveld aan. Ze noemen dit een perifere blik.
4. Blijf een aantal minuten kijken. Mochten je ogen zwaar worden, hou ze dan open.
5. Na die paar minuten sluit je ogen en focus op je lichaam.
6. Voel hoe je lichaam aanvoelt.
7. Als je wilt kun je je mee laten gaan met het gevoel.
8. Op het moment dat het genoeg voor je is kom je terug.

Wat heb je gemerkt toen je je focuste op een bepaald punt maar ook het brede blikveld bleef zien? Wanneer je deze oefening vaker doet zul je merken dat je steeds beter in staat zult zijn onbewuste informatie, die je eerst niet zag, tot je te nemen. Belangrijk, want door deze extra zul je beter in staat zijn om in bepaalde situaties betere beslissingen te nemen vanuit je onderbewustzijn.





## OEFENING

### IN BINNENWERELD EN BUITEN WERELD

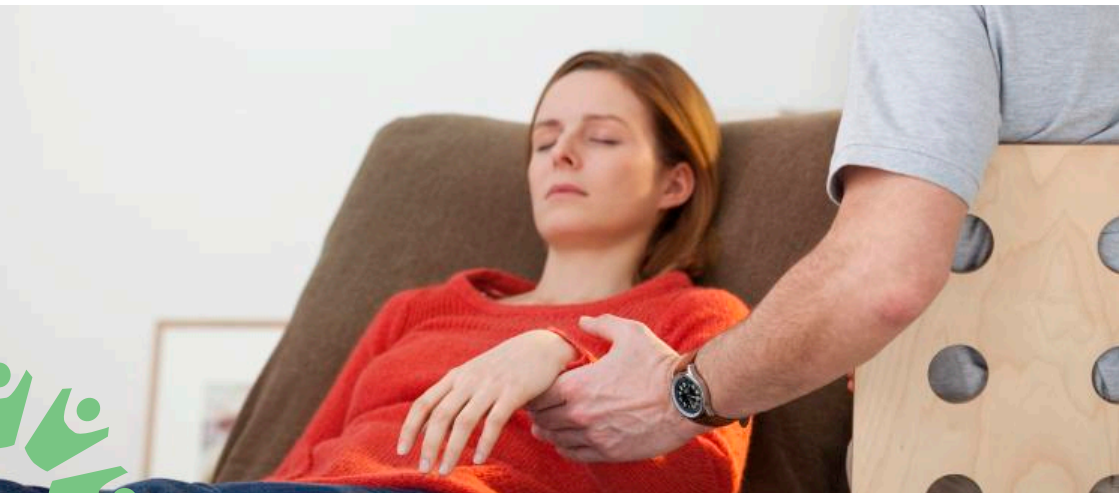
*Deze oefening in 'binnenwereld en buitenwereld' laat je het verschil ervaren tussen beiden zodat je dit verschil straks ook steeds gemakkelijker zult opmerken in je eigen leven. Dit heeft als doel om de werking van je onderbewustzijn te onderzoeken en de manier waarop je associaties legt en reageert op bepaalde zaken, zodat je die (na veelvuldig oefenen) kunt veranderen naar iets wat wenselijker is.*

#### **De oefening:**

1. Ga ergens staan of zitten waar je deze oefening rustig kunt doen.
2. Richt je op een punt buiten jezelf.
3. Blijf met je focus gericht op de buitenwereld.
4. Neem met aandacht in je op wat je ziet, hoort, ruikt en proeft.
5. Breng je aandacht nu naar je binnenwereld.
6. Registreer in jezelf welke gedachten je nu hebt en wat je daarbij voelt.
7. Wissel dit een aantal keer af en merk hoe je dit ervaart.

Wat heb je gemerkt toen je je focuste op een bepaald punt maar ook het brede blikveld bleef zien?

Wanneer je deze oefening vaker doet zul je merken dat je steeds beter in staat zult zijn onbewuste informatie, die je eerst niet zag, tot je te nemen. Belangrijk, want door deze extra zul je beter in staat zijn om in bepaalde situaties betere beslissingen te nemen vanuit je onderbewustzijn.





## OEFENING

### IN DE BEPERKING VAN JE BEWUSTE MIND

*Deze korte oefening laat je de beperking van jouw bewuste mind (rationele brein) ervaren.*

#### **De oefening:**

1. Steek je handen uit.
2. Word je gewaar van de sensaties in je linkerhand.
3. Word je tegelijkertijd gewaar van de sensaties in je rechterhand.
4. Focus je tegelijkertijd op je linkervoet.
5. En focus je ook op je rechervoet.
6. Breid dit uit door aandacht te hebben voor je ademhaling, allemaal tegelijkertijd.
7. En de sensaties op je voorhoofd.
8. En als laatste ook het puntje van je neus.

Wat merk je op? Lukt het je wel of niet om van alles tegelijk gewaar te zijn? Waarschijnlijk niet. En dat is precies wat deze oefening als doel heeft: je de beperking van je bewuste, rationele brein te laten opmerken.





## OEFENING

### IN GESPREK GAAN MET JE ONDERBEWUSTZIJN

*Deze oefening in 'binnenwereld en buitenwereld' laat je het verschil ervaren tussen beiden zodat je dit verschil straks ook steeds gemakkelijker zult opmerken in je eigen leven. Dit heeft als doel om de werking van je onderbewustzijn te onderzoeken en de manier waarop je associaties legt en reageert op bepaalde zaken, zodat je die (na veelvuldig oefenen) kunt veranderen naar iets wat wenselijker is.*

#### **De oefening:**

1. Ga rustig in een stoel zitten op een plek waar je niet gestoord kan worden.
2. Kies een emotie van jezelf die je niet goed begrijpt.
3. Breng met open ogen, je ogen zover mogelijk naar achteren in je oogkas en houdt dit zolang mogelijk vast.
4. Sluit je ogen en blijf je focussen op je ademhaling.
5. Blijf tegen jezelf zeggen: "Ontspan mijn lichaam en ga dieper naar binnen."
6. Voel je helemaal ontspannen.
7. Stel je onderbewustzijn de volgende vraag: "Wat wil je me eigenlijk zeggen met deze emotie? Of "Wat is het verlangen dat achter deze emotie zit?"
8. Ga niet denken maar wacht af, totdat het komt.
9. Het onderbewustzijn zal je antwoord geven in de vorm van een beeld, geluid (gesprek) of gevoel.
10. Sluit daarna of door je onderbewustzijn te bedanken voor het antwoord dat tot je is gekomen.
11. Kom terug en doe je ogen weer open.

Wat heb je gemerkt? Heb je een bepaald inzicht/antwoord mogen ontvangen of (nog) niet? Wanneer je deze oefening vaak doet zul je merken dat bepaalde antwoorden vanzelf tot je komen. Mocht dat niet zo zijn, zul je wellicht de vraag scherper moeten stellen, zodat het antwoord wat daarna tot je komt precies vertelt wat je op dat moment nodig hebt. Dit is wat het onderbewustzijn doet wanneer je de communicatie verbeterd en goed luistert naar wat het te zeggen heeft.





## BONUSMATERIAAL

**Om te kunnen communiceren met je brein, zul je eerst moeten weten hoe het werkt.**

*Wil je...*

*in contact komen met je onderbewustzijn?  
negatieve gedachten omzetten in positieve?  
de kracht van je onderbewustzijn ervaren?  
in trance raken zonder de controle te verliezen?  
rust, zelfvertrouwen en geluk in je leven creëren?  
een bepaald doel bereiken?  
of ergens vanaf geraken?*

**Dat kan!** En daarom hebben we bonusmateriaal in de vorm van een reeks video's met oefeningen voor je klaar staan om niet alleen te weten wat het onderbewustzijn is en doet, maar er daadwerkelijk serieus mee aan de slag te gaan.

Nieuwsgierig? **Schrijf** je dan **in** voor het **bonusmateriaal**, zie: <https://response-instituut.nl/zelfhypnose-video> om zelf of samen met anderen aan de slag te gaan met het leren kennen van je onderbewustzijn door middel van hypnose.

**Bekijk nu ook de Hypnose Basis Opleiding** →



**ER IS ZOVEEL MÉÉR  
MOGELIJK, ALS JE MAAR  
WEET HOE!**

# WAT ANDEREN ZEGGEN

CONNECT  
WITH  
YOUR  
**INNER  
POWER**

“Het volgen van de Hypnose Basis opleiding heeft me veel rust gegeven; het is prettig om zo heerlijk ontspannen te zijn.

- Anita Directrice

Tijdens de Hypnose Basis heb ik geleerd hoe ik hypnose kan toepassen in mijn dagelijks leven. Ik heb mezelf zien groeien en weet nu wat ik wil.

- Petra

Bekijk nú de basisopleiding →



**Response  
Instituut**

NLP | Hypnose | Coaching

Zuidhoven 11  
6042 PB Roermond

0475 - 211 286  
info@response-instituut.nl  
www.response-instituut.nl



## EN DAN NOG IETS....

Kunstenaars, schrijvers, topatleten... ze lijken met een schijnbaar gemak hun ideeën om te zetten naar concrete creaties die mensen raken en hun leven veranderen. Hoe krijgen ze dat toch voor elkaar? Het lijkt wel of deze mensen die het voor de wind lijkt te gaan, een levensgeheim met zich meedragen waar je nooit deel van zal uitmaken.

Maar dat hebben ze niet. Althans niet in de zin hoe jij denkt.

Wat zij hebben is een sterke verbondenheid met hun eigen creatiekracht. Iets wat ieder in zich heeft, en wat vooral kinderen nog sterk laten zien doordat ze anderen bewonderen.

Denk maar eens na. Een kind bewondert anderen continue. Om wie ze zijn.

Wat ze doen. Ongeremd en spontaan. Om ze vervolgens na te apen, het zelf te gaan doen. Ouders, vrienden, vriendinnen en de meester van school fungeren als rolmodellen om van te leren. En er is geen enkel kind dat eraan twijfelt ooit popster of profvoetballer te worden.

Totdat we ouder worden en steeds realistischer en beperkter gaan denken. De kracht van bewondering neemt af. Het rationele, bewuste mind neemt het stokje over.

Maar wat we in feite verliezen is de kracht om te creëren, terwijl we diep vanbinnen weten en voelen dat creatief onontbeerlijk is voor persoonlijke groei. Gelukkig is er ook goed nieuws. Want wat ooit in je zat, kan terugkomen. Hoe oud en wijs je nu ook bent. Je bezit nog steeds het vermogen om bewondering om te zetten in persoonlijke groei, in creatie. En wanneer je dat weet terug te vinden, zul je ook de regie over je leven weer terugkrijgen.

Wat daarvoor nodig is, is een goede connectie met je onderbewustzijn: de wortels van je creatie en je dieperliggende wijsheid waar je als kind nog veel contact mee had en waar ook het vermogen te bewonderen zich bevindt.

Wil je opnieuw die connectie voelen? Mooie dingen creëren, van betekenis zijn, anderen raken met je creaties?

Zorg dan dat je jouw onderbewustzijn als geen ander leert kennen en begrijpen.

Om gevoelens van veiligheid, liefde en zelfvertrouwen ten volste te ervaren, je fouten te leren omarmen, oude patronen die niet meer dienen uit de weg te ruimen en je leven koers en richting te geven. Zodat er méér vreugd, meer vrijheid, meer motivatie, meer vertrouwen en meer bewondering ontstaat.

**De bewondering van het leven!**



**Response  
Instituut**

NLP | Hypnose | Coaching