



Online training zelfhypnose



**Response
Instituut**
NLP | Hypnose | Coaching

EXPRESS YOUR **INNER POWER**

Inleiding

Hypnose treedt de laatste jaren meer en meer op de voorgrond als een volwaardige therapie voor de meest uiteenlopende geestelijke en lichamelijke aandoeningen.

Maar wat is hypnose precies?

Het woord roept onmiddellijk associaties op met hypnoseshows. Het verschijnsel hypnose is inderdaad al vele eeuwen een dankbaar onderwerp om mensen te vermaken tijdens spectaculaire voorstellingen. Deze shows geven helaas een volledig verkeerd beeld van hypnose. Het publiek krijgt immers de indruk dat hypnose een geheimzinnig, magisch, occult of zelfs paranormaal fenomeen is. Niets is echter minder waar. In deze digitale brochure kom je hier meer over te weten.

Response Instituut
Zuidhoven 11
6042 PB Roermond



0475-211286
info@response-instituut.nl
www.response-instituut.nl

Een verkeerd beeld over hypnose

In de ogen van vele mensen is hypnose een onverklaarbaar en dus min of meer gevaarlijk verschijnsel. Hypnose heeft echter helemaal niets te maken met magie, paranormale verschijnselen of goocheltrucs. Het is een werkelijk bestaand en volkomen natuurlijk verschijnsel, dat al in de oudheid bekend was. Er zijn aanwijzingen dat de oude Egyptenaren, Grieken en Romeinen al hypnotische therapieën toepasten. Het therapeutisch gebruik van hypnose kwam in de 18de en 19de eeuw in een stroomversnelling. In de 20ste eeuw was het de Amerikaanse psychiater Milton Erickson die hypnose toepaste als onderdeel van psychotherapie. Hij wordt terecht beschouwd als de vader van de moderne hypnotherapie. Gelukkig begint de laatste tientallen jaren het verkeerde beeld over hypnose te veranderen. De medische wetenschap erkent meer en meer de therapeutische waarde van hypnose en gebruikt deze steeds vaker voor de behandeling van verschillende kwalen.

Wat is hypnose?

Hypnose is niets meer of minder dan een toestand van een diepe trance. Vrijwel iedereen kan in zo'n toestand worden gebracht. Onder hypnose ontspant je geest zich volledig en wordt je aandacht gericht op je eigen innerlijke gevoelens en gedachten. Het is merkwaardig dat iedereen weleens spontaan in een lichte hypnotische staat verkeert. Door volledig op te gaan in het verhaal van een spannend boek of een meeslepende film, heb je soms niet meer door wat er in je omgeving gebeurt. Ook dagdromen kun je beschouwen als een toestand van lichte hypnose. Wanneer je aan het dagdromen bent, concentreert je geest zich volledig op je innerlijke gedachtewereld en heb je vaak niet door dat er iemand je kamer binnenkomt. Toch blijf je steeds volledig bij bewustzijn, ook in een staat van diepe trance.

Het is wetenschappelijk aangetoond dat de hersenactiviteit vertraagt bij een persoon die in een toestand van hypnose is. Je onderbewustzijn is in een dergelijke staat heel ontvankelijk voor nieuwe ideeën, opvattingen en suggesties. Dit verschijnsel vormt de basis van hypnotherapie. Hypnotherapie is een therapeutische behandelvorm waarbij de cliënt tijdens meerdere sessies onder hypnose wordt gebracht. Hypnotherapie wordt met succes toegepast in de behandeling van personen die bijvoorbeeld kampen met eetstoornissen, angsten, verslavingen, burn-out, depressie en nog tal van andere aandoeningen.

Hoe werkt hypnose?

Je staat er waarschijnlijk niet bij stil dat je gedrag, je gevoelens en je handelingen voor het grootste gedeelte bepaald worden door je onderbewustzijn. Je onderbewustzijn is voor zo'n 95% verantwoordelijk voor wat je voelt en hoe je je gedraagt. Je volgt eigenlijk voor een groot deel wat er sinds je prille kindertijd 'geprogrammeerd' is in je onderbewuste. Om blijvende veranderingen aan te brengen in bepaalde (foutieve) denkpatronen en gedragingen, is het noodzakelijk om het 'programma' in je onderbewustzijn te veranderen. Hypnose leent zich uitstekend voor dit doel, omdat je onderbewustzijn in hypnotische toestand heel ontvankelijk is voor nieuwe stimuli, ideeën en suggesties.

Online Training Zelfhypnose

Elke vorm van hypnose is zelfhypnose. Je bepaalt namelijk zelf of je instructies opvolgt of niet. Jij bent de enige die kan zorgen voor je eigen rust, ontspanning en de keuzes die je maakt. Bij zelfhypnose ben je je eigen reis Leider. Je onderzoekt en verkent je eigen belevingswereld. Hierdoor ga je jezelf beter begrijpen. Naast het begrijpen, ben je na deze online training zelfhypnose in staat om te communiceren met je onderbewustzijn en het te instrueren om veranderingen aan te brengen in vastgeroeste gedragspatronen, belemmerende gedachten en negatieve emoties.

Milton Erickson, de vader van de moderne hypnotherapie, formuleerde het mooi:

“Patient are patients because they lost contact with their unconscious mind.”- Milton H. Erickson –

Opbouw van deze online training

De online training is opgebouwd om je te leren:

- Hoe je brein is opgebouwd en werkt.
- Wat trance is en hoe je het tranceproces bevordert.
- Hoe je jezelf kunt hypnotiseren en in trance brengt.
- Hoe je op verschillende manieren communiceert met je onderbewustzijn.
- Hoe je het onderbewustzijn instrueert om te veranderen.

Uiteindelijk ben je na de training in staat om jezelf op verschillende manieren te hypnotiseren en de signalen van je onderbewustzijn beter te begrijpen. Hierdoor zul je emoties anders ervaren, snap je meer over je eigen gedrag en ben je in staat om een waardevol leven te leiden. Tevens zul je ervaren dat je dichterbij jezelf staat en meer rust, balans en zelfvertrouwen ervaart. Mooi toch?

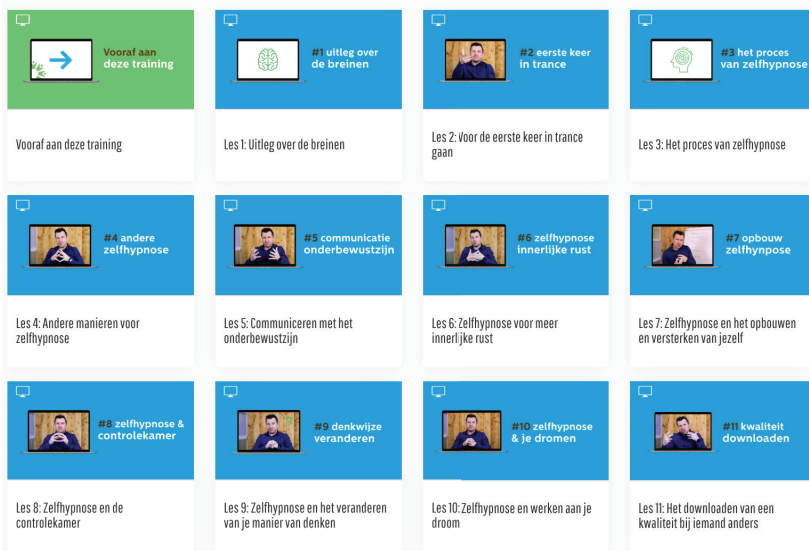


De lessen

De online training is opgebouwd in lessen. De lessen volgen elkaar op. Het is dus goed om ze in chronologische volgorde te kijken. Sowieso les 1 t/m 5. De andere lessen kun je naar behoefte kiezen. De [lessen](#) van deze online training zijn:

- #1 [Uitleg over de breinen](#)
- #2 [Voor de eerste keer in trance gaan](#)
- #3 [Het proces van zelfhypnose](#)
- #4 [Andere manieren voor zelfhypnose](#)
- #5 [Communiceren met het onderbewustzijn](#)
- #6 [Zelfhypnose voor meer innerlijke rust](#)
- #7 [Zelfhypnose en het opbouwen en versterken van jezelf](#)
- #8 [Zelfhypnose en de controlekamer](#)
- #9 [Zelfhypnose en het veranderen van je manier van denken](#)
- #10 [Zelfhypnose en het werken aan je droom](#)
- #11 [Het downloaden van een kwaliteit bij iemand anders](#)

Tijdens de video's geeft Milan Somers je theoretische uitleg over de stappen. Daarnaast begeleidt hij je middels hypnosesessies om je onderbewustzijn uit te nodigen je te helpen bij zelfhypnose. Door je eerst te begeleiden en weten waar je in hypnose naar toe moet gaan, wordt het daarna makkelijker zodra je het zelf gaat doen. Deze aanpak is gekozen voor het maximale effect.



Figuur) een overzicht van de online zelfhypnose lessen op de website.

Milan Somers

Milan Somers is een autoriteit op het gebied van inner-power. Het is zijn persoonlijke missie mensen te leren het maximale uit zichzelf te halen.

Milan werkt als trainer, spreker en coach en weet ongekende resultaten te behalen met zijn intensieve persoonlijke en mental-coachingsprogramma's of zinderende seminars waarbij hij groepen mensen stimuleert en motiveert en opzweept naar ongekende prestaties. Gestuwd door een krachtige, innerlijke drijfveer, zet hij mensen aan tot topprestaties in hun vakgebied.

Is hypnose gevaarlijk?

Nee, hypnose is niet gevaarlijk. Hypnose is een natuurlijk fenomeen waar niets speciaals of geheimzinnigs aan is. Iedereen komt weleens in een lichte trance, bijvoorbeeld bij het bekijken van een meeslepende film of tijdens het spelen van een spannend spel. Er bestaat geen enkel gevaar dat je in de hypnose blijft 'hangen'. Je behoudt immers steeds de controle over al wat er gebeurt. Als dat niet gebeurt, neemt je bewustzijn het na een tijdje terug over en kom je uit eigen kracht uit hypnose. Het is een fabeltje dat zelfhypnose gevaarlijk zou zijn. Je geest blijft steeds in staat om je uit hypnose te halen, ook bij zelfhypnose.

Veiligheid

Veiligheid staat voorop. Deze online training is bedoeld om je de basis te leren van zelfhypnose. Ga niet experimenteren met heftige ervaringen als trauma's of diep vastgeroeste emoties en patronen. Ga hiervoor naar een professional of word een professional door het volgen van een gedegen opleiding.



Start hier
met jouw online training.