

**DE POSITIEVE KRACHT
VAN**

HYPNOTHERAPIE

**BIJ KANKER
EN/OF
IN DE LAATSTE
LEVENSFASE**

DIANA STASSEN MSC.
WWW.STERINZORG.NL

INHOUD



PAGE 2

INHOUD

PAGE 3

DISCLAIMER

PAGE 5

INLEIDING

PAGE 7

HYPNOSE THERAPIE ALS

ONDERSTEUNING

PAGE 8

WAAR KAN HYPNOTHERAPIE MIJ

MEE ONDERSTEUNEN?

PAGE 9

WAT IS HYPNOTHERAPIE?

PAGE 12

HET BREIN

PAGE 14

GEWOONTEN VERANDEREN

PAGE 15

HYPNOTHERAPIE GEEFT SNEL

RESULTAAT

PAGE 16

HYPNOSE THERAPIE BIJ

GEZONDHEIDSPROBLEMEN

PAGE 17

WAAROM ZOU JE GEBRUIK

MAKEN VAN HYPNOSE BIJ

KANKER EN/OF IN DE LAATSTE

LEVENSFASE?

PAGE 18

HOE VERDER?

PAGE 19

OVER DE AUTEUR

**BELANGRIJKE BOODSCHAP:
HET IS ILLEGAAL OM DIT E-BOOK
TE KOPIËREN, VERKOPEN OF TE
DELEN!**



© 2020 STER IN ZORG

**TEKST &
VORMGEVING:
DIANA STASSEN**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

DISCLAIMER



Disclaimer

Bij het samenstellen van dit E-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. De auteur en haar onderneming kunnen in geen enkel geval aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden door geen enkele persoon of onderneming voor de informatie die er in dit E-book staat. De lezer accepteert alle risico's op elk letsel, verlies of schade dat, direct of indirect, komt door of wordt beweerd dat komt door het gebruiken van welke informatie dan ook in dit E-book. Voor vragen en of opmerkingen kunt u zich richten tot info@sterinzorg.nl

Medische disclaimer

Dit E-book is geschreven om de lezer te informeren en dient alleen voor informatieve doeleinden. Het is op geen enkele wijze bedoeld om medisch of professioneel advies te geven. Raadpleeg uw (huis)arts voordat u actief gebruik maakt van ontspanningstherapie/ hypnotherapie indien u geestelijke en of mentale problemen ervaart. Het doel van dit E-book is om mensen voor te lichten over de mogelijkheden die er zijn. Het boek is bedoeld voor algemeen advies en tips te geven en uitdrukkelijk niet om advies te geven in individuele situaties. In dit E-book worden geen gezondheidsclaims geuit. De informatie in dit E-book zal niet bijdragen aan het genezen, helen of corrigeren van een ziekte, of medische aandoening. De auteur is geen arts. De informatie in dit E-book is verzameld uit vele verschillende bronnen en verzameld door persoonlijke ervaringen. Gelieve uw (natuur)arts te raadplegen indien u persoonlijke advies nodig heeft.

INLEIDING

De mogelijkheden binnen de gezondheidszorg nemen iedere dag toe.

Nieuwe behandelingen en technieken om hulp te bieden, te genezen en te ondersteunen.



Soms kunnen we de ziekte niet genezen, maar wel voorkomen dat iemand overlijdt. Vaak wordt dan voor medicatie gekozen om klachten te verminderen of complicaties te voorkomen.

Er is medicatie die klachten zoals misselijkheid, pijn, angst en onrust gedeeltelijk verminderen. Deze middelen hebben vaak vervelende bijwerkingen.

Eenvoudige (natuurlijke) oplossingen worden vaak overgeslagen binnen de reguliere gezondheidszorg.

Methodes die het natuurlijk herstellend vermogen van het lichaam activeren, worden gepasseerd. Dat is een gemiste kans om het welbevinden en de gezondheid te verbeteren.

Hypnotherapie is een van deze krachtige en natuurlijke mogelijkheden om je gezondheid te verbeteren. Met gezondheid bedoel ik hier je welbevinden op lichamelijk, emotioneel, geestelijk en spiritueel niveau.

Je geest (je bewuste en onbewuste) en je lichaam hebben sterke interactie met elkaar.

- **Je bent boos en je bloeddruk stijgt,**
- **je bent verdrietig en je ogen tranen,**
- **je vindt iets grappig en je begint te lachen.**



Vanuit dit inmiddels wetenschappelijk bewezen gegeven werkt hypnotherapie om klachten te verminderen. Daarover gaat dit e-book.

**Het is mijn intentie om je te inspireren met de mogelijkheden van hypnosetherapie om je klachten te verminderen en je welbevinden te verhogen.
Ongeacht hoe ziek of gezond je bent.**

*Ik wens je alle warmte en
kracht toe.*

Liefs, Diana

HYPNOSETHERAPIE ALS ONDERSTEUNING



Hypnosetherapie (hypnotherapie) wordt vandaag de dag steeds meer toegepast, omdat de resultaten verbluffend zijn.

Hypnose is een heerlijke vorm van ontspanning en dus een zeer aangename manier om aan jezelf te werken.

Het wordt steeds meer toegepast in de sport, voor prestatieverbetering en voor diegene die meer uit zichzelf willen halen.

Ook voor het bestrijden van psychosomatische klachten (zoals chronische (buik)pijn, vermoeidheid, angst, paniek aanvallen, burn-out) is hypnotherapie wetenschappelijk bewezen.

Hypnotherapie is een therapievorm waarbij gewerkt wordt met een diepe ontspanning.

Hypnose is volstrekt normaal, het is een diepe staat van ontspanning.

WAAR KAN HYPNOTHERAPIE MIJ MEE ONDERSTEUNEN?

Hypnotherapie kent verschillende vormen en kan bijna voor alles gebruikt worden. Van angsten tot zelfvertrouwen van stoppen met roken tot afvallen.



In relatie tot ziekte en gezondheid kun je denken aan de volgende klachten:

- **pijn**
- **troost**
- **lichamelijke pijn**
- **emotionele pijn**
- **spirituele vraagstukken**
- **depressieve gevoelens**
- **misselijkheid**
- **verdriet**
- **rouw en verliesverwerking**
- **vermoeidheid**
- **beter slapen**
- **vertrouwen in de behandeling/ in je lichaam**
- **bevorderen van zelfhelend vermogen**
- **verminderen van stress**
- **bevorderen van rust en acceptatie**

WAT IS HYPNOSE?

Hypnose is een ontspannen staat waarin je ontvankelijk bent om snelle verandering in 'gewoontes' mogelijk te maken. Het is een bewustzijnstoestand van diepe aangename ontspanning, die je al vaker ervaren hebt.



Wakker zijn en slapen zijn eveneens voorbeelden van bewustzijnstoestanden. Hypnose is dus niks gek, je hebt het vaker (onbewust) ervaren.

Hypnosetherapie brengt je door middel van communicatietechnieken bewust in deze ontspannen staat van zijn.

Ik leg het uit aan de hand van een voorbeeld.

Stel je voor:

Je ervaart stress en je wilt meer rust ervaren.

Je beredeneert en analyseert misschien het probleem. Waar de stress vandaan komt, waarom je onrustig bent, waarom je piekert...

Je neemt je voor te ontspannen. Misschien doe je wel een ontspanningsoefening.

Je wilt je emoties onder controle houden, en rust ervaren.

Je wilt zo graag, je bent super gemotiveerd, je bent een sterk persoon!



En toch.....grrrr, je voornemen gaat de mist in!

Je kunt het probleem, de stress niet 'vergeten', of stop zetten. Daardoor kun je niet gemakkelijk ontspannen.

Als het zo eenvoudig was dan had je dat allang gedaan! Toch?

Hoe kan dat?

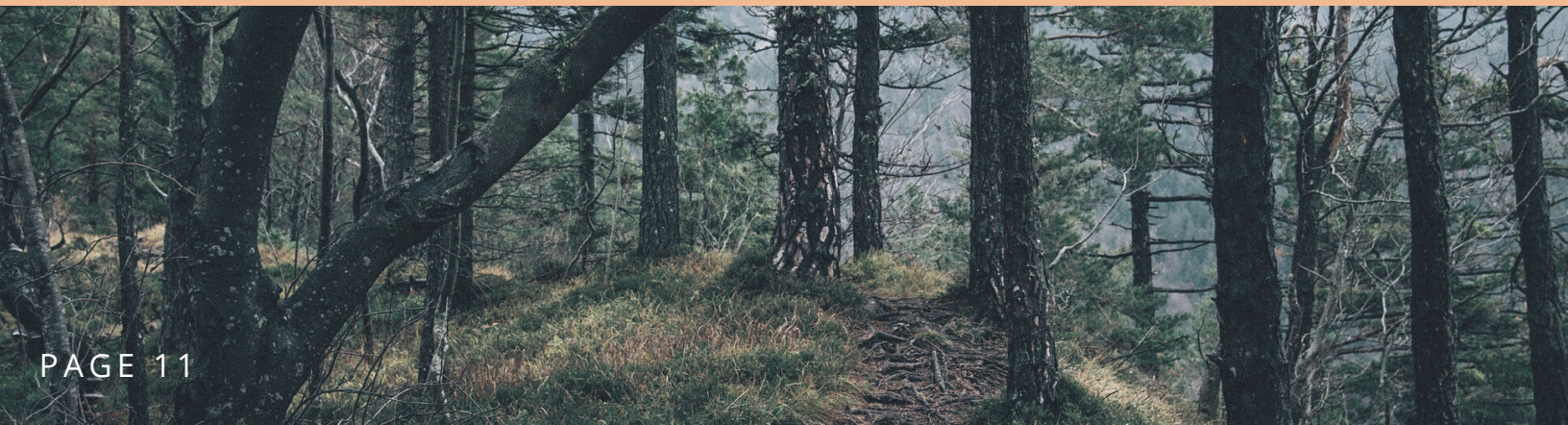
Het is de taak van het onderbewustzijn om eenmaal aangeleerd gedrag, gevoel of eigenschappen zo lang mogelijk in stand te houden!

Wat helpt wel?

Door middel van hypnotherapie kunnen we het onderbewustzijn direct bereiken en een nieuw gedrag, gevoel of eigenschap 'toevoegen'.

Met als resultaat dat je geen of minder last hebt van klachten.

**Het is de taak van
het onderbewustzijn om
eenmaal aangeleerd gedrag,
gevoel of eigenschappen zo lang
mogelijk in stand te houden!**



HET BREIN

We kunnen ons brein verdelen in de volgende delen:

1. Bewustzijn
2. Onderbewustzijn
3. Onderbewuste



1. Bewustzijn

In ons bewustzijn, denken en analyseren we rationeel. Hierin zit onze wilskracht, ons denken en probleemoplossend vermogen. Dit is slechts een klein deel van ons brein (3-5%). Met dit deel kunnen we bijvoorbeeld doelen en gewenste uitkomsten bedenken.

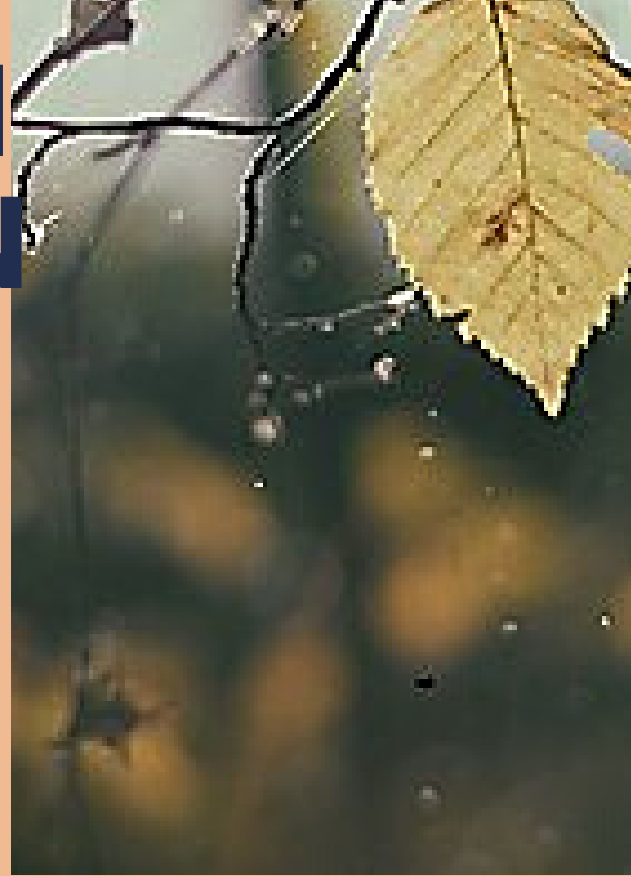
2. Onderbewustzijn

Een laag dieper, in het onderbewustzijn, zijn onze gewoonten en patronen opgeslagen. Hier bevinden zich o.a. onze routines en 'de automatische piloot'. Om je onderbewustzijn te beschermen is er de kritische factor. Dit is een beschermingsmechanisme: een soort poortwachter, die alles graag bij hetzelfde houdt. Deze kritische factor houdt niet van veranderingen. Dat maakt het moeilijk om gewoonten te veranderen. Gewoonten kunnen gedrag zijn maar ook gevoelens en emoties (angst, chronische pijn, verdriet, stress etc.)

3. Onderbewuste

In de diepste laag ligt het onderbewuste. Daar bevinden zich onder andere onze reflexen en het autonome zenuwstelsel. Hier wordt bijvoorbeeld onze bloeddruk, ademhaling en spijsverteringsstelsel bestuurd.

GEWOONTEN VERANDEREN



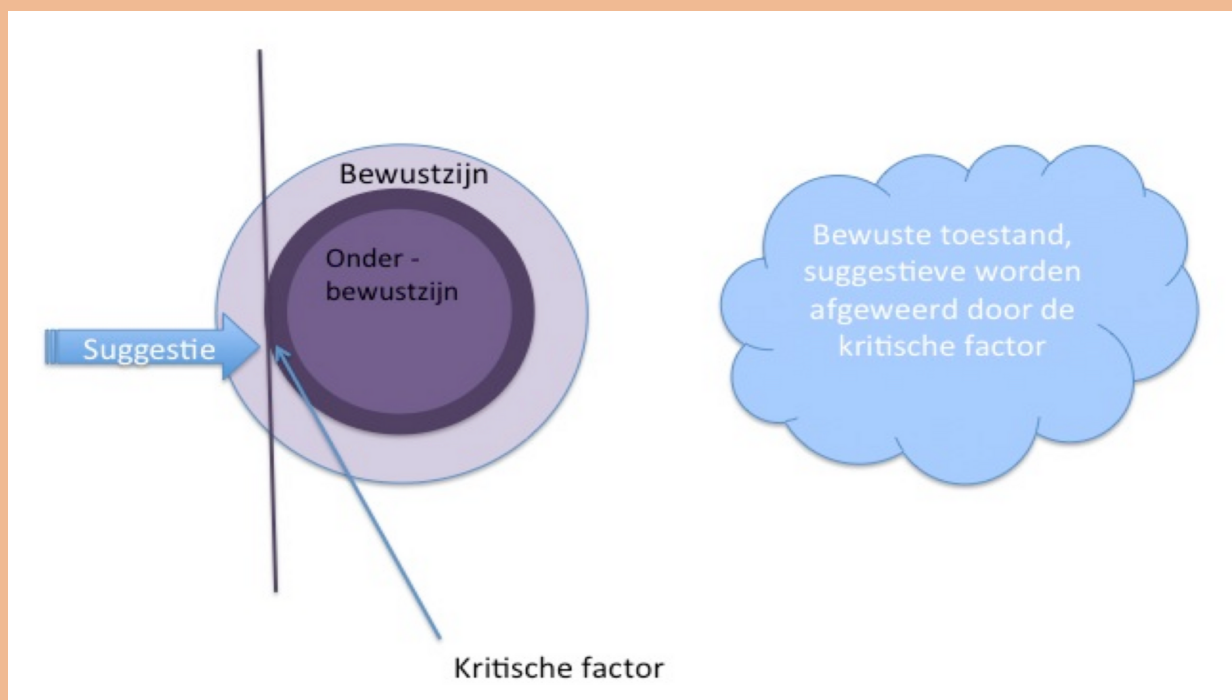
In onderstaand figuur wordt schematisch je brein afgebeeld.

De cirkels geven je breinlagen weer.

De paarse lijn is de kritische factor die bepaald of nieuwe mogelijkheden binnen komen in je onderbewustzijn.

Een mogelijkheid kan van alles zijn, een advies, een idee, een waarneming, een suggestie. De kritische factor houdt niet van veranderingen en weert deze af!

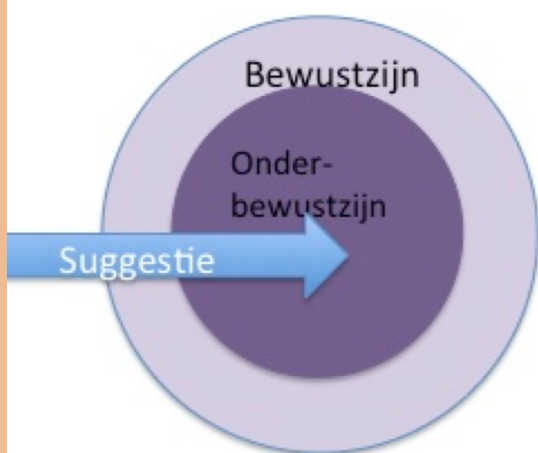
Hij bestempelt deze als 'kan niet waar zijn'. Dat maakt het moeilijk om nieuwe gewoontes aan te leren.



In hypnosetherapie omzeilen we de kritische factor zodat we nieuwe gewoonten, gedrag en emotionele reacties kunnen aanleren die wenselijk zijn.

Dit staat schematische weergegeven in onderstaande afbeelding.

Op deze manier kunnen gewoontes die niet meer gewenst zijn, aangepast worden. Angst, chronische pijn, stress, zijn voorbeelden van onaangename



**ALLEEN BIJ LANGDURIGE
HERHALING, BIJ EEN
SCHOKKENDE
GEBEURTENIS OF DOOR
MIDDEL VAN HYPNOSE
LAAT DE KRITISCHE
FACTOR INFORMATIE
DOOR.**

HYPNOTHERAPIE GEEFT SNEL RESULTAAT

Met de diepe ontspanning van hypnose (oftewel trance) ben je ontvankelijk om zeer snel te leren op een dieper niveau van je brein (en je lichaam).

Je leert chronische pijn te verminderen, stress te verlagen beter te slapen, etc..

HYPNOTHERAPIE HELPT JE BEWUSTE EN ONDERBEWUSTE OP EEN LIJN TE BRENGEN.



HYPNOSE THERAPIE BIJ GEZONDHEIDS- PROBLEMEN



Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden. Als je gedachten, gevoelens en emoties in een negatieve staat zijn, heeft dit effect op je lichaam.

Een aantal wetenschappelijk bewezen voorbeelden:

- **Als je veel piekert slaap je slechter**
- **Als je meer stress ervaart, ervaar je meer spanning, meer spanning geeft spierspanning waardoor pijn toe neemt**
- **Als je vermoeid bent, ervaar je meer pijn**
- **Emoties ervaren kost lichamelijke energie**
- **Angst geeft meer pijnklachten**
- **Stress geeft meer pijn**
- **etc..**

WAAROM ZOU JE GEBRUIK MAKEN VAN HYPNOSE BIJ KANKER EN/OF IN DE LAATSTE LEVENSFASE?



Waarom niet?

Je gunt jezelf minder pijn, minder klachten en een betere gezondheid. Meer welbevinden.

Dat geldt voor je als je kans hebt op genezing en ook als je weet dat je niet meer beter zult worden.

Je zoekt naar een oplossing om je zo goed als mogelijk te voelen.

Een oplossing die je helpt beter te voelen en je klachten te verminderen.

Het is niet reëel om te denken dat bij een slechte gezondheid alle klachten als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Bij gezondheidsverlies komen emotionele, fysiek, spirituele klachten om de hoek kijken.

Echter het is fout om te denken dat er NIKS aangedaan kan worden om de kwaliteit van leven te verhogen.

HOE VERDER?



In dit e-book heb ik je uitgelegd hoe hypnotherapie voor jou kan werken.

Wil je aan de slag om kwaliteit van leven toe te voegen? Om je welbevinden te verhogen en klachten te verminderen?

In de laagdrempelig online workshop ga je angst en piekeren verminderen om rust te ervaren. Je lichaam ervaart rust waardoor het in optimale staat is om gezondheid en welbevinden te verbeteren. Je kunt je hier inschrijven voor deze workshop.

OVER DE AUTEUR



Mijn naam is Diana Stassen (MSc.) en ik heb een achtergrond als palliatief HBO-verpleegkundige, gezondheidswetenschapper, NLP trainer en IEMT therapeut.

Het is mijn doel om je te helpen rust te ervaren en klachten te verminderen indien je een ernstige diagnose hebt gekregen.

Ik vind het mooi om je hierbij te mogen ondersteunen en kwaliteit van leven toe te voegen.



IK BEN ER, VOOR JOU

DIANA STASSEN
WWW.STERINZORG.NL



Sterinzorg
Diana Stassen