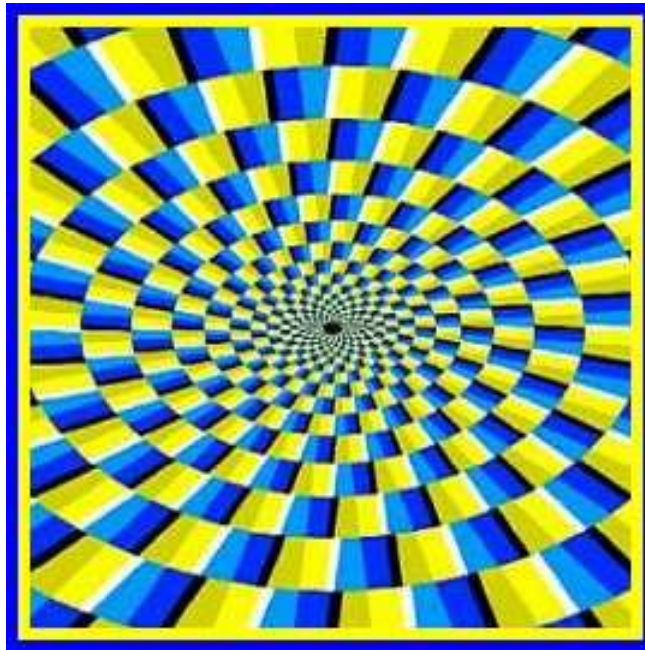




Davidzon Coaching
zon in je leven

DE MEEST GESTELDE VRAGEN OVER

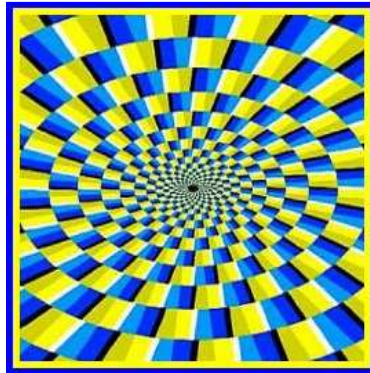
NLP & HYPNOSE



© 2015 Astrid Davidzon – www.zoninjeleven.nl

DE MEEST GESTELDE VRAGEN OVER

NLP & HYPNOSE



DE MEESTGESTELDE VRAGEN DE VOOROORDELEN DE (VERRASSENDE) ANTWOORDEN

door Astrid Davidzon

Beroep: *Breïnbemiddelaar*

Alle rechten voorbehouden
© Astrid Davidzon 2015



Wat je echt moet weten over NLP & Hypnose

1.	NLP – dat is toch een hoop gebakken lucht?	5
2.	Wat is NLP?	5
3.	Waar staat NLP voor?	5
4.	Welke problemen kun je oplossen met NLP?.....	6
5.	Maakt het uit hoelang je al een probleem hebt?.....	7
6.	Wat doet NLP?	7
7.	NLP klinkt ingewikkeld. Is het dat ook?.....	7
8.	Is NLP 'zweverig'?	8
9.	Is NLP wetenschappelijk bewezen?	9
10.	Hoe snel werkt NLP?	10
11.	Is NLP voor iedereen?	10
12.	Is NLP ook voor kinderen?.....	11
13.	Wat is het verband tussen NLP en hypnose?.....	11
14.	Wanneer pas je naast NLP ook hypnose toe?	12

Wat je echt moet weten over NLP & Hypnose

15.	Wat is hypnose?	13
16.	Slaap je onder hypnose?	14
17.	Is er verschil tussen lichte en diepe hypnose?.....	14
18.	Is hypnose gevaarlijk?.....	16
19.	Heb ik onder hypnose geen controle meer over mezelf?	17
20.	Kan ik wel gehypnotiseerd worden?.....	18
21.	Is hypnotherapie een langdurig traject?	18
22.	Hoe werkt moderne hypnotherapie?	19
23.	Zo'n hypnotherapietraject is vast heel duur?.....	20
24.	Hoe reageren mensen op hypnose?	22
25.	Meer weten?.....	23
26.	Contact.....	25
27.	Over mijzelf	26
28.	Andere gratis E-books.....	27

1. NLP – dat is toch een hoop gebakken lucht?

NLP heeft de laatste jaren in de oren van veel mensen een negatieve bijklank gekregen. De associatie met 'motivational speakers' en goeroes die erop hameren dat als je maar WILT je alles KUNT bereiken, lopen over hete kooltjes en een hoop 'Tjakkaaaa!'geroep heeft ervoor gezorgd dat sommige mensen direct afhaken als ze over NLP horen.

Dat is zonde, want dit beeld klopt niet. Hieronder zal ik aan de hand van de vragen die mij het meest gesteld worden, trachten een beeld te schetsen van wat NLP is en wat je ermee kunt.

2. Wat is NLP?

NLP is een superkrachtige benadering die wordt toegepast om effectiever te communiceren, diepgaande veranderingen te realiseren en prestaties te optimaliseren. Veel klachten zijn een uiting van verkeerd aangeleerd gedrag. Je leert bij NLP hoe je negatieve patronen kunt doorbreken en vervangen door nieuw gedrag. NLP is geen theorie, maar iets wat je moet DOEN!

3. Waar staat NLP voor?

N = Neuro: Dit verwijst naar het centrale zenuwstelsel, je brein. Vanaf je geboorte worden al je ervaringen namelijk opgeslagen in dat centrale zenuwstelsel. Dit gebeurt door middel van de vijf zintuigen horen, zien, voelen, ruiken en proeven. Alles wat je ooit hebt meegemaakt is dus opgeslagen in de vorm van geluid, beelden, gevoelens, geur en smaak. Alle opgeslagen herinneringen hebben invloed op hoe je nu denkt, communiceert en doet.

L = Linguïstisch: NLP bestudeert en analyseert de subjectieve ervaringen. Ieder mens heeft taal nodig (verbaal of non-verbaal) om zijn ervaringen te beschrijven.

De een beleeft een ervaring immers totaal anders dan de ander. Iedereen geeft zijn eigen interpretatie en kiest dus ook zijn eigen woorden. Aan de andere kant beïnvloeden woorden en taalgebruik onze ervaringen en ons denken.

P = Programmeren: Het centrale zenuwstelsel hanteert een soort programma's oftewel patronen. Nadat je deze programma's hebt geanalyseerd, kun je ze desgewenst herprogrammeren om je doelen te bereiken. Negatieve patronen die in de loop der jaren zijn ontstaan, worden doorbroken en vervangen door positieve patronen. Dit alles speelt zich af in het onderbewustzijn. Zolang de patronen daar niet doorbroken worden, verandert er niets aan je problemen.

4. Welke problemen kun je oplossen met NLP?

Eigenlijk is de lijst te lang om op te noemen. NLP is namelijk geschikt voor mensen die iets willen veranderen in hun leven. Dat kan privé, maar ook zakelijk zijn. Daarbij kun je natuurlijk aan van alles denken. Daarom hier een korte, maar niet volledige opsomming (die bestaat niet ☺).

- ✓ Angst(stoornis)en en fobieën oplossen;
 - ✓ Onzekerheid en een slecht zelfbeeld omzetten in meer zelfvertrouwen;
 - ✓ Faalangst en perfectionisme overwinnen
 - ✓ Verslavingen (drank, drugs, eten, etc.) overwinnen
 - ✓ Motivatie / doorzettingsvermogen ontwikkelen;
 - ✓ Effectiever communiceren;
 - ✓ Gemakkelijker relaties aanknopen
 - ✓ Stoppen met piekeren;
 - ✓ Depressie overwinnen;
 - ✓ Stress voorkomen of verlagen, burnout voorkomen of oplossen;
 - ✓ Assertiever worden / Beter voor jezelf opkomen;
 - ✓ Keuzestress oplossen, besluitvaardiger worden;
- Etc. etc.

5. Maakt het uit hoelang je al een probleem hebt?

Het maakt niet uit hoe lang je je klachten hebt, hoe lang een nare periode heeft geduurd of hoe lang deze geleden is. Wanneer je bijvoorbeeld last hebt van angst, piekeren of onzekerheid, wil dat niet zeggen dat er echt iets mis is met je. Ik beschouw het als een leerprobleem. Je kunt zelf beïnvloeden hoe je omgaat met wat er in je leven gebeurt en hoe jij in het leven staat.

Het is ook niet zo dat hoe langer je probleem hebt, des te langer het duurt voor je eraf bent. Mensen kunnen snel veranderen. Een probleem wat je jarenlang hebt, kan in slechts enkele sessies opgelost zijn. Zie ook vraag 7.

6. Wat doet NLP?

Met NLP verander je wat je denkt, voelt of visualiseert op het niveau van je onderbewustzijn. Daar waar je patronen vaak vast lijken te zitten. Je kunt de wereld niet veranderen, maar wel de manier waarop je deze ervaart.

Wanneer je anders met emoties en gebeurtenissen leert om te gaan, zul je merken dat het gemakkelijker wordt je eigen koers uit te zetten. Je bent niet meer overgeleverd aan je eigen negatieve emoties en stemmingen, aan opmerkingen van anderen of aan de omstandigheden. Je kunt beginnen je leven zelf vorm te geven, zoals jij dat wilt.

7. NLP klinkt ingewikkeld. Is het dat ook?

Ons brein is flexibel en kan eenvoudig nieuw gedrag aanleren. Wanneer je weet hoe je oud gedrag kunt aanpassen of vervangt door positieve alternatieven en

je gaat het ook doen, dan zullen je klachten ook snel verminderen of zelfs helemaal verdwijnen.

Ik heb nog nooit van iemand gehoord, dat hij of zij NLP ingewikkeld vond.

Hooguit 'anders dan anders'. Veel mensen die NLP leren, hebben al allerlei andere trajecten doorlopen. Wanneer ze hiermee starten, zijn ze vaak blij dat het zo concreet is. Je leert echt duidelijk wat je moet doen en hoe, om ervoor te zorgen dat je je gedrag en je manier van denken verandert.

Er is tegenwoordig verschrikkelijk veel aanbod op het gebied van NLP-opleidingen, -trainingen en -cursussen. Het is belangrijk om in de gaten te houden dat NLP niet ingewikkeld hoort te zijn. Bij sommigen lijkt het echter alsof het een hele wetenschappelijke studie is. Met zoveel mogelijk ingewikkelde terminologie en jargon.

Mensen die NLP zo willen brengen, maken het onnodig ingewikkeld. NLP is iets wat je moet doen. Het is essentieel dat het eenvoudig is om te begrijpen en toe te passen. Het draait erom dat je grip leert krijgen op je gevoelens en emoties. NLP is niet iets wat werkt door het te bestuderen. Het draait altijd om doen en ervaren. Alleen op die manier ontdek je wat je kunt doen om je beter te voelen.

8. Is NLP 'zweverig'?

Dit vooroordeel kom ik regelmatig tegen. Mensen die weten wat NLP inhoudt, vinden het nooit zweverig. Maar, zoals zo vaak: Wat de boer niet kent, dat eet hij niet. Vooral hier in het westen zijn wij er goed in om datgene wat we niet kennen al bij voorbaat te veroordelen. Zonder het eerst verder te onderzoeken. Mensen die NLP als zweverig betitelen, zien NLP-fans ook vaak als een soort geheimzinnige sekte.

NLP is verre van zweverig en sektarisch. Het gaat bij NLP om de beleving van het individu. Er is dus nooit maar 1 weg, 1 manier. NLP-goeroes bestaan dan ook

niet. Hoogstens mensen die er veel verstand van hebben. Bij NLP gaat het er altijd om dat je ontdekt wat voor jou werkt. En wat je tot op heden misschien niet op de meest handige of effectieve manier doet. Wat dat betekent zal voor jou heel anders zijn dan voor je partner, buurman, je collega of vrienden.

Wanneer mensen op een goede manier NLP hebben geleerd en toepassen, kunnen er in korte tijd veel dingen in hun leven veranderen. Zo kan blijken dat ze ontdekken dat bijvoorbeeld hun baan of partner niet past bij wat ze eigenlijk diep in hun hart willen.

Op de buitenwereld kan het dan overkomen alsof iemand opeens totaal de weg kwijt is. Terwijl in feite juist het tegenovergestelde aan de hand is. Iemand heeft meer zicht gekregen op wat hij echt belangrijk vindt of wil bereiken in zijn leven. En dat niet alleen. Ook het vertrouwen om de stappen te zetten om dat te bereiken en de kennis hoe dat te doen. Maar niet iedereen in zijn omgeving zal daar misschien even blij mee zijn. (Voor sommige mensen is dit namelijk zo confronterend, dat ze andermans gedrag liever afkeuren dan nieuwsgierig te worden naar of dit voor hen ook haalbaar is.)

9. Is NLP wetenschappelijk bewezen?

NLP is geen wetenschap. En dat het werkt is niet wetenschappelijk bewezen. Het wordt wel eens in verband gebracht psychologie. Maar, NLP is eerder een tegenreactie op de psychologie.

Persoonlijk hecht ik er geen waarde aan dat het niet wetenschappelijk bewezen is. De wetenschap gaat uit van een objectieve werkelijkheid en werkt m.b.t. statistieken om aan te tonen dat aanpak x leidt tot resultaat y (tenminste in een bepaald aantal gevallen). En dat staat redelijk haaks op hoe NLP werkt.

Wanneer je uitgaat van de 'objectieve werkelijkheid' mis je vanuit NLP-optiek juist de kern, omdat NLP uitgaat van de persoonlijke beleving van ieder individu. Het gaat immers om menselijk gedrag. En wat voor de een werkt,

werkt niet voor de ander. Of net een beetje anders. (Of – zoals mijn man altijd zegt: de gemiddelde mens heeft 1 borst en 1 bal 😊.)

Wat voor mij belangrijk is, is dat ik zie dat NLP voor veel mensen in korte tijd veel kan oplossen. En dat wanneer dat niet lukt en ze zien geen enkel resultaat, ze ook geen rekening ontvangen. Dat is mijn manier om NLP zo eerlijk mogelijk toe te passen. En ik denk dat lang niet iedereen die wetenschappelijk onderbouwde methodes toepast deze werkwijze aandurft.

10. Hoe snel werkt NLP?

Met NLP hoef je voor de oplossing van een probleem niet onnodig te graven in je verleden. Het is ook niet nodig om nare gebeurtenissen en ervaringen eindeloos op te rakelen. Hierdoor ga je je alleen maar naarder voelen.

Veel therapieën zijn erg gericht op de vraag waar iets vandaan komt en daarom zijn vaak veel sessies nodig. Bij NLP is dit niet het geval. We kunnen snel en effectief resultaten boeken, want we staan niet onnodig lang stil bij het probleem, maar gaan direct aan de slag met de oplossing.

11. Is NLP voor iedereen?

In principe is NLP geschikt voor iedereen. Maar, niet iedereen heeft baat bij NLP. Als het werkt, werkt het snel. Binnen enkele weken moet je wel verandering opmerken, anders heeft verder doorgaan geen zin. Ik merk in de praktijk dat 80 tot 90% van de mensen die ik zie met behulp van NLP geholpen zijn.

12. Is NLP ook voor kinderen?

Ja, NLP werkt ook prima bij kinderen. Sterker nog, ik merk dat het bij kinderen vaak zelfs heel goed werkt. Dit komt mede doordat zij veel minder dan volwassenen openstaan om nieuwe dingen te leren en te proberen. Ze zijn nog niet zo snel geneigd om te denken:

- Ja maar, werkt dit wel?
- Ook voor mij?
- Is dit niet gek?
- Ja maar, mijn probleem is echt heel ernstig, ik heb al van alles geprobeerd.
- Wie zegt dat dit de oplossing is?

Kortom, ze zijn veel onbevangener. En dat is vaak een voordeel.

13. Wat is het verband tussen NLP en hypnose?

Ik zeg altijd: 'Goede NLP is ook hypnose'. Helaas is dit niet zo bij alle NLP-beoefenaars. Ik zal vertellen waarom deze 2 disciplines in mijn ogen bij elkaar horen.

NLP is in de jaren zeventig in Amerika ontstaan. De bedenkers zijn Richard Bandler en John Grinder. Vooral sinds de jaren tachtig is NLP wereldwijd erg populair geworden. Oorspronkelijk focuste NLP zich op het wegnemen van beperkende overtuigingen bij mensen, door middel van taalanalyse en gesprekken. Ook werd er veel gemodelleerd. Dat wil zeggen dat gekeken werd naar mensen die succesvol waren in een bepaald gebied. Om ook zo succesvol te worden, werd hun gedrag zoveel mogelijk gekopieerd om tot dezelfde resultaten te komen.

Wat veel mensen vergeten te noemen wanneer ze het over NLP hebben, is dat Bandler en Grinder in feite hypnose gebruikten. Alleen was dat in de

jaren zeventig in Amerika 'not done' en officieel zelfs verboden. Mede daarom hebben ze een andere naam bedacht en noemden ze wat ze deden 'NLP'. Feit is dat veel van hun werk is afgeleid van de inzichten die ze kregen door het bestuderen van de aanpak van Milton Erickson, waarschijnlijk de beste hypnotherapeut ooit (helaas is hij al jaren geleden overleden).

Bij NLP gebruik ik in feite al hypnose, maar dan in lichte vorm. Als ik daarnaast denk dat diepere hypnose nog beter en sneller problemen kan oplossen (en eigenlijk is dat altijd zo), zal ik mijn klanten altijd vragen of ze ook openstaan voor hypnose.

14. Wanneer pas je naast NLP ook hypnose toe?

Mensen kunnen gelukkig heel veel problemen zelf oplossen. Maar soms lopen we tegen dingen aan die niet uit zichzelf weggaan. Ook al doen we nog zo ons best met praten, nadenken, redeneren, oorzaken zoeken. Dat helpt helaas niet altijd.

Denk bijvoorbeeld aan een bepaalde angst of onzekerheid. Je vertoont dit gedrag absoluut niet bewust, maar je voelt dat je er in bepaalde situaties gewoon geen grip op hebt. Het gebeurt als het ware automatisch.

In dat soort gevallen kun je het probleem niet effectief oplossen op het rationele niveau. Dat is het niveau van het denken, redeneren en praten. Van de dingen die we ons bewust zijn. Maar dan is het goed iets verder af te dalen, namelijk naar het niveau van het voelen. Waar de veroorzakers van het probleem zitten. Dat is op het niveau van ons onderbewuste. En wanneer je op dat niveau de problemen aanpakt, verander je dingen bij de bron, van binnenuit dus.

Met NLP kun je al goed op het niveau van het onderbewuste doordringen. Maar soms is het goed om de kritische geest nog iets meer te ontspannen, zodat die niet steeds tussenbeide komt. Dan is hypnose een geweldig hulpmiddel.

15. Wat is hypnose?

Over hypnose bestaan veel misverstanden. Dat komt vooral doordat mensen hierbij vooral denken aan dat wat ze over hypnose hebben gehoord of gezien, bijvoorbeeld via televisieprogramma's. Ook de begrippen hypnose en trance wekken nogal eens verwarring.

Hypnose is een manier om in trance te gaan. Via bepaalde suggesties kom je terecht in een staat waarin je ontspannen bent en tegelijkertijd heel gefocust.

Daarmee bedoel ik dat je je aandacht heel goed kunt concentreren. Je breinactiviteit in trance is lager dan normaal en in die toestand ben je vatbaarder voor bepaalde suggesties.

Hypnoseshows laten vaak maar een deel van de waarheid zien. Het lijkt alsof iedereen heel gemakkelijk diep in hypnose kan gaan en dan rare dingen gaat doen. Wat je nooit ziet, is dat een persoon al 'voorbewerkt' is door de hypnotiseur. Of de hypnotiseur heeft al vastgesteld dat iemand heel beïnvloedbaar is.

Bovendien geeft iemand zich vrijwillig op om mee te doen. Het zijn dus altijd mensen die best in de belangstelling willen staan en wel in zijn voor een geintje. Helaas wekt dit een hele foute indruk van wat hypnose is. Want niet iedereen gaat zomaar mee met de suggesties van iemand die hypnotiseert. Je hebt dus wel degelijk je vrije wil!

16. Slaap je onder hypnose?

Sommige mensen denken dat je als het ware slaapt of droomt, maar dat is niet juist. De verwarring is waarschijnlijk ontstaan door de herkomst van het woord hypnose. Het Griekse 'hypnos' betekent namelijk slaap.

Wanneer je via hypnose in trance raakt, ben en blijf je gewoon aanwezig. Je gaat nergens anders naartoe, je hoort gewoon wat er tegen je gezegd wordt en je kunt gewoon nadenken. Maar tegelijkertijd is het mogelijk om je meer te concentreren op bepaalde dingen en je af te sluiten voor andere (bijvoorbeeld indrukken/geluiden van buitenaf). Hypnose is dus eigenlijk een staat van opperste concentratie.

Je raakt niet afgeleid door andere zaken en daardoor kun je je heel goed focussen op een bepaalde vraag of probleem. En dat is een ideaal uitgangspunt om bepaalde veranderingen te bereiken.

17. Is er verschil tussen lichte en diepe hypnose?

Ja, dit hangt af van de frequentie van onze hersengolven. We onderscheiden verschillende stadia van 'breinactiviteit'.

Betastaat - Vaak als we normaal actief bezig zijn, is ons brein in 'Beta-staat'. De frequentie van onze hersengolven ligt dan tussen 14 en 40 Hertz. Wanneer de frequentie lager wordt, onderscheiden we drie verschillende dieptes van trance.

Alfa - De breinactiviteit van iemand in lichte trance is 'Alfa'. In deze staat is de frequentie van onze hersenen lager dan normaal en ligt tussen de 7 en 14 Hertz. In deze staat zijn we eigenlijk tegelijkertijd alert, maar ook ontspannen.

Het is een plezierige staat om in te zijn. We kunnen in deze staat heel efficiënt nieuwe dingen leren en informatie verwerken.

Wanneer ik met NLP werk, zijn veel mensen al snel in deze lichte trance.

Als je je op mijn opdrachten en oefeningen concentreert en actief meedoet, is het heel gemakkelijk om in deze staat te komen. Je kunt dan ook snel nieuw gedrag aanleren en staat open voor nieuwe ideeën. Dit maakt het gemakkelijker om oude patronen waar je mee wilt breken ook daadwerkelijk af te leren.

Thetastaat - Ben je iets dieper in trance, dan spreken we van de Thetastaat. De frequentie van de hersengolven ligt dan tussen 4 en 7 Hertz. Dit is de staat waarin ik mensen breng wanneer ik hypnose wil toepassen om aan problemen te werken met mensen. Het is een staat tussen waken en slapen in.

Wanneer je in deze staat bent, is het gemakkelijk toegang te krijgen tot informatie die normaalgesproken diep in ons onderbewustzijn ligt opgesloten. Denk aan dromen, herinneringen en gebeurtenissen.

Deze staat is super geschikt om snel bepaalde dingen in ons onderbewuste te herprogrammeren als we dat willen. Mensen die mediteren, bevinden zich ook vaak in deze staat.

Deltastaat - Tenslotte is er nog de staat waarin we verkeren wanneer we slapen. Dit noemen we de Deltastaat. De breinactiviteit ligt dan tussen de 0,5 en 4 Hertz. Toch gebeurt er dan ook van alles. Met deze staat werk ik niet tijdens hypnosessies. Maar het is wel mogelijk om iemand goede suggesties mee te geven terwijl hij slaapt. Die informatie komt wel degelijk aan in zijn of haar onderbewustzijn.

18. Is hypnose gevaarlijk?

Er bestaan allerlei enge verhalen over hypnose. Maar veel mensen beseffen eigenlijk niet dat ze zelf vaak meerdere malen per dag in een soort van hypnotische staat of trance verkeren. En dat het dus eigenlijk een heel natuurlijk verschijnsel is.

Voorbeelden zijn wanneer je helemaal opgaat in iets. Denk aan iemand die muziek maakt of zich helemaal verliest in een film of boek. Mijn kinderen zitten regelmatig gehypnotiseerd voor hun X-box of voor de televisie en dan moet ik echt moeite doen om tot ze door te dringen.

Hypnose is op zich niet gevaarlijk. Maar, wanneer iemand kwaad wil, kan hij ergens misbruik van maken. Dat geldt uiteraard ook voor hypnose, net zoals in allerlei andere situaties en omstandigheden.

Weet je wie er bijvoorbeeld misbruik van maken? Reclamemakers! De televisie werkt voor veel mensen hypnotiserend. En reclameboodschappen in het bijzonder. De makers koppelen allerlei mooie beelden, boodschappen en gevoelens en verbinden daar bepaalde suggesties aan: "Koop ons product".

Als je vervolgens merkt dat je de volgende keer inderdaad de neiging hebt dat product te kopen, dan is die missie geslaagd. Meestal kom je daardoor nou niet bepaald in direct groot gevaar terecht. Maar toch is het goed alert te zijn op het effect van dit soort boodschappen.

Veel mensen hebben gelukkig een natuurlijk mechanisme dat hen tijdig waarschuwt om ergens niet in mee te gaan. Maar er zullen altijd mensen zijn die wel gemakkelijk ergens intrappen. Omdat ze vatbaarder zijn voor negatieve suggesties. Van zulke mensen kunnen diegenen die kwaad willen gemakkelijker misbruik maken. Dat risico bestaat gewoon altijd. Dus ook bij hypnose.

Met dit voorbeeld wil ik je het volgende duidelijk maken. Hypnose is eigenlijk voortdurend overal rondom ons. Je zou kunnen zeggen dat elke vorm van communicatie een soort van beïnvloeding is. En daarmee ook een hypnotisch effect kan hebben. Het is dus sowieso goed je daar altijd bewust van te zijn.

De manier waarop ik hypnose gebruik is natuurlijk van heel andere aard. Ik gebruik het uitsluitend om jouw onderbewustzijn te voorzien van positieve suggesties en ervoor te zorgen dat negatieve patronen of gewoontes worden opgelost.

19. Heb ik onder hypnose geen controle meer over mezelf?

Veel mensen zijn ervan overtuigd dat ze overgeleverd zijn aan de hypnotiseur en dat ze zelf willoos zijn geworden op het moment dat ze in trance zijn.

Dit is echt onzin. Tijdens een hypnosessie blijft jouw bewustzijn gewoon actief. Weliswaar meer op de achtergrond, maar het blijft aanwezig. Dit zorgt er altijd voor dat jij geen dingen zult delen of doen als je dat niet wilt of als dat in strijd is met jouw waarden en normen.

Hypnose is bovendien een manier om ervoor te zorgen dat jij juist meer controle kunt krijgen over je emoties en gevoelens. Je krijgt meer grip, omdat je toegang krijgt tot jouw onderbewuste.

Daar in je onderbewuste zitten al onze ongecontroleerde angsten, drijfveren en automatische patronen. Je gaat onbewuste patronen beter doorzien, waardoor je ze kunt veranderen. Want zodra je je ergens van bewust bent, verandert het al!

En wanneer je daar meer grip over hebt, heb je juist meer controle die je kunt inzetten op die gebieden in jouw leven waarin je dat wilt.

20. Kan ik wel gehypnotiseerd worden?

Een logische gedachte: "Wat als ik niet gehypnotiseerd kan worden?"

Dan houdt het op! Als je dat tenminste wilt blijven geloven. Want je kunt jezelf niet *laten* hypnotiseren. Het is niet iets wat je *overkomt*. Aan hypnose moet je namelijk zelf **actief** meedoen. Je staat jezelf dus eigenlijk toe om in hypnose te gaan. Dat is wat anders dan dat ik jou (tegen je wil) zou hypnotiseren. Want met alle goede wil van de wereld... dat kan ik niet als jij het zelf niet wilt!

Verder is het zo dat in hypnose gaan iets is wat iedereen kan leren (tenminste, dat is mijn ervaring tot nu toe). De een gaat misschien wat gemakkelijker of sneller dan de ander, maar iedereen kan het. Op zijn eigen manier. En dat is helemaal prima.

Het belangrijkste is dat je het dus zelf wilt en dat je vertrouwen hebt in degene die je begeleidt. Dan ben 'zelfs jij' © in staat om ontspannen in hypnose te gaan!

21. Is hypnotherapie een langdurig traject?

Veel mensen denken dat veranderen per definitie moeilijk, moeizaam en tijdrovend is. Wat dat betreft is 'therapie' bij mij ook eigenlijk niet het goede woord. Want mijn aanpak is per definitie kort! Je hebt misschien wel eens gehoord van hypnotherapie. En misschien ook gezien dat de meeste hypnotherapeuten vaak best veel sessies nodig hebben met hun cliënten.

Dat geldt niet voor mij. Ik pas namelijk 'moderne hypnotherapie' toe, in combinatie met NLP. Dit betekent dat ik je in gemiddeld 3 sessies van je probleem afhelp. Zo snel werkt hypnose nu eenmaal.

22. Hoe werkt moderne hypnotherapie?

Ik gebruik hypnotherapie om iemand te helpen van zijn lichamelijke of psychische klachten af te komen. Zo gaat een hypnosessie bij mij ongeveer in zijn werk:

- ☀ Voordat we aan de slag gaan, bepalen we **wat de klachten zijn** waar je aan wilt werken. Of op welke vragen je antwoord zou willen hebben. Het is goed om hier van tevoren al over na te denken.
- ☀ Ook bepalen we samen wat de **gewenste uitkomst** is van de sessie.
- ☀ Door middel van hypnose breng ik jou in trance. Tijdens de sessie ben ik de begeleider en vertrouwenspersoon. **Ik stel je veel vragen** en aan de hand van je antwoorden proberen we **zoveel mogelijk inzicht** te krijgen in wat er bij jou op onderbewust niveau aan de hand is.
- ☀ Zo kunnen we de **antwoorden vinden die jij zoekt**. Dit gebeurt terwijl jij de hele tijd volkomen ontspannen bent.
- ☀ Je hebt zelf dus een **actieve rol** en kunt ook prima blijven volgen wat er gebeurt.
- ☀ Wanneer we het probleem hebben aangepakt en ik jou de nodige positieve ideeën en suggesties heb meegegeven om te zorgen dat dingen anders zijn of nog verder gaan veranderen, breng ik je weer terug, zodat je je ogen weer kunt openen.
- ☀ Je komt altijd weer volkomen **ontspannen en met een goed gevoel** uit je trance. Daar zorg ik wel voor :-)
- ☀ Je mag na de sessie nog **rustig nagenieten** van de ontspanning en we praten nog even na. Je zult merken dat je je (vrijwel) alles wat er is gebeurd en gezegd herinnert.

- ☼ Wat meestal, zeker na een eerste keer, overheerst is een gevoel van verbazing en verwondering over deze nieuwe ervaring.
- ☼ Indien nodig volgen na deze sessie nog een of meer sessies.

Ik vind het altijd belangrijk dat degene in de stoel zelf bepaalt hoe diep hij in trance wil gaan. We doen niets wat jij niet wilt. En je kunt ook elk moment de sessie onderbreken. Net zoals je ook onmiddellijk de kamer uit zou rennen als er gevaar is. Je bewustzijn blijft gewoon bij je en zorgt voor je. Ook in trance dus!

Omdat ik naast hypnose ook NLP beoefen, is het voor mij heel gemakkelijk om heel helder te krijgen hoe jij jouw probleem ervaart. Deze informatie is cruciaal om ervoor te zorgen dat ik die gegevens op de beste manier kan gebruiken wanneer je diep in je eigen innerlijke belevingswereld zit (in trance dus).

Dus mocht je twifelen over een bepaalde hypnotherapeut, kijk dan altijd of deze ook in NLP getraind is. Dat zorgt voor betere en snellere resultaten.

23. Zo'n NLP- of hypnotherapietraject is vast heel duur?

Heb jij wel eens durven uitrekenen wat jouw probleem jou tot nu toe heeft GEKOST? Soms kun je dat heel concreet uitrekenen, bv als je een aantal keer gezakt bent voor je rijexamen.

Niet altijd kun je het precies becijferen. Maar doe eens een schatting:

- ☼ Wat zou jouw onzekerheid jou al hebben gekost?
- ☼ Welke kansen heb je gemist door jouw angst?
- ☼ Hoeveel levensgeluk heb jij al misgelopen doordat je moeite hebt met relaties?

Jij hebt misschien wel een heel ander soort probleem, maar wanneer je er op deze manier naar kijkt, kom je er al snel achter dat het heel kostbaar kan zijn om je probleem te houden.

Bedenk nu maar eens wat het je zou OPLEVEREN als je jouw probleem niet meer zou hebben. En reken dit dan eens uit niet alleen voor komende maand, maar ook voor het komende jaar, en dan zelfs voor de komende 10 jaar. Dat is wel even andere koek he?

"Eh... wat had jouw probleem je tot nu toe ook alweer gekost?"

Als ik naar mezelf kijk, is wat ik heb gewonnen door mezelf te gaan ontwikkelen allang niet meer in geld uit te drukken. Mijn leven is namelijk compleet veranderd.

Niet alleen doe ik nu heel ander werk dan vroeger (namelijk wat IK wil!), maar ook mijn relatie is verbeterd, hoe ik met mijn kinderen omga is niet meer te vergelijken met vroeger en ook ben ik fitter, energiever en gezonder geworden. Vooral omdat ik nu veel meer rust en tevredenheid ervaar dan ooit.

Omdat geen mens gelijk is en niet iedereen hetzelfde kan en wil investeren, ben ik tegemoet gekomen aan de wens van velen om meer diversiteit te bieden in mijn aanbod.

Je kunt bij mij dan ook zowel terecht voor een eenmalige sessie, maar zelfs ook voor een volledig jaarprogramma. En alles daartussen in.

Kijk vooral even op mijn website wat jou aanspreekt.

www.zoninjeleven.nl/diensten

24. Hoe reageren mensen op hypnose?

Geen mens is verschillend. Dus iedereen zal er anders op reageren. Ik weet alleen dat wanneer mensen – ook al vinden ze het van tevoren soms eng – eenmaal hypnose ervaren hebben, ze onverdeeld positief reageren. Ze vinden het rustgevend, ontspannend, een heerlijk gevoel, een aparte gewaarwording etc. Allesbehalve eng dus.

Hieronder enkele reacties van mensen die bij mij hypnose ervaren hebben.

"Astrid heeft tijdens 2 sessies hypnose op mij toegepast. Iets dat ik alleen maar kende uit vreemde tv programma's, maar het met Astrid gewoon aandurfde. De hypnose was echt heerlijk! Helemaal ontspannen terwijl Astrid op je onderbewuste inpraat om nog efficiënter bezig te zijn. Ik vond het elke keer spijtig dat de hypnose voorbij was, maar heb nu wel geleerd hoe ik mezelf ook beter kan ontspannen."

Angelique (Zutphen)

"In mei heb ik bij Astrid de cursus 'Perfectionisme onder controle' gevolgd. Ik was meteen ongelooflijk onder de indruk van NLP (en van Astrid!). Het was een echte eye-opener. Aangezien er ook nog wat andere zaken speelden besloot ik in december 1 op 1 coaching bij Astrid te volgen.

Toen Astrid na een intake-telefoongesprek zei dat ze me na 2 sessies wel weer 'op de rit' zou hebben was ik eerlijk gezegd een beetje sceptisch. Maar ze heeft gelijk gekregen. De eerste sessie zijn we aan de slag gegaan met mijn zelfbeeld; het is echt bijzonder hoe snel NLP werkt, want ik voel me oprecht anders! De tweede sessie zijn we aan de slag gegaan met mijn gevoel dat ik alles op 'orde' moet hebben.

Astrid stelde voor om me onder hypnose te brengen, omdat we er al pratende waarschijnlijk niet uit zouden komen. Ik stond er meteen voor open, ook al leek het me wel spannend. Nergens voor nodig: je mag plaatsnemen in een

heerlijk relaxte stoel en Astrid brengt je al pratende in een hele ontspannen toestand. Je bent gewoon nog aanwezig, je kunt alles om je heen horen, als het moet kun je zo opstaan en weglopen. Vervolgens stelt Astrid je een aantal vragen.

Ik vond het een hele bijzondere ervaring waar werkelijk niks engs aan was. Mooier nog is dat de hypnose-sessie er voor heeft gezorgd dat ik me heel vrij voel en me nauwelijks nog druk maak om zaken die daarvoor een big-issue leken. Na twee sessies voel ik me alsof ik de hele wereld aankan. En mocht ik in de toekomst weer wat 'blokkades' tegenkomen dan ga ik weer naar Astrid. Een fijn idee."

Noor (Amsterdam)

Kijk voor meer reacties van klanten op mijn website:

<http://www.zoninjeleven.nl/reacties-en-resultaten>.

25. Meer weten?

De sleutel tot controle over onze gevoelens en emoties en dus over ons handelen, zetelt in ons brein, in ons onderbewuste dan met name. Daar zitten alle programmeringen opgeslagen. En helaas ook een heleboel programmeringen die ons eerder belemmeren dan versterken.

Wanneer je wilt veranderen, is het helaas bijna nooit voldoende om tegen jezelf te zeggen: ik wil vanaf nu dit of dat niet meer doen. Ik stop ermee! Dat is weliswaar een bewust besluit, maar geen enkele garantie tot succes. Want wat als het onderbewuste niet meewerkt?

Ik prijs mezelf enorm gelukkig dat ik een aantal jaar geleden in aanraking ben gekomen met NLP en Hypnose. Met veel plezier en succes heb ik gezien wat dit betekent. Hoe je hiermee grip krijgt op onbewuste processen en ervoor kunt zorgen dat jouw brein gaat doen wat jij wilt. In plaats van andersom.

- ☀ *Dus dat je **VERTROUWEN** voelt in plaats van **ANGST**;*
 - ☀ *Dat je **RUST** voelt in plaats van **STRESS**;*
- Etc. etc.*

Ik beschouw mijzelf eigenlijk als 'Breinbemiddelaar', omdat ik in mijn werk als het ware bemiddel tussen iemands brein en de persoon.

Natuurlijk staan beide niet los van elkaar, maar soms lijkt het wel zo. Dan is er een strijd gaande tussen het bewuste en het onbewuste. Bewust wil je het een, maar onbewust gebeurt of doe je het ander. Je onderbewustzijn saboteert dus eigenlijk wat je eigenlijk wilt bereiken.

Kun je wel wat hulp gebruiken, dan is het goed om te weten dat ik zowel 1-op-1 kan 'bemiddelen tussen jou en je brein', maar ook in groepsverband. In de vorm van verschillende cursussen en workshops.

Ben jij benieuwd of NLP & hypnose iets voor jou zou kunnen betekenen? Neem dan eens een kijkje op <http://www.zoninjeleven.nl/diensten>. Of neem contact met me op.

26. Contact



Heb je vragen of opmerkingen naar aanleiding van dit E-book?

Is er iets wat je mist of nog graag verduidelijkt wilt zien? Laat het me weten!

Je kunt me mailen via astrid@zoninjeleven.nl of bellen en een bericht achterlaten op: 06 – 255 355 52.

27. Over mijzelf

Jarenlang wist ik niet goed wat ik eigenlijk wilde doen. Beter gezegd: Diep in mijn hart wist ik het wel, maar ik durfde geen stappen te zetten om daar te komen. Ik voelde me er te onzeker over en had allerlei beperkende overtuigingen en vastgeroeste ideeën in mijn hoofd. Met als gevolg dat ik me in mijn werk eigenlijk nooit helemaal op mijn plek voelde.



Tot ik een jaar of zeven geleden in aanraking kwam met NLP en Hypnose. Ik verbaasde me erover hoe ik in korte tijd mijn zelfvertrouwen kon vergroten, mijn belemmeringen kon overwinnen, in actie kwam en doelgericht aan de slag ging om de dingen te gaan doen die ik altijd al zo graag had willen doen.

Mijn doel is nu om zoveel mogelijk mensen te vertellen en leren hoe eenvoudig het is om hun angsten en onzekerheden te overwinnen en aan de slag te gaan om hun doelen en dromen te realiseren.

Meer over mijn missie lees je op mijn persoonlijke pagina:

<http://www.zoninjeleven.nl/astrid-davidzon>

28. Andere (gratis) E-books

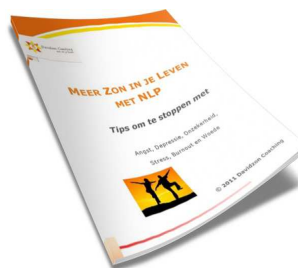
Wist je al dat ik nog meer gratis E-books heb uitgebracht?

Je kunt onderstaande E-books aanvragen via deze link:

<http://www.zoninjeleven.nl/gratis/gratis-e-books>



**PERFECTIONISME &
FAALANGST
ONDER CONTROLE**



**MEER ZON IN JE
LEVEN MET NLP**

Ook heb ik een prachtig en uitgebreid E-book, inclusief werkboek geschreven over hoe je gezonder kunt worden door middel van NLP.

Dit E-book is niet gratis, maar kost 9,95 euro. Meer informatie lees je op

<http://www.zoninjeleven.nl/e-book-gezond-worden-zijn-en-blijven-met-nlp>



**GEZONDER WORDEN, ZIJN
EN BLIJVEN MET NLP**



Of je nu op eigen kracht doorgaat of met hulp, ik wens je in ieder geval enorm veel succes en motivatie bij alles wat je onderneemt om je leven elke dag een stukje zonniger te maken.

Zonnige groet,

*Astrid
Davidzon*

'Breinbemiddelaar' ☺