



HYPNOSE & NLP

Wat kun je ermee?

Astrid Davidzon

Waarom dit E-book?

Hypnose en NLP. Voor veel mensen begrippen waar een aura van geheimzinnigheid en mysterie omheen hangt. Vooral hypnose is niet iets waar je in eerste instantie aan denkt als je een probleem wilt oplossen of van een angst of lichamelijke klacht af wilt komen, toch?

En dat is zonde.

Want het is vooral het onbekende dat maakt dat deze supermooie methodieken nog relatief weinig worden toegepast.

In dit E-book geef ik antwoord op de meest gestelde vragen over NLP en Hypnose. Als je er meer over weet, kun je ook veel beter beoordelen hoe NLP en hypnose jou nu vandaag of in de toekomst kunnen helpen bij problemen of klachten waar je misschien al jaren in vastloopt. Of waarvan je bent gaan geloven dat je er maar mee moet leren leven.

In aanvulling op dit E-book kun je ook luisteren naar mijn podcast over NLP en Hypnose.

De link naar mijn podcast vind je achterin dit E-book.

Veel leesplezier!



*Zonnige groet,
Astrid Davidzon*



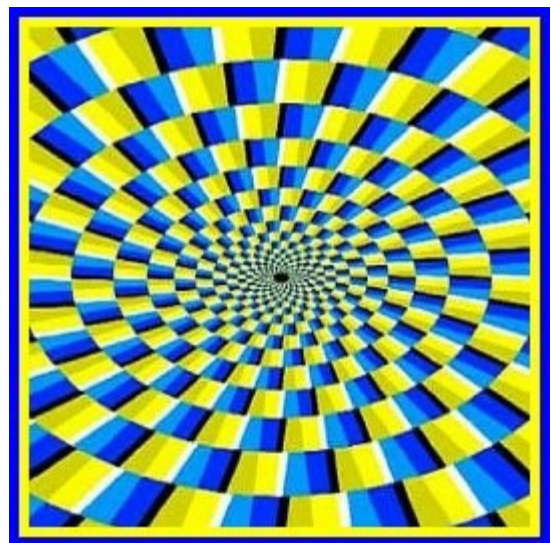
Veelgestelde vragen over NLP

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



Veelgestelde vragen over hypnose

- 15.. Wat is hypnose?
16. Slaap je onder hypnose?
17. Is er verschil tussen lichte en diepe hypnose?
18. Is hypnose gevaarlijk?
19. Heb ik onder hypnose geen controle meer over mezelf?
20. Kan ik wel gehypnotiseerd worden?
21. Duurt hypnotherapie lang?
22. Hoe werkt moderne hypnotherapie?
23. Hoe reageren mensen op hypnose?
24. Wat kost hypnotherapie?
25. Meer weten?



1. NLP, dat is toch gebakken lucht?

NLP heeft de laatste jaren in de oren van sommige 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 aanpakken ?

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(stoornissen) 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.

Zelf ben ik vooral gespecialiseerd in het aanpakken van angsten en onzekerheden die te maken hebben met het gevoel dat je niet goed genoeg bent oftewel perfectionisme en de daarmee samenhangende faalangst.

Gevolg hiervan zijn o.a. laag zelfbeeld, pleasen, niet zichtbaar durven zijn, geen beslissingen durven nemen, overmatig veel stress en alle daaruit voortvloeiende lichamelijke klachten, verslavingen en angsten.



5. Is de duur van je probleem relevant?

ebakken lucht?

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 totaal niet zeggen dat er iets mis is met je. Je bent niet 'kapot', je hebt alleen maar een leerprobleem. Je kunt zelf leren 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 jouw '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 om te doen. Hooguit 'anders dan anders'. Veel mensen die NLP leren, hebben al allerlei andere trajecten doorlopen. Wanneer ze starten met NLP, zijn ze vaak juist blij dat het zo concreet is en zo snel werkt.

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 echt niet ingewikkeld hoort te zijn. Bij sommigen lijkt het echter alsof het een hele wetenschappelijke studie is. Met zoveel mogelijk ingewikkelde terminologie en jargon. Ik ben daar allergisch voor!

Mensen die NLP zo willen brengen, maken het onnodig ingewikkeld. NLP is iets wat je moet doen. Alleen op die manier ontdek je wat je kunt doen om je beter te voelen. Het is dan ook essentieel dat het eenvoudig is om te begrijpen en toe te passen, zodat je eenvoudig leert grip te krijgen op je gevoelens en emoties.



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.

Ten onrechte! 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. Het wordt wel eens in verband gebracht met psychologie. Maar, NLP is eerder een tegenreactie op de psychologie.

Persoonlijk hecht ik er totaal geen waarde aan dat het niet wetenschappelijk bewezen is.

NLP is zelfs eerder anti-wetenschappelijk omdat het expliciet kiest voor een subjectieve benadering in plaats van een objectieve benadering. Alles draait om hoe iemand iets subjectief beleeft. Gegeven dit subjectieve karakter is het moeilijk wetenschappelijk onderzoek doen. Immers 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 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 ;-)

Ik vind het veel belangrijker dat ik keer op keer met eigen ogen zie dat NLP voor veel mensen in korte tijd veel kan oplossen. Iets wat bij hen vaak tot dat moment met veel andere aanpakken niet is gelukt. NLP en hypnose zijn nu eenmaal helaas nog steeds niet standaard de eerste keuze die mensen maken wanneer ze hulp zoeken.

Ik hoop dat dit E-book eraan bijdraagt dat NLP en hypnose nog veel meer een serieuze optie worden bij problemen.



10. Hoe snel werkt NLP?

Met NLP hoef je voor de oplossing van een probleem niet onnodig te graven in je verleden.

Veel therapieën zijn erg gericht op de vraag waar iets vandaan komt en daarom zijn vaak veel (praat)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.

Zowel ikzelf als mijn klanten houden niet van op goed geluk graven en oude verhalen en gebeurtenissen oprakelen. Hierdoor gaat iemand zich vaak alleen maar naarder voelen en bovendien levert het zelden echt iets op, omdat je nooit precies 'bewust' kunt weten waar een probleem is ontstaan.

Ons onbewuste weet dat wel en dat bespaart veel kostbare tijd. Daarover meer straks in het deel over hypnose.

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 en hypnose écht 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 en sneller dan bij volwassenen. Dit komt mede doordat zij veel meer dan volwassenen openstaan om nieuwe dingen te leren en te proberen. Ze zijn nog niet zo snel geneigd om te denken als volwassenen:

- 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?

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 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).

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 heel vaak niet.

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 gewoon automatisch. 'Iets' is sterker dan jij.

Bij NLP gebruik ik in feite al hypnose, maar dan in lichte vorm (zie ook onder vraag 17). Als ik denk dat diepere hypnose nog beter en sneller problemen kan oplossen, zal ik mijn klanten altijd vragen of ze ook openstaan voor hypnose.



HYPNOSE & NLP

In hypnose kunnen we met iemand dus nog verder afdalen, naar zijn of haar gevoelswereld. Waar de veroorzakers van het probleem zitten. En wanneer je je problemen daar aanpakt, verander je dingen echt bij de bron, met grote resultaten.

Met NLP kun je dus ook al goed op het niveau van het onderbewuste doordringen. Maar soms is het beter om de kritische geest nog iets meer te ontspannen, zodat die niet steeds tussenbeide komt. Dan gaat er wat mij betreft niets boven hypnose.

2. Wat is NLP?



15. *Wat is hypnose?*

Over hypnose bestaan veel misverstanden. Dat komt 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 écht niet iedereen gaat zomaar mee met de suggesties van iemand die hypnotiseert. Je hebt dus wel degelijk je vrije wil! En je bent niet overgeleverd aan de grillen van de hypnotiseur. Goed om te weten als je (nu nog) een controlfreak bent ;-)



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.



HYPNOSE & NLP

De alfastaat 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. *2. Wat is NLP?*

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 hypnosesessies.** 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 helemaal veilig. Maar, wanneer iemand kwaad wil, kan hij uiteraard altijd ergens misbruik van maken. Dat geldt dus ook voor hypnose.

Weet je dat bijvoorbeeld reclamemakers gebruikmaken van hypnotiserende technieken? 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. Het is goed om alert te zijn bij de 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. Je bent je hele leven al door van alles en iedereen gehypnotiseerd! En helaas vaak negatief!

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. Verlies ik de controle 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 win je dus controle!



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 écht niet wilt!

Verder is het zo dat in hypnose gaan iets is wat iedereen kan leren (tenminste, dat is mijn ervaring). 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 ook jij in staat om ontspannen in hypnose te gaan!

21. Duurt hypnotherapie lang?

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 heb je 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. (Overigens doe ik nog maar mondjesmaat 1-op-1sessies.)



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. Dit stellen we in de intake vast, net als de gewenste uitkomst van de sessie.

- Door middel van hypnose breng ik jou in trance. 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 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 volledig terug in het hier en nu, 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 :-)



HYPNOSE & NLP

- 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 overheerst is een gevoel van verbazing en verwondering over de 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. Hoe reageren mensen op hypnose?

Ieder 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:
Je vindt er meer **via mijn website.**



Elly de Boer

"Van de een op de andere dag wilde mijn lichaam niet meer vooruit: Fysiek uitgeput dus en het werd me langzaam duidelijk dat dit een burn out is. Het moest anders om 'duurzaam gezond en fit' te worden. De sessies met Astrid heb ik als heel waardevol ervaren, want intens, open en spot on op de thema's waar ik mee worstelde op dat moment en die om aandacht en bewustzijn vroegen. Het is alsof een vastgezeten propje op een diep niveau loskomt en de goede flow weer ruimte krijgt om te stromen. Astrid heeft mij geholpen om weer in connectie te zijn met mijn lichaam en mijn gedachten, gevoelens en fysieke sensaties meer in balans te brengen. Waardoor ik liever en zachter voor mezelf ben én mijn grenzen beter leer kennen, kan bewaken en betere keuzes kan maken. Ik ben blij en dankbaar voor de ondersteuning van Astrid afgelopen tijd.





Mariska Hilgenkamp

"Wil jij het optimale uit jezelf halen maar heb je heel veel gevoel dat iets je tegenhoudt of voel je blokkades dan raad ik zeker een (doorbraak/hypnose) sessie aan bij Astrid."

Het voelde voor mij al snel vertrouwd en Astrid is een prettige en deskundige gesprekspartner. Er zijn voor mij in 1 hypnosessie al zoveel dingen helder geworden en opgelost. Ik ben dankbaar voor de waardevolle informatie die ik heb mogen ontvangen. Dat gun ik iedereen!"

Marianne Winter



"Astrids coaching gaf mij het laatste zetje in de rug! Eindelooos twifelen, daar was ik heel goed in. Net zoals ik overal goed in wilde zijn.

Maar omdat ik het mijzelf (en mijn omgeving) daarmee nogal moeilijk maakte, wilde ik daar verandering in brengen.

Met gemakkelijke oefeningen heeft Astrid mij geleerd anders tegen dingen aan te kijken. Haar coaching gaf me het laatste zetje in de rug dat ik nodig had om mijn hart te volgen.

Ik had het nooit gedacht, maar na jarenlang in loondienst te hebben gewerkt, besloot ik ontslag te nemen om me volledig op mijn eigen bedrijf te richten. Een enorme stap, maar ik heb er geen seconde spijt van. Mijn leven als ondernemer bevalt mij meer dan prima 😊"



Frank Slagter



"Voor iedereen komt er een punt in je leven dat je niet precies weet wat je wilt, kunt en waar je naartoe wilt. Piekeren, malen in je hoofd, gevoelens van onzekerheid kunnen je flink uit balans brengen. Wil je deze vicieuze cirkel doorbreken, dan is het vinden van een sparringpartner gewenst.

Een sparringpartner, omdat jezelf verantwoordelijk blijft voor invulling geven aan de realisering van je dromen waarbij minder wordt gepiekerd, maar meer aandacht komt voor het DOEN.

Ook voor professionals met ruime werkervaring is het de moeite waard om in gesprek te gaan met Astrid."

Alex Spaander



"Ik gun iedereen een coach als Astrid! Door haar eigen ervaringen te delen wordt de relatie gelijkwaardig en ontstaat er snel een sfeer van open en eerlijke communicatie. In haar advisering is Astrid een no-nonsense type die mij een (soms) confronterende spiegel heeft voorgehouden. Ze heeft veel kennis over het brein en het onderbewuste.

Astrid is erin geslaagd om patronen die mij al decennia lang hebben tegengewerkt succesvol te doorbreken"



24. Hoe kostbaar is hypnotherapie?

Heb jij wel eens durven uitrekenen wat jouw probleem jou tot nu toe heeft GEKOST? Soms kun je dat heel concreet uitrekenen, bijvoorbeeld in tijd en geld, zoals wanneer je gezakt bent voor een (rij)examen. Maar niet altijd kun je het precies becijferen. Immers hoe meet je succes en geluk?

Maar doe toch eens een schatting:

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

Wanneer je er op deze manier eens naar kijkt, kom je er al snel achter dat het heel kostbaar is om je probleem te houden.

Stel je nu eens voor wat het jou 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.

Tot welke conclusie kom je als je dat eerlijk doet?

Tip:

Misschien ken je **mijn boek PRIMA is Perfect** al?

Ga dan eens naar pagina 103 en doe de oefening:

"Genoeg is genoeg!"

Waarschuwing: Je zult mogelijk zo schrikken dat je liever nog vandaag dan morgen wilt veranderen!



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 enorm 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.

25. Meer informatie?

Ben jij inmiddels ook overtuigd van wat NLP en Hypnose voor jou kunnen betekenen, dan kun je uiteraard bij mij terecht.

In al mijn (online en live) trainingen en cursussen gebruik ik uiteraard NLP en Hypnose.

Je kunt zelf de effecten van NLP en hypnose ervaren via de video's, geluidsbestanden en Magische MP3's in De Zonnebank (mijn online leeromgeving) en livedagen die ik voor groepen geef. De MP3's verkoop ik ook los via mijn webshop.

Van tijd tot tijd doe ik ook nog 1-op-1 sessies. Maar dan alleen binnen mijn intensieve trajecten (zoals nu Stap in de Rol van je Leven) of voor leden van De Zonnebank.



Interesse?

Via mijn website kun je meer vinden over de mogelijkheden.
Kijk even onder aanbod of klik **op deze link**.



De sleutel tot controle over onze gevoelens en emoties en dus over ons handelen, zetelt in ons brein, in ons onderbewuste. Daar zitten alle programmeringen opgeslagen, helaas heel veel belemmerende en saboterende varianten!

Wanneer je wilt veranderen, is het 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.

Als dat had gewerkt, las je nu dit E-book niet. Dan was het je immers al (bewust) gelukt!

Als jij jezelf en je leven serieus neemt, dan stel je niet uit wat je vandaag nog kunt (laten) veranderen.
Het leven is te kostbaar om licht mee om te springen.

Het is mijn missie om jou te laten ervaren dat jij het leven van je dromen kunt leiden. Als je maar stopt met het blijven leven vanuit de overtuiging dat je nu nog niet goed genoeg bent.



HYPNOSE & NLP

Prima is Perfect
Jij bent Perfect
En als je dat leert voelen
Schijnt de zon
Iedere dag!

De podcastaflevering die hoort bij dit E-book is te vinden op
www.zoninjeleven.nl/episode-15.



*Zonnige groet,
Astrid Davidzon*

