

**TERRA*health***

Informatie

Hypnotherapie

## **Informatie Hypnotherapie**

- Wat is hypnose
- Wat verwachten we van jou
- Hoe voelt hypnose

### **Wat is hypnose**

Ieder mens heeft een bewustzijn oftewel verstand. Het bewustzijn gebruikt men vooral voor het logisch en rationeel denken. Het analyseert problemen en zoekt naar oplossingen daarvoor. Ook de wilskracht maakt deel uit van ons bewustzijn. Verder is hier ook het korte-termijn-geheugen gevestigd wat er bijvoorbeeld voor zorgt dat je een boodschappenlijstje voor vandaag, je To-Do lijstje en dergelijke kan onthouden.

Een stuk dieper gelegen in ons brein bevindt zich ons onderbewustzijn. Het onderbewustzijn kan het beste vergeleken worden met een harde schijf van een computer. Hierop staan zowel documenten, MP3-bestanden, foto's en tekstbestanden, als ook diverse programma's. Sommige van die programma's zijn uitsluitend actief wanneer ze gebruikt worden. Andere programma's draaien altijd ongemerkt op de achtergrond en zijn noodzakelijk om makkelijk en efficiënt te kunnen werken. Ons onderbewustzijn werkt op vergelijkbare wijze. Bestanden laten zich het best vergelijken met alles wat we in ons leven hebben meegemaakt. Alle indrukken en ervaringen sinds onze geboorte worden opgeslagen in het lange-termijn-geheugen. En uit deze indrukken ontwikkelt zich een bepaald gedrag of een gewoonte. Het onderbewustzijn heeft de eigenschap om eenmaal aangeleerd gedrag in stand te houden, dit biedt namelijk bepaalde voordelen.

Laten we eens een voorbeeld bekijken van een roker. Het onderbewustzijn zal er alles aan doen om het roken in stand te houden. Uiteraard omdat dat voordelen biedt. Vraag eens aan een roker waarom hij rookt. Je krijgt dan vaak als antwoord dat hij het lekker vindt, dat het rust en ontspanning geeft. Daarnaast is het ook vanwege de gezelligheid. Hoewel in werkelijkheid deze beperkte voordelen niet opwegen tegen de negatieve aspecten van roken, weet het onderbewustzijn niet beter en zal het zijn uiterste best doen om deze gewoonte in stand te houden. Hetzelfde geldt ook voor het in stand houden van bijvoorbeeld slaapproblemen, fobieën nog een groot aantal andere issues.

Om gedrag te veranderen is het noodzakelijk om toegang te hebben tot het onderbewustzijn, echter net als bij een computer is het onderbewustzijn beschermd door een soort firewall. Deze firewall noemen we de Kritische Factor. Om toegang te verkrijgen tot het onderbewustzijn is het noodzakelijk om de Kritische Factor te passeren. Alleen dan is het mogelijk om werkelijk invloed uit te oefenen op ons gedrag.

De Kritische Factor heeft als doel om alle informatie van buitenaf te vergelijken met dat wat reeds opgeslagen is in onze onderbewustzijn. Indien deze informatie overeenkomt zal de Kritische Factor de nieuwe informatie doorlaten. Wanneer deze echter niet overeenkomt zal deze niet worden geaccepteerd en worden afgestoten. Het maakt hierbij niet uit of deze informatie van een ander persoon komt, of dat de informatie van jezelf komt. Een roker kan op een bepaald moment beslissen om te stoppen met roken, omdat dat gezonder is, hij zich energiever wil voelen of langer wil leven. Maar omdat deze informatie niet overeenkomt met informatie die is opgeslagen in het onderbewustzijn, zal deze suggestie worden afgestoten en zal het

geen invloed hebben op de gewoonte om te blijven roken en zal het zeer moeilijk zijn voor de roker om daadwerkelijk te stoppen met roken.

Om de Kritische Factor te passeren zijn er meerdere mogelijkheden.

Wanneer de Kritische Factor de nieuwe informatie niet kan vergelijken met al eerder in het onderbewustzijn opgeslagen informatie, zal hij deze doorlaten. Dit proces noemen we natuurlijk leren.

Ook veelvuldige herhaling kan ervoor zorgen dat de nieuwe informatie het onderbewustzijn bereikt. Dit is echter vaak een langdurig proces.

Een andere mogelijkheid is ervoor te zorgen dat de Kritische Factor minder alert is. Wanneer onze aandacht naar de buitenwereld is gericht, is de Kritische Factor over het algemeen maximaal actief. Wanneer we ons echter op iets specifiek concentreren zal de alertheid van de Kritische Factor afnemen. Wanneer we bijvoorbeeld een boek lezen of naar een spannende film kijken zijn we gefocust op het verhaal. Op deze momenten let de Kritische Factor minder goed op en kan sommige informatie ongehinderd het onderbewustzijn bereiken.

In films wordt vaak gebruikt gemaakt van zogenaamde sluikreclame met als doel een beeldmerk in je onderbewustzijn te verankeren. Hypnose werkt eigenlijk op een soortgelijke manier. Wanneer de sessie start is de Kritische Factor maximaal actief. Door het volgen van de aanwijzingen van de hypnotiseur en je hierop te concentreren zal de Kritische Factor minder alert worden. In de hypnotherapie wordt dit vaak bereikt door fysieke ontspanning. Hoewel de Kritische Factor iets minder alert is, worden slechts uitsluitend positieve en indirecte suggesties doorgelaten. Men noemt dit indirecte hypnose.

Bij HYPNOHealth werken we met directe hypnose, waarbij de suggesties direct aan het onderbewustzijn worden gegeven. Daarvoor is het noodzakelijk om de hypnose verder te verdiepen en ervoor te zorgen dat de activiteit van de Kritische Factor verder afneemt. Pas wanneer het punt is bereikt waarop de Kritische Factor zo goed als inactief is, kan er verder worden gegaan met het bewerkstelligen van het uiteindelijke doel. Hierbij gaan we als volgt te werk: de cliënt heeft tijdens het voorgesprek kenbaar gemaakt welke veranderingen hij of zij wenst. Vervolgens wordt de cliënt onder diepe hypnose gebracht en begint het proces van het inactiveren van de Kritische Factor. Als dit bereikt is, worden de gewenste veranderingen teweeggebracht door de bewuste informatie van de cliënt te gebruiken. Nadat de sessie heeft plaatsgevonden zullen het bewustzijn en het onderbewustzijn op één lijn liggen.

### **Hypnose en essentiële oliën**

Met hypnose geef je dus positieve suggesties aan het onderbewustzijn met als doel om ongewenste gewoonten, gevoelens en/of gedrag te veranderen. Je geeft je brein als het ware een nieuwe optie om met de oorzaak van je klacht om te gaan. Het is belangrijk om die nieuwe optie gedurende een korte periode na de sessie te “verankeren” in je brein, zodat het nieuwe gedrag steeds sterker wordt en daarmee een blijvend resultaat oplevert. Bij Hypnohealth gebruiken we essentiële oliën om dit verankeren nog krachtiger te maken.

Voor elke klacht – doel van een hypnose sessie - wordt gekeken welke olie het beste aansluit, waarbij we kijken naar zowel de fysieke effecten van een olie als naar de

emotionele aspecten erachter. Na de sessie krijg je een sample van de olie mee die je kunt inzetten om je nieuwe / gewenste gevoelens en gedrag te verankeren.

### **Wat verwachten we van jou.**

Het enige dat we van jou verwachten is dat je de gegeven aanwijzingen strikt opvolgt. Een zekere vorm van concentratie en aandacht is noodzakelijk om ook bij jou de gewenste veranderingen te kunnen doorvoeren.

Om goed voorbereid naar de sessie te komen is het noodzakelijk om het intakeformulier zo compleet mogelijk in te vullen. Let daarbij op dat je slechts één doel opgeeft. Schrijf daarbij vijf negatieve punten op die verholpen zouden zijn als je je doel bereikt.

### **Hoe voelt hypnose**

Het gevoel van onder hypnose zijn is te vergelijken met het geconcentreerd kijken naar een film of het aandachtig lezen van een boek. Over het algemeen ervaart men hypnose als ontspannend. Sommigen ervaren daarbij een licht gevoel en anderen juist een zwaar gevoel; iedereen ervaart hypnose anders.

Als je straks naar mijn hypnosepraktijk rijdt gebruik je vermoedelijke een navigatiesysteem. Wanneer het navigatiesysteem aangeeft dat je rechtsaf moet gaan dan volg je deze aanwijzing natuurlijk op, alhoewel je er ook voor zou kunnen kiezen om linksaf te gaan. Je vertrouwt erop dat het navigatiesysteem je naar de juiste plek brengt. Op dezelfde manier wil ik je vragen om straks mijn aanwijzingen op te volgen. Alleen zó bereiken we samen het doel van je hypnotherapie sessie.

### **Zelfhypnose leren tijdens een Hypnotherapie sessie**

Om het effect van een hypnotherapie sessie nog beter te verankeren in je onderbewustzijn is er de optie om de sessie aan te vullen met het aanleren van zelfhypnose.

Je leert dan onder hypnose hoe je jezelf later in hypnose kunt brengen. Daarmee kun je later zelf, thuis, de gevoelens en gedrag wat je wilt bereiken herhalen en daarmee versterken.

Wanneer je er voor kiest om zelfhypnose toe te voegen aan je hypnotherapie sessie, dan ontvang je daarbij ook een audio-bestand.

### **Algemene Informatie Hypnose**

In de meeste gevallen zijn 1 of 2 sessies voldoende om het gewenste resultaat te bereiken. Een volledige hypnose sessie duurt ongeveer 1.5 - 2 uur.

### **Overige vragen**

Als er na het lezen van de informatie nog vragen zijn, dan kan je altijd even kijken op de [Veel Gestelde Vragen](#) pagina op de website

Petra de Jong  
Praktijk adres:  
De Hoge Hoeve 135  
6932 DE WESTERVOORT

Mobiel: 06-53616983  
E-mail: [petra.de.jong@terrahealth.nl](mailto:petra.de.jong@terrahealth.nl)

