

Cursus zelfhypnose

Les 1: Inductie (gratis)

Welkom bij de eerste les van de cursus zelfhypnose. In deze les leer je wat hypnose is, wat een inductie is en hoe jij jezelf onder hypnose kan gaan brengen.

Waarom is het interessant om zelfhypnose te leren? Zodat jij al je doelen kan gaan behalen. Bijvoorbeeld wanneer je wil afvallen, meer zelfvertrouwen wil, van angsten af wil. Eigenlijk wanneer jij jezelf wil ontwikkelen als mens en de rommel uit je verleden wil opruimen.

Met zelfhypnose krijg je de sleutel tot de schatkamer van je onbewuste geest, waar je kan gaan ontdekken wat je werkelijk verlangt, waarom je werkelijk hier op deze aardkloot rondwandelt en je problemen op kan lossen.

Wat is hypnose dan. Eigenlijk niets meer dan een diepe staat van fysieke en mentale ontspanning. Dus het is heel makkelijk.

Kort gezegd zijn er 3 stadia van hypnose:

- 1 lichte hypnose
- 2 diepe hypnose
- 3 Esdaile state

Bij zelfhypnose werk je vooral met de eerste twee stadia waarbij de tweede staat het meest relevant is omdat je daar jezelf suggesties kan gaan geven die waarheid worden. Dit moet je wel trainen. Sommige mensen komen in één keer in een diepe hypnose, maar de meeste mensen zullen dit echt regelmatig moeten oefenen.

Is het erg wanneer je niet direct in die diepe hypnose komt? Nee, helemaal niet. Ook in lichte hypnose kun jij jezelf suggesties meegeven.

Suggesties zijn dingen die jij jezelf gaat vertellen om jezelf te verbeteren (bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen) of om problemen op te lossen. In het vervolg van deze cursus leer je hiervoor verschillende technieken.

Mocht je na deze cursus ook nog de cursus spirituele hypnose gaan volgen dan is het wel belangrijk dat jij jezelf in diepe hypnose kan brengen. Dus ik zou zeggen oefen er lekker op los na deze les. De Esdaile state laten we volledig buiten beschouwing. Dit is een staat waarin je zo diep onder hypnose bent dat je er eigenlijk niet meer uit wil komen. Mocht je dit willen leren neem dan contact met me op.

Ok, en hoe kom je dan in hypnose. Dat doe je door middel wat we noemen een inductie. Een techniek om iemand, of jezelf, onder hypnose te brengen. Daar zijn er héél veel van en je hebt er geen zakhorloge voor nodig.

De inductie die je nu gaat leren voor de zelfhypnose is gebaseerd op de werkwijze van Dave Elman en heet de "Dave Elman Inductie". Dit is tegenwoordig een van de meest snelle en effectieve inducties. Die ik zelf bij bijna al mijn klanten en mezelf toepas. Dave Elman, geboren op 6 mei 1900, was een geweldige hypnotiseur.

Voor zelfhypnose geldt: Veel oefenen, je hoeft niet mee te werken, ook niet tegen te werken. Laat het gewoon gebeuren.

Wanneer je dadelijk de inductie, die ik hier eerst uitleg en daarna in de demo een keer voor doe, bij jezelf gaat oefenen kun je op een paar manieren testen óf je in hypnose bent en hoe diep je in hypnose bent.

De eerste test die je doet noemen we de "Eye lock" Wanneer deze test lukt dan ben je in lichte hypnose. Je test dit doordat je ogen zo ver ontspannen zijn dat je ze niet meer open kan doen. Je kan dit testen door je wenkbrauwen een keer op te trekken. Blijven je ogen dan dicht ga dan door naar de volgende test.

Dat is dat jij je arm omhoog doet en op je been laat vallen. Dit doe je net zolang totdat je er geen zin meer in hebt en je arm dus niet meer omhoog gaat. Je bent nu in lichte hypnose, oftewel je bent fysiek ontspannen. In principe is dit al genoeg om jezelf de technieken van deze cursus toe te passen. Wil je dieper, dan ga je door naar de volgende test.

Dat is de cijfer test. Je telt dan hardop van 100 naar 99, 98, 97 en bij ieder getal dat je hardop zegt ga je twee keer dieper in hypnose en zeg je dieper en dieper. Ergens bij 97 laat je de getallen vervagen en verdwijnen. Bij 97 zeg je dan ze vervagen, ze verdwijnen, ze vervagen, ze verdwijnen, ze zijn weg, maak ze weg, ze zijn weg. Je spreekt hier niet meer over getallen, want dan zijn ze er natuurlijk weer. Net zoals bij het roze olifant principe. Denk niet aan een roze olifant, dus waar denk je aan Juist aan een roze olifant. Wanneer de getallen weg zijn en weg blijven dan ben je in diepe hypnose.

Wanneer je uit hypnose komt geef jezelf dan de tijd om bij te komen, drink water om je systeem te resetten of een kopje koffie als je meer wakker moet worden. 15 minuten diepe hypnose staat namelijk gelijk aan 2 tot 3 uur natuurlijke slaap.

Naast dat je problemen op kan lossen of doelen kan stellen krijg je dus ook nog eens de voordelen van een paar uur extra slaap. Dat is dan weer lekker voor je gezondheid.

Ok, dus nu stap voor stap uitgelegd hoe jij jezelf onder hypnose kan brengen met de Dave Elman inductie.

1. Ga comfortabel zitten en zorg dat je voorlopig niet gestoord wordt.
2. Vraag aan jezelf of je in hypnose wil. Toestemming vragen voor hypnose is heel belangrijk, ook aan jezelf dus.
3. Breng je rechterhand schuin boven je hoofd, met de handpalm naar je toe. Staar naar een punt in het midden van je handpalm.
4. Laat nu je hand langzaam richting je gezicht komen op een tempo dat voor jou prettig is.
5. Wanneer je hand je gezicht raakt sluit je je ogen en ga je in hypnose.
6. Zeg tegen jezelf (hardop of in jezelf) *dieper en dieper en dieper*.
7. Doe de eye lock test. Gaan je ogen niet meer open, dan ga je door.
8. Laat je arm vallen op je been net zolang tot je het niet meer wil. Dan ga je door.
9. Tel nu van 100 terug naar 99, 98, 97 en ga je bij elk getal twee keer dieper in hypnose.
10. Bij 97 vervagen en verdwijnen de getallen.
11. Na ieder getal dat je hardop hebt uitgesproken zeg je dieper en dieper.
12. Bij 97 zeg je tegen jezelf (hardop of in jezelf) *ze vervagen, ze verdwijnen, ze vervagen, ze verdwijnen, ze zijn weg, maak ze weg, ze zijn weg*.
13. Wanneer de getallen weg zijn ben je in diepe hypnose en kan je een techniek toepassen.
14. Klaar met de techniek dan haal je jezelf weer terug door op te tellen van 1 tot 5.
15. Zeg tegen jezelf (hardop of in jezelf):
 - a. *1, je komt meer en meer bij*
 - b. *2, je krijgt meer energie in je lichaam*
 - c. *3, haal een keer diep adem*
 - d. *4, je keel is schoon, je longen zijn schoon, je hoofd is helder, je mind is helder*

e. 5, ogen open, helder en fris, simpelweg fantastisch.

In de demo doe ik deze inductie voor en daarna kan jij het zelf!

Zorg er voor dat je de zinnnetjes allemaal uit je hoofd kent, zodat je er niet over na hoeft te denken. Mocht je nog geen lessen met technieken hebben gevolgd dan kun je toch jezelf al een aantal positieve suggesties mee geven. Bijvoorbeeld wanneer je meer zelfvertrouwen wil ervaren of je liefdevoller wil voelen. Zeg dit tegen jezelf voordat jij jezelf weer uit hypnose haalt.

Heel veel succes!