

**Los Al Je Emotionele Problemen  
In No Time En Voorgoed Op Dankzij**

A silhouette of a woman's head in profile, facing right. The interior of the head is filled with a vibrant sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water. The sky is a mix of orange, red, and white, with some clouds. The overall mood is serene and hopeful.

# Hypnotherapie

En De Kracht Van Jouw Onbewuste Mind

Allereerst: wat leuk dat je informatie hebt opgevraagd over hypnotherapie! Ik weet natuurlijk niet met welk specifiek probleem jij worstelt, maar eigenlijk is dat voor hypnotherapie niet zo heel erg belangrijk. Het mooie van deze vorm van therapie is namelijk dat het zelfs 'content-free' gedaan kan worden. Dit in tegenstelling tot gesprekken bij de psycholoog waar je vaak te maken krijgt met uitgebreide analyses van je probleem (en waar je niet altijd beter van wordt).

Laat ik eerst eens beginnen uit te leggen wat hypnose nu eigenlijk is. Het is vaak niet wat mensen denken.

## Wat is hypnose?

Een veelvoorkomende misvatting over hypnose is dat het gekke hocus pocus is waarbij je de controle verliest over je lichaam. Dit is níet het geval.

**Hypnotherapie** is als therapievorm volledig gebaseerd op neurologische kennis. Het richt zich op het onderbewuste gedeelte van het menselijk brein: jouw onbewuste mind.

In het kort gezegd: via hypnose kan een hypnotherapeut in het **onderbewustzijn** samen met de cliënt lichamelijke en geestelijke verbeteringen bewerkstelligen, waardoor een bepaalde klacht – *vaak veroorzaakt door een verdrongen trauma en / of emotie* – vermindert of zelfs verdwijnt. Denk hierbij aan behandelingen voor:

Angsten

Codependent gedrag

Obsessief gedrag

Liefdesverdriet

Trauma's

Verslavingen

etc. etc.

Met andere woorden: hypnotherapie verandert het onderbewustzijn. Er worden verschillende methoden ingezet om het onderbewuste positief te beïnvloeden, met als doel dat je een leven leidt zonder de klacht.

Wat is het onderbewustzijn dan precies? en hoe komt het dat wanneer je het onderbewustzijn aanspreekt het zoveel klachten kan oplossen. Je leest hier meer over in de volgende paragraaf.

## Wat is het onderbewustzijn?

Het onderbewustzijn is onder meer een verzameling van emoties en overtuigingen die je gedurende je leven hebt opgeslagen. Het is een soort **automatische piloot** waar jij zelf geen invloed op hebt, maar dat wel 90% van je handelingen bepaalt.

Vooraf de **kindertijd van 0 tot 7 jaar** speelt hierbij een belangrijke rol. Bepaalde gebeurtenissen uit deze periode zijn grotendeels in het onderbewustzijn opgeslagen en verdrongen. Ze worden vergeten, blijven weggestopt en zijn niet meer door het bewustzijn op te roepen.

Wanneer je als kind bijvoorbeeld nooit aandacht kreeg, kan dit resulteren in een levenslange overtuiging van '*niet goed genoeg*' zijn. En doordat je jezelf – onbewust – nooit goed genoeg voelt, blijf je hangen in een vicieuze cirkel van minderwaardigheid. Zelfs als je nu 50 bent.



**De meest voorkomende negatieve overtuigingen zijn daarbij als volgt:**

1. Ik moet perfect zijn voor de buitenwereld.
2. Ik ben niet belangrijk genoeg.
3. Andere mensen zijn veel succesvoller of slimmer dan ik.
4. Ik ben het allemaal niet waard.
5. Als ik 'nee' zeg houdt niemand meer van me.
6. Ik moet hard en sterk zijn in deze wereld.
7. Ik heb altijd pech in het leven. Alles overkomt mij.
8. Emoties voelen maakt me zwak.

## Wat voor invloed heeft het onderbewustzijn op mijn dagelijks leven?

De opgeslagen negatieve overtuigingen en emoties in ons onderbewustzijn kunnen zo intens zijn dat ze uiteindelijk een (extreme) belemmering vormen voor ons dagelijks leven. Zo kunnen **vroegere gebeurtenissen nog steeds van grote invloed** zijn. Denk hierbij aan *moeilijke geboortes, gebroken families, mishandelingen of seksueel misbruik*.

Ons onderbewustzijn kan ervoor zorgen dat we hier geen herinnering van hebben. In dit geval heeft dit mechanisme dus een functie, namelijk *beschermen*.

Hierdoor hoeven we de pijnlijke gebeurtenis niet constant voor ogen te zien.



Maar al deze vroegere gebeurtenissen drukken vaak wél een zwaar stempel op ons dagelijks leven. Zo voel je op late leeftijd misschien nog steeds een gebrek aan veiligheid. Als gevolg hiervan houd je mogelijk je hele leven een betonnen muur omhoog, denk je dat je er alleen voor staat, houdt je niet van aanrakingen, vertrouw je niemand en mogen emoties niet gevoeld worden.

Misschien denk je nu wel: *'Een automatisch beschermingsmechanisme. Zo erg is dat toch niet?'*. Maar niets is minder waar. Op de lange termijn beschermen deze negatieve overtuigingen je namelijk niet meer, maar weerhouden zij je er juist van om gelukkig te zijn.

Zo houdt een hoog opgetrokken muur ook goed bedoelende mensen buiten, kan je moeilijk liefde ontvangen, ben je onnodig wantrouwig en zal je misschien nooit dat échte geluksgevoel ervaren.

## Kan ik zelf mijn onderbewustzijn veranderen?

Het is niet makkelijk om zelf je onderbewustzijn te veranderen. Tenzij je een meester bent in zelfhypnose – *en in dat geval, go ahead by all means* – maar voor nu gaan we er even vanuit dat dat niet zo is.

Hoe kun je dan wel veranderingen aanbrengen in het onderbewuste? Daar komt een hypnotherapeut dus van pas.

**Een hypnotherapeut is gespecialiseerd in de methodiek omtrent het onderbewustzijn.** Via hypnose werk je aan de negatieve saboterende emoties en overtuigingen zodat deze omgezet worden naar positieve emoties en overtuigingen. Dit zorgt er uiteindelijk voor dat jij beter in je vel zit.





Hoe snel dit gaat en hoeveel sessies daarbij nodig zijn is sterk afhankelijk van de persoon. Waar de één vrij snel het licht ziet, heeft de ander meer emotionele bagage dat aangepakt dient te worden.

Hoe een hypnotherapie sessie er precies uit ziet lees je in de volgende paragraaf.

## Wat gebeurt er tijdens een hypnose sessie?

Zoals ik al zei hebben de meeste mensen een bepaald beeld ontwikkeld bij de term 'hypnose'. Zo zijn ze bang dat ze de controle over hun lichaam verliezen. Terwijl ze in werkelijkheid de volledige controle hebben en zelfs volledige controle over hun leven terugkrijgen.

Ook is hypnotherapie geen '*zweverigheid waarin je moet geloven*'. Het is een therapievorm dat zich richt op een daadwerkelijk – en krachtig – onderdeel van het menselijk brein.

**Elk hypnose-traject begint met een online intakegesprek met aansluitend de eerste kennismaking met hypnose.** Vooraf heb je een vragenlijst ingevuld (intakeformulier) die je met mij bespreekt tijdens de eerste sessie. De ingevulde vragenlijst helpt mij om beter de oorzaak van jouw klacht te kunnen inschatten. Samen bepalen we een doelstelling voor iedere sessie. In de eerste sessie maak je al kennis met de staat van hypnose wat een zeer aangename ervaring is.

- **Ook tijdens de volgende sessies zul je dit ervaren. Ik zal je steeds de voor jou nodige suggesties geven die zich gaan inbedden in jouw onderbewustzijn.** Dit gaat via mijn zachte en rustige stem.
- **Je bent je vaak niet bewust van onderliggende klachten. Het mooie is dat tijdens de sessies ook de onderliggende klachten worden aangepakt..** Tijdens de sessie kunnen die onderliggende klachten aan het licht komen. Door 'in gesprek' te gaan met je onderbewustzijn ontdekken we uiteindelijk de oorzaak. Vervolgens gaan we de klacht samen met het onderbewustzijn oplossen zodat deze afneemt en/of verdwijnt. Daarbij is het mogelijk om nieuwe suggesties te plaatsen in het onderbewustzijn. Je hebt gedurende de sessie volledige controle over je eigen lichaam.



## Hypnose en Mediteren - Wat is het verschil?

Hypnose en meditatie hebben zeker wel wat gemeen maar er zijn ook grote verschillen. Wat ze beide gemeen hebben is dat het er op gericht is om te stoppen met denken. Ook mindfulness is gericht op het denken in het NU. Daardoor verspil je geen energie, blijf je jong en word je sterker.

Uit veel wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat mediteren ook zorgt voor een hogere levensverwachting. In ieder geval zorgen hypnose, meditatie en mindfulness ervoor dat je beter bestand bent tegen stress en tegenslagen beter aan kunt.

Hypnose is veel makkelijker dan meditatie en mindfulness. In diepe hypnose bereik je al vaak binnen 1 sessie effect. Dat komt omdat je suggesties krijgt die zich speciaal richten op jouw probleem of klacht. Met meditatie duurt het vaak jaren om daar te komen.

## Je creëert je eigen realiteit

Hoe jij de wereld ervaart (perceptie) wordt jouw realiteit. Maar hoe ontstaat perceptie? Dat is een goede vraag! Jouw realiteit van de wereld wordt gecreëerd door de onbewuste automatische programma's, ook bekend onder de naam 'overtuigingen'. Die overtuigingen worden gecreëerd gedurende het hele leven, maar met name gedurende de eerste 7 levensjaren. Het is belangrijk om de ervaring op te sporen waardoor die overtuigingen werden gecreëerd. Die ervaring kunnen we tijdens de sessie herprogrammeren waardoor jouw klachten worden opgelost.

Om een voorbeeld te geven: ik heb een cliënt behandeld die dacht dat hij leed aan bindingangst omdat geen enkele relatie lukte. Tijdens de sessie werd duidelijk dat hij ooit een overtuiging had gecreëerd 'ik mag er niet zijn' door een ervaring die hij tijdens de hechtingsperiode met zijn moeder had opgedaan. Zijn onbewuste programma had er al die jaren voor gezorgd dat die overtuiging waarheid moest blijven. Na de sessie verdween direct zijn 'bindingsangst' omdat die overtuiging geen stand meer hield.

De oorzaak van jouw probleem is nooit belangrijk. Wat belangrijk is is de situatie waar jouw onbewuste programma is ontstaan.



## Interview met Maarten

Onlangs had Maarten bij mij 3 online sessies gevolgd. Na een huwelijk van bijna 30 jaar vertelde zijn vrouw dat ze verliefd was geworden op een andere man. De wereld van Maarten stortte volledig in, maar na 3 sessies stond hij weer volledig in zijn kracht en maakte hij ook geweldige plannen voor de toekomst.

Je kunt de video bekijken op <https://liefdesverdriet.nl/hypnotherapie>

## Interesse?

Ik hoop dat ik je wat wijzer heb kunnen maken over wat hypnotherapie voor jou kan betekenen. Ik kan me echter voorstellen dat je nog met vragen zit. Daarom:

Boek een vrijblijvend 15 minuten kennismakingsgesprek waarin je advies kunt vragen over een eventueel behandelingstraject. Je kunt [dit plannen via deze link](#)

## Meer informatie over mij

Je kunt meer over mij vinden op [Liefdesverdriet.nl](https://liefdesverdriet.nl) onder [deze link](#)

Je kunt me ook vinden op [Bestetherapeut.nl](https://bestetherapeut.nl) via [deze link](#)

Je kunt via [deze link](#) 1, 3 of 4 sessies bestellen.

**Kies ervoor om aan jezelf te werken. Om positiever in het leven te staan en om te genieten. Maar bovenal: om weer van jezelf te houden!**