



DE 4 V's VAN ZELFSUGGESTIE

Hoe Milton H.Erickson opnieuw leerde lopen



DE 4 V's VAN ZELFSUGGESTIE
Hoe Milton H.Erickson opnieuw leerde lopen

TURA GERARDS

DE 4 V's VAN ZELFSUGGESTIE - *Hoe Milton H.Erickson opnieuw leerde lopen*

Amsterdam

5^e verbeterde editie - maart 2023

1^e editie 2016

BraveNewBooks

© tekst, design en illustraties: Tura Gerards - 2016

© foto: Laretta Gerards

ISBN: 9789402144659

www.taalkrachtraining.nl

Alle citaten in dit boek zijn van Milton Erickson, tenzij anders vermeld.

De vertalingen vanuit het Engels zijn van Tura Gerards.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.



Opgedragen aan Marianne de Koning

Marianne de Koning, Ton Sterk, Wilma Gootjes,
Noëlle Kabel en Henriette Staal:
jullie intensieve aandacht voor tekst en onderwerp
leverde veel correcties en aanvullingen op!
Dat heeft de inhoud van dit boek helderder en sterker
gemaakt. Hartelijk dank! En jullie liefde voor mij en mijn
streven blijft hartverwarmend!

“Bewustzijn wordt geprogrammeerd om te voldoen aan de uiterlijke overeengekomen standaard van ontwikkeling, terwijl alles wat uniek is in een individu latent blijft en achterwege gelaten wordt en verwaarloosd wordt. Dat betekent dat het grootste deel van onze individualiteit onbewust en onbekend blijft.”

(Alle citaten in dit boek zijn van Milton Erickson, tenzij anders vermeld)



Inhoud

	Inleiding: hoe leer je na totale verlamming weer lopen?	9
1.	Wat is suggestie? <i>Suggestie volgens Milton Erickson</i>	13
2.	Zelfsuggestie: de vier V's <i>Doel van trance</i> <i>Een voorbeeld van spontane zelfsuggestie</i> <i>De kracht van het Onbewuste</i> <i>Staren: een goed begin is het halve werk</i> <i>De vier V's van zelfsuggestie</i>	19
3.	Verlangen <i>Laat je wens vurig zijn!</i>	25
4.	Vertrouwen	27
5.	Vragen <i>Gebruik simpele woorden</i> <i>Vraag niet te specifiek</i> <i>Vraag positief</i> <i>Laat een vraag bezinken</i> <i>Neem een verwachtingsvolle houding aan</i> <i>De twee helften van een goede vraag</i> <i>Voorbeelden van foutieve vragen</i> <i>Hoe je aan een vraag een positieve draai kunt geven</i>	33