

# Zelfhypnose

## **Colofon**

ISBN: 978 94 6365 502 6

1e druk 2023

© 2023, Joop Fenstra

[www.hypnosedoejezelf.nl](http://www.hypnosedoejezelf.nl)

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Foto auteur: Roy Fenstra

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

De foto's in dit boek zijn met toestemming van de makers geplaatst en bij de informatie, voor zover niet uit eigen ervaring, staan de bronnen vermeld. Mocht iemand desondanks menen rechten te kunnen doen gelden, dan kan die zich in verbinding stellen met de uitgever.

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.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Zelfhypnose

Joop Fenstra





Met dank aan:  
Arjenne van Stralen-Steenstra  
Talitha Groeneweg-Fenstra  
Wies Douma  
Roy Fenstra  
Menno Landstra  
Ritsko van Vliet  
Yvonne Bos  
Jitske Kingma



## Inhoud

Voorwoord	9
1. Inleiding in de hypnose	11
2. Hoe werkt hypnose?	16
3. Aan de slag met hypnose	23
4. Praktische toepassingen	31
5. Fobieën	42
6. Stoppen met roken	52
7. Afvallen	58
8. Seksuele stoornissen	62
9. Pijnbestrijding	67
10. Herinneringen ophalen (regressietherapie)	81
11. Hypnose als amusement	84
12. Professionele hypnotherapie	89
Reviews	95
Affirmaties	105





## Voorwoord

Dit boek over zelfhypnose is een vervolg op *Zelfhypnose ... je kunt het zelf doen*. Hierin worden verschillende methodes van hypnose diepgaander uitgelegd, en met name zelfhypnose, een wonderlijk fenomeen dat de moeite waard is om je in te verdiepen.

Zelfhypnose is een goed aan te leren manier om jezelf te ontdekken en verbeteren. Je geest kan onwaarschijnlijk veel meer dan je zou vermoeden en is verschrikkelijk sterk, en hypnose is de sleutel om daar gebruik van te maken. Je zult erachter komen dat hypnose op heel veel gebieden toegepast kan worden. Bij hypnose gebruik je focus en concentratie om in een meditatieve of zen-toestand te komen, met als doel mentale en lichamelijke verbetering. Het kan je bijvoorbeeld helpen om te slapen, om te stoppen met een verslaving of om pijn te bestrijden. Je kunt het zo raar niet bedenken of zelfhypnose is een methode die je kunt gebruiken. Behalve het aanleren van zelfhypnose oefen je in dit boek ook om hypnose bij een ander toe te passen. Zo leer je werken aan een beter leven voor jezelf én anderen.

In dit boek geef ik veel informatie over aan-  
doeningen en situaties waarbij hypnose kan  
helpen. De feitelijke informatie hierover is niet  
altijd wetenschappelijk onderbouwd, maar is  
gebaseerd op jarenlange ervaringen uit de  
praktijk.