

**INLEIDING TOT**  
**ZELFHYPNOSE :**

**Ontdek de kracht van  
je onderbewustzijn.**

**STEVEN GUIOT**  
**WWW.IKWORDVRIJ.BE**

## 1. INLEIDING

Welkom bij deze introductie tot zelfhypnose, een fascinerende reis naar de diepten van je onderbewustzijn. Zelfhypnose is een beproefde techniek die al eeuwenlang wordt gebruikt om het potentieel van de menselijke geest te ontsluiten en positieve veranderingen in het leven te bewerkstelligen. Het stelt je in staat om je geest te kalmeren, je focus te vergroten en zelfs innerlijke obstakels te overwinnen die je groei en geluk in de weg staan.

In deze gids zullen we je kennis laten maken met het concept van zelfhypnose, uitleggen wat het is en wat het niet is, en je voorzien van praktische tips om zelfhypnose veilig en effectief te beoefenen. Maar laten we eerst duidelijk maken wat zelfhypnose precies inhoudt.

Zelfhypnose is een staat van diepe ontspanning en geconcentreerde focus, waarbij je toegang krijgt tot je onderbewustzijn. Dit onderbewuste deel van je geest speelt een essentiële rol in het vormgeven van je overtuigingen, gewoonten en emoties. Door zelfhypnose kun je rechtstreeks met dit deel van je geest communiceren, waardoor je beperkende

overtuigingen kunt vervangen door positieve, constructieve gedachten.

Het is belangrijk om te begrijpen dat zelfhypnose niets te maken heeft met verlies van controle of manipulatie door anderen. Integendeel, het is een proces waarbij jij de controle behoudt en bewust je geest richt op specifieke doelen die je wilt bereiken.

In de komende stappen van deze reis zul je leren hoe je zelfhypnose kunt gebruiken om stress en angst te verminderen, je zelfvertrouwen te vergroten, gewoonten te doorbreken en je prestaties te verbeteren in verschillende aspecten van het leven. We zullen ook enkele veelvoorkomende misvattingen over zelfhypnose bespreken en je begeleiden bij het nemen van de eerste stappen naar een succesvolle zelfhypnosesessie.

Of je nu nieuw bent in de wereld van zelfhypnose of al wat ervaring hebt, deze gids biedt waardevolle inzichten en technieken om je te helpen bij het benutten van de onbegrensde kracht van je onderbewustzijn. Dus ontspan, open je geest en bereid je voor op een opwindende reis naar zelfontdekking en persoonlijke groei door de wonderen van zelfhypnose!

## **1.1 DEFINITIE**

Zelfhypnose is een proces waarbij een individu bewust zijn of haar eigen geest in een staat van trance brengt, vergelijkbaar met hypnose die wordt uitgevoerd door een hypnotiseur. Het omvat het gebruik van ontspanningstechnieken, visualisaties en suggesties om een veranderde staat van bewustzijn te bereiken.

In deze veranderde bewustzijnstoestand, ook wel trance genoemd, is de persoon ontspannen en gefocust, en staat hij of zij meer open voor suggesties en verbeeldingskracht. Deze staat kan worden gebruikt om bepaalde doelen te bereiken, zoals het verminderen van stress, het overwinnen van angsten, het verbeteren van zelfvertrouwen, het stoppen met roken of het verbeteren van academische prestaties.

Het belangrijke verschil tussen zelfhypnose en hypnotische sessies met een professionele hypnotiseur is dat de persoon die zelfhypnose beoefent, zelf de controle heeft over het proces en de suggesties die worden gebruikt. Het is een vaardigheid die met

oefening kan worden ontwikkeld en kan worden aangeleerd met behulp van begeleide zelfhypnose-audio's, boeken of persoonlijke instructies van een deskundige.

Het is essentieel om te begrijpen dat zelfhypnose een therapeutisch hulpmiddel kan zijn, maar het vervangt niet de noodzaak van professionele medische of psychologische behandeling wanneer dat nodig is. Mensen die zelfhypnose willen beoefenen, moeten altijd op zoek gaan naar betrouwbare bronnen en, indien nodig, overleg plegen met een gekwalificeerde professional om ervoor te zorgen dat het veilig en geschikt is voor hun specifieke behoeften.

## **1.2 GESCHIEDENIS**

De geschiedenis van zelfhypnose gaat terug tot in de oudheid, waar vergelijkbare praktijken werden toegepast door verschillende culturen. Hieronder volgt een overzicht van de belangrijke ontwikkelingen in de geschiedenis van zelfhypnose:

1. Oudheid en prehistorie: Hypnose en trance-achtige toestanden waren al bekend bij oude culturen. Er zijn aanwijzingen dat sjamanen en genezers in prehistorische gemeenschappen al gebruik maakten van rituele dansen, trommels en repetitieve zang om zichzelf en anderen in een hypnotische staat te brengen voor genezing en spirituele doeleinden.
2. 18e eeuw: De Oostenrijkse arts Franz Mesmer (1734 – 1815) staat bekend als een van de belangrijkste figuren in de geschiedenis van hypnose. Hij ontwikkelde een theorie over 'dierlijk magnetisme', waarbij hij geloofde dat een onzichtbare kracht genezing kon bevorderen. Mesmer's technieken, zoals het gebruik van suggestie en handgebaren, kunnen worden gezien als vroege vormen van hypnotische praktijken.
3. 19e eeuw: In de 19e eeuw zette James Braid (1795 – 1860) een Schotse chirurg, zich in voor wetenschappelijk onderzoek naar hypnose. Hij was een van de eersten die het concept van 'hypnose'

introduceerde, afgeleid van het Griekse woord 'hypnos' dat 'slaap' betekent. Braid ontdekte dat hypnose geen slaaptoestand was, maar eerder een bewustzijnsstaat met verhoogde concentratie en suggestibiliteit. Hij populariseerde het gebruik van focale punten om hypnose op te wekken en benadrukte het belang van de rol van de patiënt in het proces.

4. 20e eeuw: In de vroege 20e eeuw groeide de interesse in hypnose en ontstonden er verschillende stromingen binnen het veld. Émile Coué, een Franse apotheker, introduceerde de techniek van "positief denken" en formuleerde de beroemde uitspraak: "Elke dag, in alle opzichten, word ik steeds beter." Deze vorm van zelfsuggestie werd bekend als de "Coué-methode" en legde de nadruk op het herhalen van positieve affirmaties.
  
5. Moderne tijd: In de afgelopen decennia is er een groeiende belangstelling voor zelfhypnose als een middel om stress te verminderen,

gewoonten te veranderen,  
zelfvertrouwen te vergroten en  
positieve doelen te bereiken.  
Verschillende therapeutische  
benaderingen en  
zelfhulpprogramma's gebruiken  
zelfhypnose als een middel om  
gedragsverandering te bevorderen.  
Zelfhypnose heeft ook geprofiteerd  
van de verspreiding van informatie en  
de toegankelijkheid ervan via boeken,  
audio-opnamen, video's en online  
bronnen.

Tegenwoordig is zelfhypnose een populaire  
techniek voor zelfontwikkeling, persoonlijke  
groei en welzijn. Het wordt vaak gebruikt als  
aanvulling op andere therapieën en methoden  
om mensen te helpen bij het omgaan met  
verschillende uitdagingen in het leven.

### **1.3 VOORDELEN**

- Stressvermindering: Zelfhypnose kan helpen bij het verminderen van stress en angst. Door jezelf in een



ontspannen toestand te brengen, kun je je geest tot rust brengen en de negatieve effecten van stress op je lichaam en geest verminderen.

- Verbeterde focus en concentratie: Zelfhypnose kan je helpen je concentratie te verbeteren door afleidingen buiten te sluiten en je geest te richten op een specifiek doel of taak.
- Veranderen van gewoonten: Met zelfhypnose kun je proberen negatieve gewoonten te doorbreken, zoals roken, nagelbijten, overmatig eten, enz. Het stelt je in staat om je onderbewustzijn te beïnvloeden en nieuwe, positievere gewoonten te bevorderen.
- Pijnverlichting: Hoewel het geen vervanging is voor medische behandeling, kan zelfhypnose soms helpen bij het verlichten van pijn, vooral bij chronische aandoeningen, door het veranderen van de perceptie van pijn in de geest.
- Verhoging van zelfvertrouwen: Door positieve suggesties te herhalen

tijdens zelfhypnose, kun je je zelfvertrouwen vergroten en jezelf aanmoedigen om uitdagingen aan te gaan.

- Angst en fobieën beheersen: Zelfhypnose kan nuttig zijn bij het omgaan met angststoornissen of fobieën. Het stelt je in staat om rustiger te blijven en je angstreacties te verminderen.
- Slaapverbetering: Zelfhypnose kan je helpen om beter in slaap te vallen en de kwaliteit van je slaap te verbeteren door je geest te kalmeren en piekergedachten te verminderen.
- Verhoogde motivatie: Door positieve affirmaties en suggesties te gebruiken tijdens zelfhypnose, kun je je motivatie en vastberadenheid vergroten om je doelen te bereiken.

## 2. BASISPRINCIPES

Hier zijn enkele basisprincipes van zelfhypnose:

- Geloof en intentie: Geloof in de mogelijkheid van zelfhypnose en stel een duidelijke intentie voor wat je wilt bereiken. Het is belangrijk dat je gelooft dat zelfhypnose effectief kan zijn om de gewenste resultaten te behalen.
- Ontspanning: Zelfhypnose vereist dat je jezelf fysiek en mentaal ontspant. Zoek een rustige en comfortabele omgeving waar je niet gestoord zult worden. Ontspan je spieren en let op je ademhaling om een diepere ontspanning te bereiken.
- Visualisatie: Visualisatie is een krachtig hulpmiddel bij zelfhypnose. Stel je levendig voor wat je wilt bereiken, of het nu gaat om het overwinnen van angsten, het verbeteren van je zelfvertrouwen of het bevorderen van gezonde gewoonten. Maak je voorstelling zo gedetailleerd en levendig mogelijk.

- Positieve suggesties: Gebruik positieve affirmaties en suggesties om je onderbewustzijn te beïnvloeden. Formuleer je suggesties in de tegenwoordige tijd, alsof je het gewenste resultaat al hebt bereikt. Herhaal deze suggesties tijdens de zelfhypnose om hun impact te versterken.
- Focus en concentratie: Concentreer je tijdens zelfhypnose op één doel of intentie. Vermijd afleidingen en houd je geest gefocust op het gewenste resultaat. Dit kan enige oefening vergen, maar hoe meer je traint, hoe beter je wordt in het behouden van je concentratie.
- Herhaling en consistentie: Zelfhypnose kan tijd en regelmatige oefening vergen om effectief te zijn. Probeer dagelijks te oefenen, bijvoorbeeld door een vast tijdstip te kiezen waarop je de zelfhypnose kunt beoefenen.

- Geleide zelfhypnose: Als beginner kan het handig zijn om geleide zelfhypnose-audio's te gebruiken. Deze opnames leiden je door het proces en kunnen je helpen bij het leren ontspannen en concentreren.
- Wees geduldig: Het kan even duren voordat je de vruchten van zelfhypnose begint te zien. Geef niet op als je niet onmiddellijk resultaten ziet. Blijf consistent en blijf positief.

Zelfhypnose is en blijft een vaardigheid die met geduld en toewijding ontwikkeld wordt.

## **2.1 HET BEGRIJPEN VAN HET ONDERBEWUSTE**

Het onderbewuste verwijst naar een deel van onze geest waarin gedachten, gevoelens, herinneringen en impulsen verborgen liggen, buiten het bewuste bewustzijn. Het is een concept dat voornamelijk wordt gebruikt in de psychoanalytische psychologie, maar het wordt ook besproken in andere psychologische en filosofische theorieën.

De ideeën over het onderbewuste zijn ontstaan uit het werk van Sigmund Freud (6 Mei 1856 – 23 September 1939) de grondlegger van de psychoanalytische benadering. Volgens Freud bestaat de menselijke geest uit drie delen: het bewuste, het pre-bewuste en het onderbewuste. Het bewuste is het deel van de geest waarvan we ons op elk moment bewust zijn. Het pre-bewuste omvat informatie die momenteel niet in ons bewustzijn aanwezig is, maar die gemakkelijk kan worden opgeroepen wanneer dat nodig is. Het onderbewuste is echter het deel van de geest dat niet direct toegankelijk is voor ons bewuste denken.

Het onderbewuste wordt verondersteld invloed uit te oefenen op ons gedrag, emoties en denkprocessen, zelfs als we ons er niet van bewust zijn. Het bevat onderdrukte verlangens, traumatische ervaringen, symbolische betekenissen en andere inhoud die te bedreigend of te pijnlijk kan zijn om direct te worden geconfronteerd.

Psychoanalytische therapie, gebaseerd op Freuds ideeën, streeft naar het verkennen van het onderbewuste om verborgen conflicten en onverwerkte emoties naar de oppervlakte te brengen. Door zich bewust te worden van deze onbewuste inhoud, kunnen mensen

inzicht krijgen in de oorsprong van hun gedrag en emoties en kunnen ze werken aan het oplossen van psychische problemen.

Het is belangrijk om te vermelden dat hoewel het concept van het onderbewuste waardevol kan zijn in de context van psychoanalytische therapie, het ook omstreden is in de moderne psychologie. Het onderbewuste is moeilijk te meten of rechtstreeks te onderzoeken, en sommige wetenschappers hebben kritiek geuit op de veronderstellingen en methoden van psychoanalyse. Andere psychologische perspectieven, zoals cognitieve psychologie, richten zich meer op bewuste processen en gedrag en hebben minder nadruk op het onderbewuste.

In de loop der jaren hebben nieuwe benaderingen van de menselijke geest en het gedrag zich ontwikkeld, die verschillende opvattingen hebben over het belang en de rol van het onderbewuste. Hoe we het onderbewuste moeten zien, hangt dus grotendeels af van het theoretische kader en de psychologische benadering die we gebruiken om menselijk gedrag en mentale processen te begrijpen.

## **2.2 . HET AANWENDEN VAN HET ONDERBEWUSTE IN HYPNOSE THERAPIE**

Het onderbewuste speelt een belangrijke rol in hypnosetherapie, omdat het de sleutel is tot het bevorderen van positieve veranderingen in gedrag, emoties en overtuigingen. In hypnose worden mensen in een diep ontspannen en geconcentreerde staat gebracht, waardoor de therapeut directer toegang krijgt tot het onderbewuste van de persoon.

Hier zijn enkele manieren waarop het onderbewuste wordt aangewend in hypnosetherapie:

1. Toegang tot onderdrukte herinneringen: Onder hypnose kunnen mensen soms toegang krijgen tot herinneringen die in het bewuste geheugen onderdrukt of vergeten zijn. Dit kan nuttig zijn bij het begrijpen en verwerken van traumatische ervaringen of onderliggende oorzaken van psychische problemen.



2. Het vervangen van belemmerende overtuigingen: Het onderbewuste is vaak de plaats waar belemmerende overtuigingen zijn geworteld, zoals negatieve gedachtenpatronen en irrationele angsten.

Met hypnose kan de therapeut helpen deze belemmerende overtuigingen te identificeren en te vervangen door meer positieve en ondersteunende overtuigingen

3. Gedragsverandering: Hypnosetherapie kan worden gebruikt om ongewenste gedragspatronen, zoals roken, overmatig eten of andere verslavingen, aan te pakken. Door het onderbewuste te betrekken, kan de therapeut helpen om nieuwe gedragsalternatieven te introduceren en positieve veranderingen te stimuleren.
4. Het versterken van zelfvertrouwen en zelfbeeld: Het onderbewuste speelt een cruciale rol bij het vormen van ons zelfbeeld en zelfvertrouwen. Hypnosetherapie kan worden

gebruikt om negatieve zelfbeeld gedachten om te buigen naar positievere zelfpercepties en gevoelens van eigenwaarde.

5. Het bevorderen van ontspanning en stressvermindering: Het onderbewuste is sterk verbonden met ons autonome zenuwstelsel, wat betekent dat hypnosetherapie kan worden gebruikt om diepe ontspanning te bevorderen en stress te verminderen. Dit heeft talloze positieve effecten op het lichaam en de geest.
6. Het stimuleren van creativiteit en probleemoplossend vermogen: In een hypnotische trance kan het onderbewuste een broedplaats zijn voor creatieve oplossingen en inzichten. Dit kan nuttig zijn bij het aanpakken van verschillende uitdagingen, zowel persoonlijk als professioneel

### **2.3 . HET INWERKEN VAN POSITIEVE SUGGESTIES OP HET ONDERBEWUSTZIJN**

Positieve suggesties werken op het onderbewustzijn door de geest te beïnvloeden wanneer deze in een ontspannen en ontvankelijke toestand is. Het onderbewustzijn is het deel van onze geest dat verantwoordelijk is voor automatische processen, overtuigingen, gewoonten, emoties en creativiteit. Het heeft geen vermogen om kritisch te redeneren zoals het bewuste denken dat doet. Daarom kunnen suggesties, vooral in een hypnotische toestand, direct toegang krijgen tot het onderbewustzijn en daar een diepgaand effect hebben.

Hier zijn enkele manieren waarop positieve suggesties werken op het onderbewustzijn:

1. Omzeilen van het kritische bewustzijn: In het dagelijks leven kunnen we vaak sceptisch zijn over nieuwe ideeën of veranderingen. Het kritische bewustzijn analyseert en

beoordeelt informatie voortdurend, en het kan weerstand bieden aan suggesties die in strijd zijn met onze bestaande overtuigingen. Bij zelfhypnose wordt het kritische bewustzijn echter omzeild, waardoor suggesties rechtstreeks naar het onderbewustzijn kunnen gaan zonder dat ze ter discussie worden gesteld.

2. Verandering van overtuigingen: Het onderbewustzijn is de plek waar diepgewortelde overtuigingen worden vastgehouden. Positieve suggesties helpen om nieuwe, constructieve overtuigingen te installeren die in lijn zijn met onze doelen. Bij herhaling kunnen deze suggesties oude negatieve overtuigingen vervangen.
3. Versterken van neurale paden: Het herhalen van positieve suggesties versterkt de neurale paden in de hersenen die verband houden met die specifieke gedachten of gedragingen. Hoe vaker de suggesties worden herhaald, hoe sterker deze neurale paden worden, waardoor de gewenste veranderingen gemakkelijker en automatischer kunnen plaatsvinden.