



Lichtknop zelfhypnose methode

WAT IS HYPNOSE?

Er zijn weinig onderwerpen waar zoveel onzin over rondgaat als over hypnose en trance. Feit is echter dat bijna iedereen wel eens in trance is geweest, hoewel bijna niemand het zo zal noemen. Heb je jezelf wel eens betrapt op dat je aan het dagdromen was en alles om je heen vergat? Of ben je ooit zo opgegaan in een boek of iets wat je deed waardoor je niet eens opmerkte dat iemand tegen je aan het praten was? Dit soort momenten noemde Milton Erickson, dagelijkse trances. Erickson was een Amerikaans psychiater en werkte meer dan 50 jaar met hypnose, hij wordt algemeen gezien als de grondlegger van de moderne hypnotherapie. De invloed van Dr. Erickson is zo groot dat men spreekt van Ericksoniaanse hypnose.

Dagelijkse trances zijn ervaringen die lijken op een hypnotische trance. Het belangrijkste verschil tussen deze vormen van alledaagse trance en een hypnotische trance is de motivatie en doelgerichte suggesties, zoals ontspanning, goed slapen of vermindering van pijn.

ZELFHYPNOSE

Er bestaat een anekdote over een man die met een vioolkist onder zijn arm over straat rent. Helemaal opgewonden houdt hij een oudere man aan, grijpt hem bij de arm en vraagt: 'Hoe kom ik in Carnegie Hall?' Waarop de oude man zegt: 'Studeren, studeren en nog eens studeren.'

Zelfhypnose is een vaardigheid. Net als het gooien van een bal is het een vaardigheid die bijna iedereen van nature heeft. Maar door instructie en oefening kun je niet alleen de bal lukraak weggoeien, je kunt leren om doelgericht te gooien. Sommige mensen leren zelfhypnose snel en anderen doen er iets langer over. Hoe snel of hoe langzaam je het leert heeft weinig te maken met hoe effectief het voor je zal zijn als je het eenmaal beheerst. Hier volgt een heel eenvoudige en speelse zelfhypnose methode, die eenvoudig en erg effectief is.

VOORAF

Voordat je begint met de stappen wil je eerst een doel stellen, of bepalen welke suggesties je wilt gebruiken op het moment dat je in trance bent. Wat is je doel? Dit kan zijn omdat je goed en ontspannen wilt slapen of omdat je beter wilt leren of bijvoorbeeld voor het verminderen van pijnklachten. Stel je doel positief dus benoem wat je wel wilt in plaats van wat je niet wilt. Ideaal gezien bestaan je suggesties uit woorden, beelden en gevoelens. Wanneer je er klaar voor bent, volg de volgende stappen.



DE STAPPEN

1. Stel je voor dat er twee bundels met kabels en kabeltjes vanuit je brein naar beneden lopen en dat deze ergens splitsen en via ruggengraat tot in iedere zenuw en vezel van je lichaam lopen.
2. Eén bundel controleert al je basisfuncties, zoals je hartslag, bloeddruk en ademhaling, deze bundel laten we met rust. De andere bundel is verbonden met iedere afzonderlijke spier en zenuw in je lichaam, zodat als je de stroom van deze bundel uit zou zetten, alle zenuwen en spieren die daaraan gekoppeld zijn, onmiddellijk helemaal loslaten en volledig ontspannen.
3. Doe nu de wijsvinger van je linkerhand omhoog en stel je voor dat onder die vinger een lichtknop zit, waarmee je die bundel kunt aan of uitzetten. Op dit moment staat het knopje op AAN.
4. Adem nu een keer heel diep in, houd je adem even vast en laat dan los, voel hoe je lichaam dieper ontspant. Adem opnieuw helemaal in, maar nu rol je terwijl je inademt je ogen helemaal omhoog tot ze niet verder kunnen, houd je adem weer even vast en op de uitademing sluit je je ogen. Ontspan je ogen en de rest van je lichaam verder.
5. Om de trance te verdiepen, doe je je linker wijsvinger omhoog en tel je in gedachten van drie naar nul en bij nul druk je met je linker wijsvinger het knopje op UIT en dan sta je jezelf toe om alle spieren helemaal te ontspannen, alsof alle stroom uitgeschakeld wordt van die bundel en alle spieren en zenuwen die daaraan gekoppeld zijn helemaal ontspannen en loslaten. Merk hoe prettig het voelt als je helemaal ontspant.
6. Je kunt zelfs hierna de ontspanning nog verder verdiepen door opnieuw op het knopje te drukken met je wijsvinger en te merken dat je iedere keer wanneer je op het knopje drukt je nog dieper kunt ontspannen en je spieren nog meer loslaten.
7. Nu ben je klaar om jezelf de suggesties te geven die je wilt.
8. Om weer uit trance te komen, zet je vervolgens het knopje weer op AAN, voel dan hoe de stroom weer aangaat en alles weer werkt zoals daarvoor.