

# Beste Ik Techniek



**HYPNOWORKS**

## DISCLAIMER

Deze (gratis) uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Niets eruit mag worden gekopieerd in welke vorm dan ook zonder toestemming van de auteur. Wel mag deze uitgave verspreid worden. *Hypnoworks* gaat er van uit dat je hypnose gebruikt als een kracht voor het goede en voor persoonlijke groei. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor enig misbruik of foutief gebruik van de technieken of inhoud beschreven in deze uitgave.



## INLEIDING

De *Beste Ik Techniek* is een zelfhypnose techniek welke gebruik maakt van *hyperempiria*. Het woord is afgeleid van het Griekse woord *empiria* wat ervaring betekent waaraan het woord *hyper* toegevoegd is om een grotere of vergrotende kwaliteit aan te geven. De *Beste Ik Techniek* laat je in een ervaring stappen van een toekomstige situatie en laat je het doel en de resultaten al ervaren. Dit doel kan zijn: meer zelfvertrouwen in een bepaalde situatie, afvallen, meer eigenwaarde, een tentamen succesvol maken, beter slapen of elk ander doel.

De Amerikaanse schrijver Napoleon Hill zei: *what the mind can concieve, and believe, the mind can achieve*. Van dit principe maak je gebruik met de *Beste Ik Techniek*. Je maakt als het ware een schilderij van jouw toekomst en ervaart ook hoe het is om in dat schilderij rond te lopen en te zien, horen, voelen, proeven en ruiken hoe dat is. De techniek laat je van tevoren al ervaren wat de ‘beloning’ van je doel is, hierdoor zal je motivatie toenemen. Je onbewuste kent geen verschil tussen verbeelding en echt dus je zet je onbewuste aan het werk om dit doel te bereiken.

(Zelf)hypnose wordt al eeuwenlang gebruikt en ingezet voor persoonlijke verandering, het aanpakken van slaapproblemen, het controleren van angsten, het vergroten van zelfvertrouwen, pijnbestrijding, stoppen met roken en nog veel meer. Toch bestaan er nog steeds veel misverstanden over hypnose. Een van die misvattingen is dat mensen denken dat je erin kan blijven of dat het gevaarlijk is. Ook denken mensen dat ze in hypnose ‘helemaal weg’ zijn en niets meer meekrijgen van de wereld om hen heen. In trainingen vertel ik cursisten meestal dat wanneer ze in hypnose gaan ze niet moeten verwachten dat dit voelt alsof ze in hypnose gaan.

Soms hebben mensen een bepaald idee over hoe trance zou moeten voelen, maar er bestaat niet zoiets als een standaard gevoel van hypnose/trance. Het is een subjectieve ervaring is waar geen standaard voor is. Over het algemeen ervaren de meeste mensen echter hypnose wel als zeer ontspannend.



## VOORBEREIDING

1. Bepaal van tevoren welke doel je wil bereiken en welke suggesties je wil gebruiken. Voor de suggesties zijn een aantal belangrijke punten om rekening mee te houden.
  - Maak je doel aantrekkelijk voor jezelf, iets wat je graag wil en ook de manier waarop je het graag wil.
  - Je onbewuste kent het woord 'niet' niet, daarom is het belangrijk om je doel positief te formuleren. Als je minder spanning in je leven wil zeg je 'Ik wil meer ontspanning'.
  - Vermijd woorden als 'moeten' en 'zouden' (zogenaamde modale operatoren).
  - Houd de suggesties kort en bondig, je hoeft dus niet hele volzinnen te gebruiken.
  - Beleef de suggesties alsof je je doel al bereikt hebt. Als je meer succes in je studie of werk wil beleef je dat helemaal alsof je het al hebt.
  - Kies een goed moment voor de zelfhypnose. Zorg dat je niet te moe bent om te voorkomen dat je wegdoezelt.
  - Doe de techniek op een rustige plek waar je niet gestoord wordt en zet je telefoon op stil of uit.
  - Ga rustig zitten in een houding waarin je makkelijk ontspant, je kunt ook liggen, maar de kans is dan groter dat je in slaap valt.
  - Vraag jezelf af wat het je oplevert op het moment dat je je doel hebt bereikt.



2. Lees de stappen een aantal keer door zodat je het idee snapt. Nadat je dit hebt gedaan ga je door de verschillende stappen heen. Het voorbeeld begint met een boot welke ronddobbert op het water, maar als je liever een ander voorbeeld gebruikt pas je de tekst aan met je eigen woorden en beelden die jij prettig vindt. Het is belangrijk om de ervaring zo zintuiglijk mogelijk te maken, dus benoem wat je ziet, hoort, voelt, ruikt en eventueel proeft.
3. Als iemand net begint met hypnose kan het zijn dat er twijfels zijn over de hypnose-ervaring. Sta niet te lang stil bij dit soort twijfels omdat ze het doel niet dienen. Laat je verbeelding je realiteit bepalen zodat je de situatie helemaal ervaart alsof je daar echt bent.
4. Het is een vorm van zelfhypnose, maar je kunt deze natuurlijk ook bij anderen toepassen. Daarbij kun je het prima combineren met andere vormen van zelfhypnose.



## DE STAPPEN

### 1. De inductie

Sluit je ogen en stel je voor dat je op het dek van een kleine zeilboot ligt in een aangenaam avondzonnetje. De boot ligt voor anker aan de rand van een rustige baai in de buurt van een klein zandstrand. Laat je lichaam de rust en stilte opnemen die overal om je heen is terwijl de boot zachtjes op en neer gaat op het kalme water. Voel hoe de zon je lichaam aangenaam verwarmd en alle zorgen, spanning en gedachten je lichaam verlaten en je helemaal vervuld raakt met stilte, rust, ontspanning en lichtheid. Voel de zachte avondwind langs je lichaam gaan en ruik de frisse, pure zeewind. In de verte hoor je de vogels terwijl je dichtbij het kalme geluid van het water dat tegen de boot klotst hoort en jij rustig op en neer gaat. Voel hoe de zon heerlijk je hele lichaam verwarmt en laat ontspannen van het topje van je hoofd helemaal tot aan je onderkant van je voeten... Het is zo rustig, zo ontspannen om daar te liggen dat alles wat je wilt is rustig blijven ronddobberen en verder dromen. En dan kun je doorgaan en nog meer ontspannen en in een zeer rustig trance gaan door rustig van 10 tot 0 te tellen. Je kunt tellen op het ritme van je uitademing en voelen hoe je met elk cijfer dieper en dieper ontspant en hoe dieper je ontspant, hoe meer je ontspannen opgaat in de hele ervaring. (Tel rustig terug van 10 naar 0)

### 2. Doel ervaren

Vanaf hier kun je doorgaan met suggesties om nog verder te ontspannen tot je in slaap valt (als dit je doel is) en anders begin je het schilderij van jouw toekomst te zien op de manier die jij het allerliefst wilt. Als je een



sollicitatiegesprek hebt dan stel je jezelf voor in die situatie waarbij je ervaart hoe goed dit gaat, hoe zelfverzekerd je bent en wat je dit allemaal oplevert. Als je wil afvallen, maak dan een beeld van hoe je er graag wil uitzien, hoe je dan loopt, kijkt, beweegt, hoe je blik is. Maak het beeld zo levendig en helder mogelijk. Als je er klaar voor bent stap je in je eigen toekomst en zie alles vanuit je eigen ogen, hoor de geluiden, voel alles wat je voelt als je je doel gehaald hebt. Neem de tijd om de situatie helemaal te ervaren Zie, hoor, voel, ruik en proef het moment.

### **3. Verwachtingen**

Terwijl je doorgaat *verwacht dat het gaat gebeuren en voel dat het gebeurt*. Geloof het net zo sterk als dat je wil dat het gebeurt. Je kunt het een aantal keer herhalen, het aantal is niet zo belangrijk als het maar goed voelt voor je en je merkt dat je er helemaal voor gaat.

### **4. Deductie**

Je haalt jezelf weer uit hypnose. Zeg rustig tegen jezelf: ‘Ik kom nu rustig op mijn eigen tempo terug en word weer helemaal wakker, helder en alert.’ Hierna open je je ogen en voelt dat je weer helemaal terug bent.





## WAARSCHUWING

Zelfhypnose moet men niet gebruiken voor psychische problemen of om verloren herinneringen terug te halen zonder de begeleiding van een professioneel therapeut. Daarbij moet men zelfhypnose niet gebruiken om pijn te elimineren zonder medische of therapeutische supervisie. Stop nooit met het nemen van medicijnen als je zelfhypnose gaat toepassen zonder de toestemming van je arts. Gebruik zelfhypnose ook niet om een slechte relatie te redden, dit is vaak een vorm van ontkenning. Bij relatieproblemen probeer je er eerst met elkaar uit te komen en anders zoek je hulp bij een therapeut.



*Erik Willems* is de oprichter en eigenaar van *Hypnoworks*. Hij werkt als hypnotherapeut en NLP coach. Hij is verbonden aan *academie Hypnos* als docent Ericksoniaanse hypnose, geeft lezingen over hypnose en vanuit Hypnoworks geeft hij workshops hypnose en NLP voor particulieren en bedrijven.

Naast zijn werk als therapeut en trainer werkt hij als regisseur en schrijver in het theater. Hij maakte voorstellingen onder andere bij het *Noord Nederlands Toneel*, *Toneelgroep Amsterdam*, *de Parade* en *Theaterfestival de Boulevard*.

### ***MEER LEREN?***

Mocht je nog meer willen weten en leren over hypnose schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief, daarin lees je iedere maand over hypnose, NLP en het onbewuste. Daarnaast kun je het gratis e-book *Hypnose in zeven stappen* aanvragen via de site. Wanneer je klaar bent om hypnose in de praktijk te leren, kijk dan bij ons gehele cursusaanbod en kies de cursus die het beste bij je past. Check voor alle info: [www.hypnoworks.nl](http://www.hypnoworks.nl)