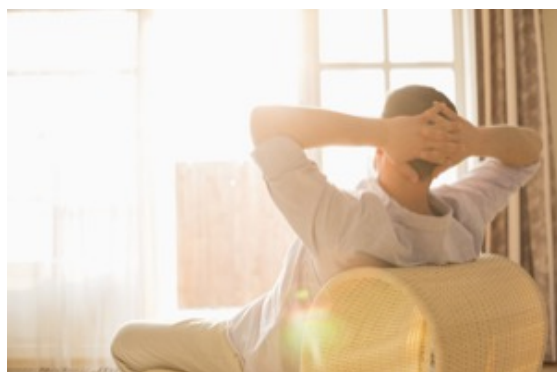


Mijn naam is Christophe Dierckx. Voor een persoonlijke sessie raad ik je aan om het volgende door te lezen.

Inhoudstabel

Het bewuste verstand	2
De software van de echte jij.....	3
Gewoontes	3
Het beschermende onderbewuste.....	4
Ons negatieve gedeelte.....	4
Positieve suggesties met een kritische factor?	5
'Proberen' is mislukken	6
De resultaten?	7



Om hypnose te begrijpen, is het belangrijk om te weten hoe ons verstand werkt. Het is iets waar we niet zo vaak over nadenken. We hebben nochtans drie heel erg verschillende en aparte hersenfuncties. Zij doen verschillende dingen en communiceren soms moeilijk met elkaar.

Het bewuste verstand

Als eerste hebben we ons bewuste verstand, en dat is waar je nu bent. Onder dat niveau van bewustzijn zit het niveau dat we het '**onderbewuste**' noemen. Over dit gedeelte hoeven we niet zoveel te praten. Dit is het gedeelte dat al onze automatische lichaamsfuncties, hartslag, oogbewegingen, ademhaling, etc, beheert. Het heeft ook de controle over de kracht of de zwakte van ons immuunsysteem.

Meestal zitten wij in ons bewuste verstand, zoals jij op dit moment. Je moet begrijpen dat het bewuste verstand eigenlijk maar **vier dingen** doet.

1. Het analyseert, dit is het gedeelte dat naar de problemen kijkt. Naar wat gedaan moet worden om een probleem op te lossen. Het is ook het gedeelte dat honderden beslissingen neemt op een dag. Dingen zoals 'zal ik de telefoon opnemen', 'zou ik de deur opendoen'. We denken dat sommige van deze dingen automatisch werken, maar toch moet er telkens een beslissing genomen worden om het te doen of niet.

2. Nu vertel ik graag over het tweede gedeelte van ons bewustzijn, dit is het **rationele gedeelte** van je verstand. Dit deel moet ons een reden geven voor alles wat we doen. Als we geen reden hebben om de dingen te doen die we doen, worden we rusteloos, nerveus en gefrustreerd. Als dit te lang duurt kan het leiden tot mentale ziekte. Het enige probleem hierbij is dat we onszelf meestal een reden geven die nooit origineel (eerlijk?) is. Een roker, bijvoorbeeld, zal zeggen dat hij rookt omdat het hem kalmeert en hem een ontspannen gevoel geeft. Een persoon met overgewicht zal zeggen 'ik eet omdat ik me verveel, nerveus of rusteloos ben'. Over het algemeen beginnen rokers te roken als puber, meestal om een veilig gevoel te krijgen en zich veilig voelen hebben we allemaal nodig. Op die leeftijd beslissen we dat onze ouders toch niet zo slim zijn als we dachten dat ze waren en we zoeken veiligheid in onze eigen groep. Als we denken dat rokers geaccepteerd worden, beginnen we te roken. Je onderbewuste heeft het doel je te beschermen, en als de perceptie er is dat de mensen die roken geaccepteerd worden, zal je, wanneer je een eerste sigaret aangeboden krijgt, ze aannemen. En zelfs als ze vies smaakt, zal je ze oproken en onmiddellijk de graad van veiligheid voelen stijgen. Dus je begrijpt dat wat we hiervan bewust begrijpen, zelden correct of origineel is.

3. Het volgende gedeelte van het bewustzijn is '**wilskracht**'. Dat kennen we allemaal. Je zou kunnen zeggen: 'ik ga geen chocolade meer eten'. We weten allemaal hoe lang dat duurt ! Tot de kracht verzwakt en je weer teruggaat naar je oude gewoontes. Hetzelfde voor roken, in het algemeen zal wilskracht niet werken.

4. Het vierde gedeelte van het bewustzijn is '**werkgeheugen**'. Dat is het geheugen dat we elke dag nodig hebben. 'Wat is mijn telefoonnummer', 'hoe zijn de namen van mijn kinderen?'. Dat is het type informatie dat we elke dag in ons geheugen moeten hebben.

Dit zijn de dingen die het bewustzijn doet. Als je ooit Star Trek gezien heeft, dan ken je Mr. Spock. Hij is een erg analytisch en logisch persoon. Wel, jouw bewust verstand is jouw Mr. Spock. Hij is erg logisch en analytisch en ook dikwijls verkeerd, juist zoals Mr. Spock!

De software van de echte jij

Waar de echte 'jij' leeft, is onder dit niveau, in het onderbewuste verstand. Het onderbewuste is enorm machtig. Het laat je toe om te zijn wie of wat hoe ook wil zijn. Rijk, beroemd, dun, dik, gelukkig, ongelukkig, het onderbewuste geeft je exact wat je wil dat het doet. Om te verstaan hoe dit werkt, zou ik willen dat je over het verstand denkt alsof het een computer is. Een organische computer, die ongelofelijk veel machtiger en complexer is dan wat er ook door mensen vandaag kan gemaakt worden. Bedenk hoe we bij onze geboorte zijn: een splinternieuwe computer die op een bureau zit te wachten op nieuwe software. De computer kan alleen werken gebaseerd op de programma's die erin gestoken worden. Er is geen andere keuze dan de regels te volgen van de programma's die geïnstalleerd worden. Bij onze geboorte zijn onze computers leeg en alles wat doordringt in ons leven programmeert ons om te zijn wat we zijn. Wij zijn de totale som van al onze gedachten en levenservaring. Ons onderbewustzijn 'MOET' ons het type persoon maken dat het denkt dat wij zijn, gebaseerd op alle ontvangen programma's. Om iets anders te doen, heb je andere programma's nodig. Als we slechte programma's hebben, iets dat niet zinvol of bruikbaar is, of een virus dat ons eigenlijk kan schaden, moeten we het verwijderen (deprogrammeren). Hetzelfde geldt voor het feit dat we roken, nagelbijten, teveel eten, enz. Het is geprogrammeerd. We moeten alles deprogrammeren dat niet werkt of ons schaadt en onze organische computer herprogrammeren.

Het is bewezen dat als je steeds maar tegen een klein kind zegt hoe slim het is, hoe intelligent het is, het kind intelligentie gaat uitstralen. Als tegen hetzelfde kind altijd maar gezegd wordt hoe dom het is, gaat het dit ook uitstralen. We worden wat er van ons verwacht wordt.

Nu even over de systeemsoftware van onze interne organische computer. Ons geheugen start op de dag dat we zijn geboren. We denken over dingen die met ons gebeurd zijn in het verleden als 'vergeten' of 'bewaard' als herinnering. Dit is ons bewuste geheugen.

Het onderbewuste is te vergelijken met een videocamera. Eentje die kan voelen, ruiken en smaken. Alles wat ooit met jou gebeurd is, wat je gevoeld hebt, gehoord, gezien, geroken of gesmaakt is permanent bewaard in de geheugenbank van het onderbewuste.

We vergeten nooit iets!!! Bij hypnose heb je de mogelijkheid (als daar een reden voor is) om toegang te krijgen tot deze herinneringen in de geheugenbank. Als je bijvoorbeeld je eerste dag in de kleuterschool wil herbeleven, dan kan dat. We vergeten niets op het onderbewuste niveau, enkel ons bewuste niveau vergeet. Dit is veel meer dan herinneren – je beleeft volledig je gevoel.

Gewoontes

Het tweede gedeelte van de programmatie in ons onderbewuste, zijn onze gewoontes. We hebben allemaal goede en slechte gewoontes, maar er zijn eigenlijk maar drie soorten gewoontes:

1. Goed
2. Slecht
3. Ingesleten

We weten allemaal welke goede en slechte gewoontes we hebben. De 'ingesleten' gewoontes bepalen eigenlijk de meeste van onze gewoontes. Dit zijn de gewoontes die bepalen hoe we op bepaalde dingen gaan reageren. Wanneer bijvoorbeeld de telefoon gaat, moeten we niet nadenken over wat we moeten doen. We gaan hem automatisch beantwoorden en 'hallo' zeggen, zoals ons programma bepaalt. Het volgende gedeelte van het onderbewuste is het gedeelte dat ons soms in de

problemen brengt. Dit is het gedeelte waar onze emoties wonen. Iets wat we zeker niet willen missen. Het bewuste gedeelte van het verstand houdt geen rekening met emoties, dat is zijn functie niet. Als we emoties nodig hebben, is het bewustzijn zoals de Rode Zee en we behandelen de situatie vanuit ons irrationele, jeugdige en zeer intelligente onderbewustzijn. Hoe brengt het ons in de problemen? Soms doet zich een situatie voor die enkel een kleine hoeveelheid emotie nodig heeft, maar we reageren op hoog emotioneel niveau. Ons onderbewuste zegt dingen zoals: 'Allee, waarom heb ik dat nu gedaan?', of 'Waarom zei ik dat nu?', 'Dat was zo dom!'. Het onderbewuste lacht dan gewoon en geniet ervan.

Het beschermende onderbewuste

Het volgende gedeelte van het onderbewuste is waarschijnlijk het meest belangrijke – en dat is ons beschermende gedeelte. Het beschermt ons tegen gevaar, Echt of Ingebeeld!! Het onderbewuste kan geen onderscheid maken tussen werkelijkheid en inbeelding. Het reageert gewoon alsof wat we denken, ook echt aan het gebeuren is. Het moet ons beschermen.

Een voorbeeld.

Er was een vrouw 1.60 m, die 150 kg woog. Zij vertelt dat ze een eetprobleem heeft, maar ervaring zegt me dat ze eigenlijk geen eetprobleem heeft. Wat ze heeft is een beschermingsprobleem. Het onderbewuste was haar aan het beschermen tegen een ontdekt probleem. Er was iets gebeurd in haar verleden dat de trigger gegeven had naar het onderbewuste om in beschermingsmode te gaan. Haar vader had haar seksueel misbruikt toen ze 6 was. Toen ze het tegen haar moeder vertelde, geloofde ze haar niet. Als gevolg hiervan, ontstonden schuldgevoelens en het gevoel van iets verkeerd gedaan te hebben. Maar ze werd niet dik op dit moment.

Toen ze op de middelbare school zat, had ze het gevoel dat ze een beetje meer promiscue was dan anderen (in de jaren 50). De tijden waren toen anders dan nu. Je had niet veel nodig om een 'reputatie' te krijgen. Denk aan de liedjes uit die tijd.

Ze had het gevoel dat alle jongens in de school haar probeerden pijn te doen. Dit maakte haar nog steeds niet dik.

Toen ontmoette ze haar 'ridder op het witte paard'. Ze trouwden en gingen op huwelijksreis naar de Bahamas. In een idyllische opwelling besliste hij om zijn ziel te uitten, want hij hield zoveel van haar dat hij nooit tegen haar zou liegen (fantastische jongen, maar een domme). Hij vertelde haar hoe hij vrouwen oppikte en gebruikte toen hij in de luchtmacht was, en daarna gewoon liet stikken. Hij zei dat hij toen jong was, en niet beter wist. Haar onderbewuste besloot dat ze zelfs haar ridder op het witte paard niet kon vertrouwen, en dat alle mannen onbetrouwbaar waren. Het onderbewuste ging in beschermingsmode en het gewicht begon te komen. Soms geeft de bescherming van het onderbewuste ons niet wat we zelf zouden geprefereerd hebben. Dit zorgde er echter voor dat mannen niet langer in haar geïnteresseerd waren, dus het werkte wel.

Ons negatieve gedeelte

Het laatste gedeelte van het onderbewuste is ons negatieve gedeelte. Ondanks het feit dat het onderbewuste krachtig is, is het ook lui. Het houdt er niet van om positieve suggesties te accepteren en ons de verandering te geven die we willen. Het houdt graag de dingen zoals ze zijn. Positieve suggesties geven ons het meeste werk om te accepteren en het onderbewuste te herprogrammeren. Negatieve suggesties gaan er gemakkelijk in omdat er geen werk gedaan moet worden of verandering bewerkstelligd.

Zo werkt het. Denk aan een dikke persoon die zichzelf ziet in de spiegel. Hij denkt: 'Jongens, wat ben ik dik!'. Deze gedachte gaat naar binnen en het onderbewuste beslist dat dit zijn programmatie en perceptie bepaalt. Dus een volgende negatieve gedachte wordt geaccepteerd. Als echter iemand zegt dat hij slank is, past deze gedachte niet in het plaatje en wordt gemakkelijk geweigerd. Dit is de reden waarom bevestiging niet altijd werkt.

Positieve suggesties met een kritische factor?

Hoe gaan we er dan wel voor zorgen dat ons verstand positieve suggesties of veranderingen gaat aanvaarden?

Dit is het meest belangrijk gedeelte dat je moet begrijpen. Als een suggestie de toestemming krijgt om het onderbewuste binnen te gaan, moet het onderbewuste dit volgen. Je bent de programmatie aan het veranderen en het moet reageren op het nieuwe programma. Dit is gemakkelijk te voltooien.

Ik leg even uit hoe het werkt. Laat ons zeggen dat iemand beslist om te stoppen met roken om verscheidene goede redenen. Om succes te hebben, moet dit in het onderbewuste geraken en geïnstalleerd worden zoals een nieuw programma op je computer. Er is echter een probleem, er is een stukje van het onderbewuste waarover ik je nog niets verteld heb. Het heet de 'kritische factor' van het onderbewuste. De functie van dit gedeelte van het verstand dient als bescherming tegen verkeerde programmatie.

Het zegt tegen zichzelf: 'Stoppen met roken? Mmmh, hij rookt al sinds hij een puber was en hij heeft het veilige gevoel nodig, 'cool' zijn, deel van de groep of welke redenen er ook mogen zijn.'

De nieuwe suggestie wordt geweigerd. Nu is er maar één ding over: wilskracht. En we weten hoe goed dat werkt...

Hoe lossen we dat probleem op? De beste manier is door hypnose. Dit is wat hypnose doet – het omzeilt de kritische factor van het verstand om zo de positieve suggesties tot verandering binnen te brengen. Als dat nu alles was wat hypnose doet, dan zijn sommige misverstanden die je gehoord hebt (zoals een hypnotiseur kan je laten doen wat hij maar wil) correct. We zijn echter niet zo kwetsbaar achtergelaten door de natuur.

Hypnose is waarschijnlijk niet wat je verwacht dat het zal zijn. Ons lichaam kan dan heel ontspannen zijn, maar hoe dieper we in hypnose gaan, hoe alerter ons verstand wordt. In het diepere niveau van de hypnose, is ons bewuste verstand twee tot driehonderd procent meer alert dan zoals je nu bent terwijl u deze informatie aan het lezen bent. In feite zullen uw gehoor, smaak, zicht, ruikvermogen en zelfs aanraken of voelen, honderd keer beter werken dan ze nu doen.

Wanneer je onder hypnose bent, ben je niet aan het slapen. Je bent extreem alert, waarschijnlijk meer alert en helder dan je ooit geweest bent. Het belangrijkste om te begrijpen is dat het bewustzijn een andere rol speelt in hypnose. Beschouw het als een bewaker. Het is altijd alert en geeft je de mogelijkheid om eender welke suggestie NIET te aanvaarden als je het niet wil. Wanneer u een suggestie hoort onder hypnose, hoor je het 'LUID EN DUIDELIJK'.

Wanneer je nu een suggestie hoort, is succes of falen je eigen keuze, omdat het gereedschap om te slagen of te falen van jou is. Er zijn vier manieren om een suggestie te aanvaarden en die hebben

allemaal te maken met je mentale instelling. De manier waarop je een beslissing aanvaardt, bepaalt of het het onderbewuste binnengaat en de verandering teweeg brengt die jij wil. Als het geweigerd wordt, zal er geen verandering gebeuren.

Er zijn vier verschillende manieren om een suggestie te accepteren en slechts één ervan werkt voor verandering. Dit zijn de vier keuzes.

1. 'Ik hou van deze suggestie! Ik weet dat het voor mij gaat werken'. Deze bewuste instelling laat de suggestie toe om de computer van het onderbewuste binnen te gaan en de verandering begint.
2. "Hmmm, dat ziet er een beetje moeilijk uit voor mij." Deze suggestie wordt geweigerd! Er gaan GEEN veranderingen gebeuren.
3. De volgende kan zijn dat het je eigenlijk niet kan schelen of je deze suggestie aanneemt of niet en dan wordt het opnieuw geweigerd.
4. De meest verraderlijke is deze: 'Fantastisch, ik hou van deze suggestie. Man, ik hoop dat het lukt!'. Het woord 'hoop' is de tweeling van het woord 'probeer' en het betekent automatisch 'mislukking'.

'Proberen' is mislukken

Als je terugkijkt op je leven, dan realiseer je je (als je eerlijk bent met jezelf) dat, elke keer je 'probeerde' om iets te doen, het niet lukte. Als ik deze pen probeer in mijn hand te nemen, schijnt ze er nooit te komen. Zoals YODA in Star Wars zei: 'Er is geen 'probeer' – er is alleen 'DOEN of NIET DOEN'. Hopen is hetzelfde. U mag dan gehoopt hebben dat er iets zou gebeuren in het verleden, maar dat gebeurde niet. Waar? Deze instelling moet u vermijden als u verandering wil.

Daarom is het zo belangrijk voor mij om er zeker van te zijn dat u echt de veranderingen wil, waarvoor u hier bent. Als u hier bijvoorbeeld bent, om te stoppen met roken, dan moet ik er zeker van zijn dat U het bent die wil stoppen met roken, niet uw dokter, niet uw man/vrouw of de man op de maan!

Nu ga ik u iets vertellen waarover u verbaasd zult zijn. Ik heb nooit iemand gehypnotiseerd, alhoewel ik al verscheidene jaren in dit vak zit. Hypnose bestaat niet! Omdat alle hypnose, Zelf-Hypnose is. Wat hypnotiseurs echt zijn, zijn gidsen, die u de weg wijzen. De enige reden waarom u hier bent, is dat u niet weet hoe u het zelf moet doen. We leren dit aan mensen elke dag, in één gemakkelijke sessie. Het enige wat ik voor jou kan doen, is je leiden en je vragen om op de juiste manier te antwoorden. Dat is wat ik doe als 'hypnotiseur'. Als je mij toestaat om jouw gids te zijn, zal ik je in een prachtige staat van hypnose gidsen, een mentaal bewustzijn en een diepe relaxatie. En ik zal je laten zien hoe je daar kunt blijven tot de veranderingen geaccepteerd zijn. Als je niet in deze prachtige ontsapnen staat wil blijven, zorgt de minste gedachte van jou dat het over is, dan ben je terug op je normale niveau van bewustzijn. Ik kan je niet dwingen om deze dingen te doen. ALLEEN JIJ KAN TOESTAAN DAT HET GEBEURT. Hypnose is een 100 % door jezelf toegestane staat. Je moet zelf toelaten dat dingen gebeuren. Je kan ze stoppen met één enkele gedachte.

Je moet weten dat eender wie, met een IQ van meer dan 70, gehypnotiseerd kan worden als ze het zelf willen. Ze kunnen in hypnose gaan met één klik (ping), zo snel. Zomaar! Het enige dat mensen ervan weerhoudt om in hypnose te gaan is mogelijk schrik door misverstanden. Enkele van deze misverstanden zijn:

1. Dat ze in slaap zullen zijn en niet weten wat er gebeurt. Zoals ik u reeds zei, u hoort alles wat er rond u gebeurt! Hypnose heeft absoluut niks te maken met slapen.
2. Sommige mensen zijn bang dat ze niet meer 'wakker' worden. Wel, je bent niet in slaap en je kunt jezelf uit de hypnose 'denken' wanneer je maar wil. Daarom zal ik zeggen 'kom tevoorschijn uit de hypnose', want je bent niet in slaap. Ik weet dat dit betekenisleer is, maar het is erg belangrijk voor het verstand, hoe de taal wordt gebruikt.
3. Dan is er het controle gegeven. Je kent die, waar ik je ga laten doen wat ik wil. Als dat het geval was, zat ik nu waarschijnlijk in mijn villa op één of ander tropisch eiland. Onmogelijk. Ik vraag je om mijn suggesties te aanvaarden omdat JIJ succes zou hebben. Als ik de controle zou hebben, dan moest ik dit niet vragen.
4. Dan is er deze, waar je mij al je diep, donkere geheimen gaat onthullen. Om dezelfde reden, zoals hierboven beschreven, gaat dat niet gebeuren. In feite weet je al, dat je onder hypnose beter in staat zult zijn om te liegen en betere verhaaltjes te maken dan onder normale omstandigheden, door je sterk verhoogde bewustzijn en je vermogen om je inbeelding en creativiteit te verhoren. Ik zou je gemakkelijker dingen kunnen laten vertellen in bewuste vorm, waar je niet zoveel oplet.

Ik wil dat je weet dat JIJ en ENKEL JIJ verantwoordelijk bent voor je succes, net zoals voor je falen. Je mentale instelling bepaalt je succes.

Oké, ik weet al wat je nu denkt... Wat doet de toneel- (show) hypnotiseur dan? Wanneer een showhypnotiseur gaat optreden, is er publiciteit en je kan al raden waarom mensen erin geïnteresseerd zijn om te gaan kijken, meedoen en plezier te hebben. Sommige willen gewoon kijken en anderen kunnen niet wachten om vrijwilliger te zijn. De hypnotiseur accepteert niet zomaar iedereen om een performer te zijn, niet? Hij zal dingen zeggen zoals: 'weet u, de beste deelnemers zijn mensen die een hoge verbeelding hebben en de mogelijkheid tot concentratie.' Dan doet hij meestal een soort 'verbeeldingstest'. Dit zal hem twee dingen vertellen. Wie zal de hypnosestaat vlug accepteren en wie wil plezier hebben en onbevangen bij het publiek horen. Hij nodigt een aantal mensen uit op het toneel, en als ze te traag zijn of onbevangen, stuurt hij ze terug naar hun stoel. Of als het te laat is, zal hij ze negeren tijdens de show. Omdat de anderen de juiste mentale instelling hebben, gaan ze snel en diep in de hypnose. Show hypnotiseurs gebruiken dezelfde verstandsregels die wij gebruiken in klinische hypnose. Als ze aan iemand zouden vragen om iets te doen dat buiten die persoonlijke moraal en gevoelens viel, zouden ze zich gewoon terugtrekken en niet meewerken. Dus je ziet: hypnose doe je zelf!

De resultaten?

Mensen vragen mij altijd naar de succesgraad, weet je, met roken of gewichtsverlies. Ik ben daar eerlijk in. Mijn succesgraad is 100 %. Ik heb veel training gehad op dit gebied en ik weet exact wat ik moet zeggen tegen mijn klanten. Als ze zelf hun deel doen, de aanvaarding van de suggesties met een strikte mentale aanvaarding, hebben ze verandering. Dus mijn graad van succes is altijd perfect. Sta je toe dat de jouwe dat ook is? Het ligt aan jezelf. Onthoud dat de juiste instelling deze is: 'fantastisch, ik weet zeker dat dat gaat werken!' Ik weet dat je hypnose fijn gaat vinden omdat het een fantastisch gevoel geeft.

Christophe Dierckx
Zandhoven