

Inhoud

Voorwoord	
De monnik en de meisjes	11
Hoofdstuk 1	
Let goed op wat je denkt: hoe de fantasie van een slanke Ik met behulp van hypnose werkelijkheid kan worden – en wat dat met een (kortstondig) onfortuinlijk voetbalteam te maken heeft.	15
Wie blij is, wordt in zijn leven beloond!	16
Profeet tegen wil en dank: vuurproef voor mirakelmakers	18
Hypnose, wat is dat eigenlijk?	20
De totale focus op iets	23
Elke hypnose is in feite een zelfhypnose	24
De inwendige deur openmaken –	
de sleutel tot gewichtsverlies en zegevieren	26
Een wonder? Nee, een geslaagde hypnose!	29

Hoofdstuk 2

Goed om te weten: waarom diëten geen blijvend effect hebben, waarom het mentale setpoint van belang is om af te slanken en wat je van gele badeendjes kunt leren	31
Waarom diëten vaak precies het tegenovergestelde opleveren van wat je wilt bereiken	32
En de moraal van het verhaal? Diëten helpen echt niet!	40
Een afslankmethode moet aangepast zijn aan de persoon in kwestie – niet omgekeerd!	41

Hoofdstuk 3

Nieuwe perspectieven: waarom voedsel nooit de honger stilt, je al een slanke ik in je hebt en hoe je de deur naar een nieuwe realiteit opent	44
Inzicht in een handomdraai	45
Vier vragen voor een slanke toekomst	46
Een dagboek met magische krachten	52

Hoofdstuk 4

Simsalabim: hoe heel normale woorden een toverspreuk worden en je via korte zelfhypnose van je toekomstige slanke ik de eindbestemming van je inwendig gps kunt maken	55
Suggesties kunnen je vleugels geven, maar ze kunnen ook een vloek zijn	56
Somatische markers maken ervaringen onvergetelijk	57
Onze woordkeuze herprogrammeert het brein	58
De apotheker en zijn toverspreuk	60
Wek je intuïtie met behulp van je zintuigen	64

Hoofdstuk 5

Voldaan zijn is niet alles: waarom de echte oorzaken van overgewicht in de hersenen verborgen zijn – en hoe je met twee rituelen meteen geluk aantrekt en de eetlust remt

	68
Dopamine – overlevingsmiddel en verleider	68
Hoe ons lichaam ons probeert te beschermen tegen overmatig eten – en waarom dat vaak niet goed lukt	69
Meditatie en passiant	70
Voldaan en tevreden? Overmatig eten heeft niks met honger te maken	75
De verborgen apps van ons onderbewustzijn	78

Hoofdstuk 6

Stop! Hoe je eetautomatismen herkent en afbouwt – en hoe je een vertrouwelijk gesprek met je slechte gewoontes kunt voeren en je jezelf zo heel wat extra calorieën kunt besparen

	83
De magie van vele kleine stapjes	84
Ga verder zoals tot nog toe – met een kleine aanpassing	85
Nooit meer caffè latte, koekjes of chips? Geen paniek!	89
Per expres in het onderbewustzijn: nieuwe gewoontes via hypnose	89
Breng verslag uit over jezelf	90

Hoofdstuk 7

Verdwij, stress: welke stof je absoluut moet kennen als je blijvend wilt vermageren, waarom er in ieder van ons wel een koekjesmonster schuilt en hoe je met een vingerdruk diep kunt ontspannen

	95
Cortisol – het multitalent van de bijniere	96
De oeroude stressreactie – weglopen of erop slaan	96

Oogkleppen ophebben en een onweerstaanbare trek in iets zoets	98
Naar omhoog – naar omlaag – naar omhoog: een rit op de achtbaan van de hormonen	100
Uitwegen uit de vicieuze cirkel: beweging of hypnose	102
Ga voor anker – in de diepe ontspanning	103

Hoofdstuk 8

Het principe van het doel en de weg: hoe door een denkbeeldig punt in de toekomst hindernissen gewoon verdwijnen, hoe vermageren en een mooie wandeling met elkaar overeenkomen en waarom je handtekening meer is dan alleen je naam	111
Het geheim van je succes: stap voor stap naar een mijlpaal	113
Je persoonlijke zevenpuntenplan	114
Kijk allemaal eens hier: maak je doel openbaar	120
Leg het op papier vast: het contract met jezelf	122

Hoofdstuk 9

Wonder boven wonder: hoe je puur met de kracht van je gedachten je lichaam onmiddellijk kunt veranderen en hoe een fantasiereis je onderbewustzijn voorbereidt op een slanke toekomst	125
Laat je drijven op de vleugels van de voorstellingskracht	127
Vijf keer hypnose, vijf keer anders	129
Scripts staan niet in steen gebeiteld: je hebt het recht om te veranderen	133
Laat een frisse wind waaien: de inwendige schoonmaak	135

Hoofdstuk 10

**Let op: aangename bijwerkingen – waarom je kilo's
waarschijnlijk te maken hebben met heel andere
elementen uit het verleden en hoe ik zelf een
succesvol proefpersoon van mijn eigen
afslankdiagnose werd**

140

Effect van de hypnotische fantasiereis op de hypnotiseur

142

Alles vormt een geheel

144

Bye, bye, vetlaagjes: je afslankhypnose

144

Hoofdstuk 11

**Keer op keer knap: hoe je je resultaat kunt
behouden door je onderbewustzijn te blijven
stimuleren en hoe je emotie-eten voorgoed
uit je leven bant**

157

Variatie troef

158

Declaraties tonen het onderbewustzijn waar het op staat

159

Verwar het succes niet met het resultaat

162

Zo simpel is het: constructief omgaan met

zwakke momenten en tegenslagen

163

Zo word je de rots in de branding

164

Nawoord

De sleutel tot geluk

171

Literatuurlijst

172

Register van de oefeningen en scripts

174

Een belangrijke opmerking:

Dit boek biedt de lezer alle benodigde informatie die van nut kan zijn met het oog op de gezondheid en het optimale welzijn. De informatie die hierin vervat zit, werd naar eer en geweten samengesteld en gecontroleerd, zonder de waarborg of garantie van de uitgeverij of de auteur. Het boek richt zich op gezonde mensen en vervangt zeker niet de aanbevelingen van een arts of andere voor medische verzorging bevoegde persoon. Alle vragen over gezondheid moeten vakkundig door een arts beoordeeld worden. Noch de auteur, noch de uitgeverij kan aansprakelijk of verantwoordelijk gesteld worden voor eventuele nadelen of schade als gevolg van informatie of adviezen die in dit boek gegeven worden.

De monnik en de meisjes

Een jonge man had na een paar wilde jaren besloten om in kuisheid en afzondering als monnik te leven en wereldse verleidingen de rug toe te keren. Hij vond een schitterend klooster, dat ver van alle onrust in de stad midden in de prachtige natuur lag. Al snel ontdekte hij in de buurt een mooie grot voor zijn dagelijkse meditatie. Alles leek perfect, maar na enkele weken kreeg hij een probleem: hij moest plotseling aan zijn vroegere vriendinnen denken. Hij vroeg zich af wat de meisjes nu bezighield. Hadden ze een nieuwe vriend? Dachten ze nog aan hem? Maar het meest verschrikkelijke was dat hij alle opwindende momenten die hij met hen had beleefd, nu weer in gedachten voor zich zag. Het waren gedachten die voor een monnik echt niet gepast waren! Tijdens de meditatie mocht hij niet meer denken aan al die meisjes.

‘Ga weg! Verdwij!’ schreeuwde hij in zichzelf tegen de storende gedachten, maar ze gingen niet weg. Integendeel, de herinneringen speelden zich hardnekkig af als een film in zijn hoofd. Na een tijdje was hij zo wanhopig dat hij om hulp van bovenaf bad. En die kreeg hij al snel want ineens had hij een idee: hij zou dagelijks een uur in de namiddag inplannen voor zijn onkuise gedachten, zodat hij zich de rest van de tijd in rust op zijn ademhaling en meditatie kon concentreren. De volgende dag zou hij ermee beginnen. Maar het lukte niet! Vanaf het moment dat hij ’s morgens ging zitten om te mediteren, werd hij gekweld door onkuise gedachten. Hoe meer hij probeerde ze te verdringen, hoe hardnekkiger ze zich aan zijn hersenkronkels vastklampten. Hij werd er gek van! En dan was eindelijk het moment aangebroken: de jonge monnik mocht denken wat hij wilde. Hij ontspande meteen en er gebeurde iets onverwachts: de meisjes waren uit zijn gedachten verdwenen. Zijn ge-

dachten waren als een rimpelloos, kristalhelder meer op een windstille morgen. Zonder ook maar eenmaal gestoord te worden, kon hij zich bezighouden met zijn meditatie...

Dit korte verhaaltje kwam ik onlangs tegen en het fascineerde me meteen. Er gaat een universele waarheid in schuil: dat we een doel niet van vandaag op morgen kunnen bereiken. Ook als alles eerst vlotjes loopt zoals bij onze monnik, dan nog kunnen en zullen er zelfs zeer waarschijnlijk plotseling hindernissen optreden die we eerst het hoofd moeten bieden. Het helpt dan helemaal niet om een bord met het opschrift 'Hindernissen verboden!' te plaatsen en te hopen dat het probleem wel zal verdwijnen als we het negeren. Op die manier proberen veel mensen echter koste wat het kost hun doelen te bereiken. Niet-getrainde mensen sloven zich onmiddellijk uit met een veel te zware training omdat ze een marathon willen lopen en dan vragen ze zich af waarom ze ineens een spierscheur oplopen. En wie wil vermageren, bant meestal van de ene dag op de andere onverbiddelijk alle lekkere dingen uit zijn leven. Net zoals de monnik probeerde om de gedachten aan zijn vroegere vriendinnen te verdringen, zo worden snoep, ijs en koekjes als duivels voedsel beschouwd dat men absoluut moet verbannen. Dagelijks vecht men tegen 'verboden' begeertes, wat de eetlust vervolgens alleen nog maar meer stimuleert. We doen met alle mogelijke wilskracht afstand van al dat voedsel en hopen voor al die moeite beloond te worden met de slanke lijn waar iedereen van droomt. Maar helaas levert al dat uithongeren zelden blijvend resultaat op: de verloren kilo's komen er na een paar maanden bijna altijd weer bij en na een tijdje volgt dan weer een tweede afslankkuur. En een derde. En vierde. En als je dan nog niet gestorven bent van de honger, dan dieet je waarschijnlijk vandaag nog steeds...

Heb je genoeg van die vicieuze cirkel maar heb je je droom van een slank figuur nog niet opgegeven? Doe dan zoals de monnik: hij probeerde niet langer met overdreven perfectionisme zijn absolute doel om een goede monnik te zijn te bereiken. In plaats daarvan stond hij zichzelf toe om bepaalde behoeftes te hebben. Vanaf dat moment waren de voorheen zo prangende behoeftes plotseling helemaal niet meer zo