



Hypnose de sleutel tot eigen kracht

Ina Oostrom - Simona Linskens - Vijay Sharma

**Uitleg, toepassing en wetenschappelijke aanwijzingen
voor volwassenen en kinderen.
Inclusief een beschrijving vanuit de kwantumfysica**

Hypnose de sleutel tot eigen kracht

UITLEG, TOEPASSING EN WETENSCHAPPELIJKE
AANWIJZINGEN VOOR VOLWASSENEN EN KINDEREN.
INCLUSIEF EEN BESCHRIJVING VANUIT
DE KWANTUMFYSICA.

**Ina Oostrom
Simona Linskens
Vijay Sharma**

**HypnoseMentor
Oosterhout, Nederland**

Oorspronkelijke titel:
Hypnosis the Key to Self-Empowerment

Copyright © 2017 Ina Oostrom.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of openbaar gemaakt in gedrukte vorm, digitaal of andere wijze zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

HypnoseMentor
Krommebeemd 56
4907 DT Oosterhout/The Netherlands
www.hypnosementor.nl
info@hypnosementor.nl

Hypnose de sleutel tot eigen kracht / Ina Oostrom, Simona Linskens, Vijay Sharma

ISBN 978-90-825677-2-4



Een vlinder is een symbool voor transformatie

Inhoud

Hypnose de sleutel tot eigen kracht	1
Voorwoord	9
Introductie	13
Wat is hypnose?	17
De matroesjka binnenin ons.....	22
Hypnose is te vergelijken met naar de film gaan	25
Mindfulness een grote hit. Hoe zit het met hypnose?.....	28
Laat onze enige angst gebrek aan kennis zijn	31
Normaal bewustzijn versus onderbewustzijn	34
Hypnose en hypnotherapie: een breed terrein	36
De rol van emoties.....	39
Emoties doen verkopen	44
Fantasie of feit? Hoe gaan we hiermee om?	47
Dave Elman en het enorme potentieel van hypnose	50
Hypnose en wetenschap.....	52
Het belang van neuroplasticiteit	56
De kracht van woorden	59
Misverstanden over hypnose	62
Het topje van de ijsberg.....	65
DNA beïnvloeden.....	68
Zelfhypnose.....	70
Hypnose en kwantumfysica	71
Wat heeft kwantumfysica met hypnose te maken	75
De kracht van overtuiging.....	79
De theorie van het verenigd veld.....	81
Energie.....	85
De rol van onze overtuigingen.....	88

We zien wat we geleerd hebben te zien	91
Verantwoordelijkheid nemen voor je leven	94
Hypnotherapie voor mentale problemen	97
Stress	98
Gewichtsproblemen	100
Stoppen met roken door hypnose.....	103
Depressie en burn-out	105
Angsten en fobieën.....	108
Verslavingen	114
Rouwverwerking.....	116
Seksuele problemen.....	117
Slaap	119
Posttraumatische stressstoornis	121
Leervermogen	123
Obsessieve compulsieve dwangstoornis	125
Hypnose voor medische problemen.....	127
Pijn	129
Het autonome zenuwstelsel.....	132
Vruchtbaarheid	134
Zwangerschap en bevalling	135
Kanker	137
Hypnose voor noodgevallen.....	140
Multiple Sclerose en Amyotrofische Laterale Sclerose	141
Allergieën, eczeem en hooikoorts.....	142
Migraine	143
Menstruatie	144
Menopauze	145
Prikkelbaredarmsyndroom	146
Hypnose bij de tandarts.....	147

Hypnose voor kinderen	149
Een baby op komst	154
Bedplassen	157
Angst	159
Onrustige kinderen en concentratieproblemen	160
Gevoelige kinderen	163
Studieproblemen en faalangst	166
Gepest worden	168
Ernstige ziekten	169
Hypnose voor senioren	171
Hypnose bij dementie.....	173
Wat senioren zelf kunnen doen met hypnose.....	175
Palliatieve zorg.....	176
Andere toepassingen van hypnose	177
Sporthypnose	178
Forensische hypnose	180
Verloren voorwerpen en herinneringen	182
Schoonheid.....	183
Charisma.....	185
Een korte geschiedenis van hypnose.....	189
Franz Anton Mesmer (1734-1815).....	191
Baron D’Henin de Cuvillers (1755-1841).....	193
James Braid (1795-1860).....	194
Auguste Ambroise Liébeault (1823-1904)	195
Hippolyte Bernheim (1840-1919)	196
James Esdaile (1808-1859)	197
Sigmund Freud (1856-1939)	199
Dave Elman 1900-1967	200
Milton Erickson 1901-1980.....	203

Ernest Hilgard (1904-2001)	204
Gerald Kein (1939)	205
Hypnosetechnieken.....	207
Regressie naar de oorzaak.....	209
Regressie naar vorig leven.....	211
Light Body-techniek.....	214
Ultra Height-hypnose	215
Hypno-waving	216
Ines Simpson-protocol.....	217
Partstherapie	218
Persoonlijke ervaringen met hypnose	221
Leren een medische behandeling te ondergaan zonder pijn	222
Een kind helpen om van haar boosheid af te komen	224
Vlieg angst en andere angsten overwinnen.....	225
Traumaverwerking	226
Oplossen van mentale en fysieke problemen.....	227
Naar de tandarts zonder angst.....	228
Bronnen	229
Index.....	233
Over de auteurs	237
Over het boek	241

Dit boek is opgedragen aan Gerald Kein, een van de grootste hypnotiseurs van onze tijd en de persoon die de ideeën van Dave Elman – de grondlegger van de directe hypnose – heeft uitgedragen.

Jerry, zoals zijn vrienden en collega's hem noemen, verbeterde veel van Elmans technieken en voegde er waardevolle nieuwe technieken aan toe, die nu door duizenden hypnotherapeuten over de hele wereld worden gebruikt. Iedere dag passen mensen wereldwijd deze technieken toe voor de ontwikkeling van hun leven op allerlei gebieden.

Dank je wel, Jerry, voor jouw leerproces en voor de technieken die nu zoveel mensen in verbinding stellen met hun eigen kracht.

Een fundamentele conclusie van de nieuwe natuurwetenschappen bevestigt ook dat de observator zijn realiteit creëert. Als observatoren zijn we persoonlijk betrokken bij de creatie van onze realiteit. Natuurkundigen zijn gedwongen te aanvaarden dat het universum een 'mentale' constructie is.

R.C. Henry

Voorwoord

Toen ik in de jaren 40 van de vorige eeuw meer over hypnose wilde leren, was er heel weinig geschreven materiaal te vinden. De boeken die er waren stonden vermeld in de kleine advertenties achterin tijdschriften. Er bestonden geen video's of cd's. Leren over hypnose was louter experimenteel. Pas toen er meer hypnotiseurs kwamen verschenen ook meer boeken, gevolgd door cassettes, video's en cd's. Vandaag de dag zijn er oneindig veel bronnen die je helpen meer over hypnose te leren. Helaas lijken veel boeken die nu op de markt verschijnen herschreven versies te zijn van eerder verschenen publicaties. Ze bieden weinig nieuwe informatie.

Het boek van mijn oud-studente Ina Oostrom is zeker een uitzondering. Ik herinner me dat ze leed aan een ziekte die ik 'hypnosekoorts' noem. Ze was zo enthousiast over wat ze allemaal met hypnose kon doen en hoeveel mensen ze met haar nieuwe vaardigheid zou gaan helpen. Het was moeilijk haar stil te krijgen in de klas. Het is duidelijk dat zij haar vaardigheden de afgelopen jaren enorm heeft ontwikkeld. Ze is een uitstekend hypnose-instructeur en, zo concludeer ik na het lezen van dit boek, ook een uitstekend auteur.

Mensen vragen mij vaak het voorwoord voor hun boek te schrijven, maar ik ben daar wat terughoudend in. Behalve wanneer ik zie dat het boek nieuwe informatie toevoegt op professioneel niveau. Het boek van Ina is een plezier om te lezen. Het is zo geschreven dat je duidelijk begrijpt waar zij het over heeft.

Er wordt wel gezegd dat de docent uiteindelijk leert van zijn student en dat is in dit geval zeker waar. Het boek is goed geschreven, makkelijk te lezen en zeer informatief. Als jij je kennis van hypnose wilt verrijken en wilt leren hoe jij technieken kunt gebruiken, dan mag dit boek niet ontbreken in je boekenkast. Ik kijk ernaar uit om nieuwe bijdragen van Ina te lezen, want, zoals ik mijn studenten leer, ik wil altijd blijven leren.

Gefeliciteerd Ina met dit boek. Ik weet zeker dat dit wordt geaccepteerd door de hypnosegemeenschap en door anderen die in dit vak werken. Jij neemt de angst, mysteries en misvattingen weg, die veel mensen hebben over deze professie.

Gerald Kein

Het gebrek aan wereldwijde acceptatie van hypnose is een van de grootste uitdagingen waarmee de hypnotherapeuten van alle tijden werden en nog steeds worden geconfronteerd. Er bestaan veel misverstanden en misvattingen over hypnose. Mensen zien hypnose en hypnotherapie meestal als laatste redmiddel.

Het is Ina en de coauteurs gelukt een boek te schrijven over het onderwerp hypnose dat niet alleen interessant en informatief is, maar ook uitleg geeft over hypnose en hypnotherapie op een manier die iedereen begrijpt. Dit boek bevat veel interessante historische en wetenschappelijke informatie. Daarnaast gelooft Ina ook dat veel dingen in een enkele sessie mogelijk zijn en daarmee ben ik het absoluut eens. Als jij ooit hebt gedacht dat hypnose de mogelijke oplossing is voor jouw problemen, lees dan dit boek! Als jij denkt dat hypnose beperkt is, denk er nog eens over na... en lees dit boek!

Ik heb Ina voor het eerst in 2012 ontmoet. Het was mijn eerste OMNI-Instructeurtraining samen met Gerald Kein. We hadden meteen een klik en haar affiniteit met hypnose was overduidelijk. Ons contact heeft geleid tot veel gezamenlijke projecten in marketing, publicaties, conventies en strategische businessontmoetingen. Zij is ook zeer betrokken bij liefdadigheidswerk in Afrika. Ina heeft veel gedaan om mensen te helpen. Met dit boek zet zij deze traditie voort.

Ina is gezegend met een grote persoonlijkheid en wijdt haar leven aan het helpen van mensen. Zij gelooft in de ware kracht van hypnose en haar eerste boek over dit onderwerp bewijst dat.

Ina is een inspirerende, energetische en intelligente vrouw – de wereld heeft meer vrouwen zoals Ina nodig. Als je ooit in de gelegenheid bent om een training van Ina te volgen, doe het! Zij is niet alleen een zeer goede leraar, maar heeft ook diepgaande kennis van dit onderwerp.

Hansruedi Wipf

Introductie

Ik werk al lange tijd in dit vak, al sinds ik een jonge man was. De evolutie van hypnose verloopt eigenlijk zeer traag. In mijn visie is hypnose een belangrijk instrument om mensen te helpen.
Gerald Kein

Hypnose is even oud als de mensheid. Het betekent onder meer het instellen van selectief denken. Bij hypnotherapie geven we de onbewuste mind suggesties met als doel een probleem op te lossen.

Een goed getraind en gediplomeerd professioneel therapeut kan mentale en andere gezondheidsklachten aanpakken vanuit een psychosomatisch perspectief, gebruikmakend van de mind-bodyrelatie.

De geschiedenis laat zien dat het gebruik van hypnose in een aantal gevallen werd onderdrukt. En hoewel hypnose tegenwoordig nog steeds niet algemeen geaccepteerd is als volwaardig middel voor de genezing van lichaam en geest, zien we wel een verandering. Op het gebied van neurowetenschappen bijvoorbeeld, hoeven we de wetenschappers niet te overtuigen dat hypnose echt is en een belangrijke impact heeft. Wetenschappers maken nu gebruik van hypnose om verschillende condities van het menselijk brein te testen. Bovendien maakt een groeiend aantal ziekenhuizen gebruik van hypnose bij de behandeling van bijvoorbeeld prikkelbaredarmsyndroom en bij pijnbestrijding. Ook worden veel operaties verricht met hypnose als enig anesthesiemiddel.

Het gebruik van hypnose kan de kosten van de gezondheidszorg aanzienlijk verlagen. Hoewel het een duurzaam middel is voor ziektepreventie, heeft het nog steeds niet de plaats en het aanzien die het verdient. Veel mensen, waaronder artsen en tandartsen, denken over hypnose als zijnde 'hocus pocus' en doen het af als ongeloofwaardig. Dat is in strijd met breed wetenschappelijk onderzoek en de goede resultaten die iedere dag weer worden geboekt in het behandelveld van de hypnose. Een belangrijke reden waarom hypnose niet breed wordt toegepast in onze maatschappij is omdat het niet is gekoppeld aan een businessmodel dat grote sommen geld genereert. Geld is immers de drijvende kracht van onze maatschappij, inclusief de gezondheidsindustrie. Terwijl de westerse gezondheidszorg niet te evenaren is als het gaat om medische disciplines als chirurgie, traumahulp en hart-

en vaatziekten, blijven de resultaten met betrekking tot genezing van chronische ziekten zoals kanker ver achter.

Een methode die een patiënt helpt om slechts met behulp van zijn mind snelle pijnverlichting te bereiken, of zelfs pijnvrij te zijn, is nu eenmaal moeilijk te koppelen aan een businessmodel dat inkomsten oplevert. Wat nou als jij hypnose kunt gebruiken om kinderen te leren meer controle te hebben over hun mind? Ook hiervoor bestaat geen zakelijk winstgevend businessmodel. Dus, totdat we filantropen vinden die serieus toegewijd zijn aan het welzijn van de mensheid, zal het onderzoek op dit gebied incompleet blijven.

Sinds de tijd van Descartes wordt het menselijk lichaam onderzocht als zijnde een machine die uit elkaar kan worden gehaald en net als een auto weer kan worden gerepareerd, zonder rekening te houden met de belangrijke rol van het bewustzijn.

Gelukkig wordt de relatie tussen lichaam en geest tegenwoordig steeds meer onderkend. De organisatie van ons gezondheidstelsel berust echter nog op de fundamenteën uit de tijd van Descartes in de eerste helft van de zeventiende eeuw. *'Cogito ergo sum'* (Ik denk, dus ik ben) is de enige waarheid die hij kon vinden, aangezien de rest allemaal onzeker was. Descartes bedacht een stap-voor-stap wiskundige methode waarmee bepaalde kennis kon worden gevonden, die zou bijdragen aan een wetenschap gebouwd op een tastbaar fundament.

Zijn methode, die een duidelijk onderscheid maakte tussen lichaam en ziel of tussen materie en geest, was nodig teneinde een wetenschap op meetbare kennis op te bouwen. Zijn idee om de gedachte te verdelen tussen filosofie en theologie *‘werd een onuitgesproken veronderstelling van de natuurwetenschap dat geen menselijke kwaliteit zoals bewustzijn, intentie, emotie, mind of spirit, een goed ontworpen doelexperiment in de fysieke realiteit significant kan beïnvloeden.’*¹

Het onderzoek van professor Tiller laat zien dat *‘deze veronderstelling niet meer correct is. Wij mensen zijn veel meer dan we denken dat we zijn en Psycho-energetic Science blijft dit bewijs uitbreiden en aantonen.’*² Wat we zien is dat de patiënt zelf op zoek gaat naar vormen van genezing en beter is geïnformeerd. Bovendien omarmen de medische academies ook steeds meer de mind-bodyrelatie.

¹ W.A. Tiller – *Psycho-energetic Science: A Second Copernican-Scale Revolution*. 2007, Pavior Publishing CA, p. 2.

² W.A. Tiller – www.tillerinstitute.com.

Wat is hypnose?

We kunnen hypnose niet precies definiëren. De wetenschappers zijn er nog steeds mee bezig. Is het een staat of is het een proces? Het is wel belangrijk te onthouden dat het een natuurlijke staat of proces van de mind is. Je kunt deze staat een paar keer per dag bereiken zonder je daarvan bewust te zijn. Voorbeelden zijn: meegenomen worden door muziek of een film, helemaal opgaan in je werk of zo diep in gedachten zijn tijdens het autorijden dat je de afslag mist. Dit laatste heet ook wel snelweghypnose. Dit gebeurt wanneer je normale bewustzijn, de analytische kant van je mind, zo bezig is met iets op je werk of met je familie, dat je onderbewustzijn het rijden overneemt. Voor je onderbewustzijn is je veiligheid belangrijker dan het nemen van de juiste afslag.

In hypnose zijn betekent in een staat van geconcentreerde aandacht zijn, waarbij het kritisch en analytisch denken minder betrokken is.

Via hypnose begrijpen we wie we zijn en wat we werkelijk voelen. Hypnose is verbazingwekkend. Hoe hypnose werkt is makkelijk uit te leggen als we de metafoor van een computer gebruiken. Wanneer een kind wordt geboren, heeft het toegang tot een basis operationeel systeem dat voor de belangrijkste functies zorgt, die automatisch worden uitgevoerd. Deze functies zijn de ademhaling, bloeddruk, lichaamstemperatuur, etc. Een baby is zoals een nieuwe computer direct uit de doos.

Het kind begint een leerproces via interactie met andere mensen en gebeurtenissen in zijn omgeving. Het kind doet dit zonder kritisch te zijn. Het slaat makkelijk informatie op zoals een spons water absorbeert. Het is heel eenvoudig om diverse programma's op de computer te installeren, waarna het verschillende dingen doet. Een kind leert snel, dat is ook van levensbelang. Kritisch zijn over alles wat het kind leert zou het proces alleen maar bemmeren.

Een mens heeft echter iets nodig om informatie te filteren. Rond het zevende jaar begint daarom het kritisch denken zich te ontwikkelen. Het is belangrijk te weten dat de manier waarop het kind de wereld ziet grotendeels wordt beïnvloed door zijn familie en door de omgeving waarin het opgroeit. Vanaf het moment dat het kritisch denken begint te werken, verwerkt het kind de informatie door de filters die door de mensen en gebeurtenissen in de directe omgeving zijn geïnstalleerd.

Vergelijk kritisch denken bijvoorbeeld met de firewall van een computer. Deze firewall bepaalt welke informatie of programma's worden toegelaten en welke worden geblokkeerd. Deze kritische factor werkt meestal zonder dat we ons hiervan bewust zijn. Om dit te demonstreren, willen we je vragen om nu, tijdens het lezen van dit boek, te denken aan een vierkante bal of blauw gras of paarse sneeuw. Accepteer je het idee van een vierkante bal, blauw gras of paarse sneeuw? Het triggert in ieder geval de volgende gedachten: ik heb nooit gedacht dat een vierkante bal of blauw gras mogelijk was en ik heb nooit paarse sneeuw gezien. Er is iets gebeurd in je gedachten waardoor het je opvalt dat je in een zin informatie treft die niet met elkaar strookt. Je evalueert de informatie en waarschijnlijk wijs je de mogelijkheid van een vierkante bal af. Deze afwijzing doe je omdat het zo overduidelijk is met je normale bewustzijn. Op deze manier wordt echter veel informatie die je mind binnenkomt onbewust afgewezen. Het filter in je mind blokkeert het zonder dat je hiervan bewust bent. Dat komt door alle programma's die eerder je mind binnenkwamen.

Kritisch denken is belangrijk. Het stelt ons in staat informatie te filteren door te bepalen wat relevant is en wat niet. Deze firewall kan echter ook tegen ons werken, bijvoorbeeld wanneer iemand wil stoppen met roken. Roken is geprogrammeerd in het onderbewustzijn. Dit maakt dat de bewuste mind gelooft dat dit gedrag belangrijk is. Om deze reden is het moeilijk ermee te stoppen. De

suggestie om te stoppen moet worden geaccepteerd door het onderbewustzijn. Hypnose helpt je daarbij. Hypnose helpt je dit gedrag permanent te veranderen.

Het fundament van hypnose is dat het kritisch denken van het normale bewustzijn wordt gepasseerd, waarna aanvaardbare suggesties in het onderbewustzijn worden vastgelegd. Zo werken we aan verschillende mentale en fysieke problemen, waarvan je eerder dacht dat die moeilijk of zelfs onmogelijk oplosbaar waren.

In ons werk gebruiken we Dave Elmans definitie van hypnose:

Hypnose is het passeren van de kritische factor van het bewustzijn waardoor aanvaardbare selectieve gedachten en ideeën kunnen worden vastgelegd.³

De definitie van hypnose is nog steeds niet definitief vastgesteld en verandert nog steeds. Vanaf de negentiende eeuw tot vandaag de dag zorgt de inspanning om hypnose te definiëren voor veel controverse. Sommige definities beschrijven hypnose als een procedure en andere weer als een product.

Op 24 maart 2014 accepteerde de American Psychological Association (APA) de volgende definities:

³ Dave Elman – *Hypnotherapy*, p. 72.

‘Hypnose: een staat van bewustzijn die een gefocuste aandacht en verminderde perifere waarneming veronderstelt, gekenmerkt door een verhoogd vermogen om te antwoorden bij suggesties.’⁴

‘Hypnotic induction: een procedure ontwikkeld om hypnose te induceren.’

‘Hypnotizability: een individueel vermogen om de gesuggereerde veranderingen te ervaren in fysiologie, sensaties, emoties, gedachten of gedrag gedurende de hypnose.’

‘Hypnotherapie: het gebruik van hypnose voor de behandeling van onregelde medische of psychologische zaken.’

De noodzaak van verder onderzoek is evident. Alleen dan kunnen we het complete mechanisme van hypnose en alle nog onbekende factoren die het mogelijk maken, verder ontdekken. Ook onderzoek naar de brede klinische toepassing van hypnose is vereist.

⁴ G.R. Elkins, A.F. Barabasz, J.R. Council, D. Spiegel – ‘Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis’. *Int. Journal of Clinical Experimental Hypnosis*, 63(1): 1-9, 2005.

De matroesjka binnenin ons

We denken altijd dat alles wat we ooit beleefd hebben vergeten is of behouden in de vorm van herinneringen. Eigenlijk is het allemaal nog daar. Het is deel van ons, ieder moment van elke dag. We leven ons leven in het licht van gereflecteerde actie. De dingen die we gewend zijn of waren te doen, doen we nog steeds in onze mind. **Dave Elman**

Alle ervaringen die we in ons leven opdoen, zijn van invloed op hoe we ons vandaag de dag voelen. Mensen die een burn-out, depressie, angst of fobie ervaren, begrijpen niet altijd wat de oorzaak is van hun gevoelens. Voor wie misschien wel een idee heeft van de bron van hun probleem, helpt enkel het denken hierover niet om het te verhelpen.

Het is een feit dat de meeste cliënten geen idee hebben van wat de echte oorzaak is van hun problemen. Dat ervaren wij in onze praktijk wanneer een cliënt met probleem a, b, c, of z binnenkomt. We vragen cliënten wat ze denken dat de oorzaak is. Nadat we een speciale techniek toepassen die we regressie noemen, waarbij de cliënt het pad van zijn gevoelens terugvolgt tot het ontstaansmoment, merken we dat dit heel vaak niet overeen-

komt met de oorzaak die de cliënt vooraf dacht. Dat wil niet zeggen dat de gebeurtenis waaraan de cliënt dacht niet belangrijk is. Integendeel, deze kan worden gezien als een hoog emotionele gebeurtenis die het oorspronkelijke gevoel erover versterkt. Het initiële probleem, het zaad dat het negatieve gevoel heeft veroorzaakt, is gewoonlijk op jonge leeftijd geplant en vaak niet gezien als belangrijk vanuit het oogpunt van de volwassen persoon.

Zie jezelf als een matroesjka – de holle Russische pop waarin een reeks dezelfde steeds kleiner wordende poppen past. Of, als je wilt, als een boomstam met jaarringen; ieder jaar heeft een eigen ring. Als je van die boomstam steeds een laag zou afschillen, heb je uiteindelijk de kleine, jonge boom in je hand, van waaruit de mooie, grote boom is gegroeid. In de jaarringen zie je alle seizoenen en jaren terug die de boom heeft meegemaakt. Je leest hierin of het een goed jaar was met regen, of een jaar met grote droogte.

In onze mind vinden we al onze leeftijden als representatie van onszelf terug, vergelijkbaar met de kleine poppen binnen de grote holle matroesjka. Door de regressietechniek toe te passen spreken we de jongere versies van de cliënten aan. Zo komen we erachter of de cliënt zich gedurende zijn leven veilig en aangenaam heeft gevoeld, of dat er iets schokkends is gebeurd wat zijn leven op z'n kop heeft gezet.

Middels hypnose gaan we terug naar de oorzaak van een negatief gevoel, dat de wortel is van een probleem in het heden. Soms

weten cliënten waar het over gaat, maar soms ook niet. De onderbewuste mind blokkeert het geheugen. Ook lijkt, gezien vanuit het oogpunt van de volwassen persoon, de betreffende gebeurtenis op jongere leeftijd zonder betekenis voor het huidige probleem. Terwijl het innerlijke van de cliënt – de jongere versie – nog dagelijks de effecten van de negatieve gebeurtenis beleeft. In bepaalde situaties is dit zo sterk, dat de cliënt uiteindelijk fobie, angst, depressie, burn-out of andere symptomen ervaart.

Carl Jung zei hierover dat hetgeen we niet toelaten tot ons bewuste leven, vanzelf ons lot wordt. Met andere woorden, als we onze onverwerkte emoties vanuit het verleden niet oplossen, dan komen ze terug in ons leven in de vorm van problemen.

Omdat de bewuste mind zich bezighoudt met de dagelijkse handelingen en gedachten, merkt hij niet de eigen automatische gedragspatronen op, die van alles besturen op de achtergrond. Deze automatische gedragspatronen bevinden zich in het onderbewustzijn. Ze vertegenwoordigen 95 procent van de redenen waarom mensen de dingen doen die ze doen. Dit komt door de enorme kracht van het onderbewustzijn. Het onderbewustzijn kan 20 miljoen bits informatie per seconde verwerken, terwijl het bewustzijn al blijft steken op 40 bits informatie per seconde. Dit enorme vermogen om zintuigelijke ervaringen op te slaan speelt op de achtergrond als automatische piloot. Mensen worden zich pas bewust van deze onbewuste programma's als iets of iemand een bepaalde reactie uitlokt.

Hypnose is te vergelijken met naar de film gaan

Stel je het volgende eens voor. Vrienden van je praten over een film die in de bioscoop draait. Ze zeggen tegen je: ‘Ah, je moet deze film zien. Hij is zo spannend, zo leuk. Het is een must.’ Zo-doende beslis je deze film ook te gaan zien. Je koopt een kaartje en omdat er veel mensen zijn, hoop je dat je een goede plaats hebt waar je zicht niet wordt belemmerd. Je hoopt dat het echt een goede film is, omdat je er tijd voor vrij hebt gemaakt in je agenda, terwijl je nog andere dingen te doen hebt. Je loopt de bioscoop-zaal binnen met al dit kritisch denken in je hoofd. Je bent in je normale bewustzijn, een staat waarin het makkelijk is het kritisch denken te bereiken.

Je vindt je stoel en bent een beetje teleurgesteld. Voor je zit iemand die heel lang is en je hebt nu al het gevoel dat je minder zal genieten van deze film.

De film begint en je hoopt – met je kritische mind – dat het je tijd en geld waard is. Kort nadat de film is begonnen vergeet je al deze gedachten, omdat het echt een heel mooie film blijkt te zijn. Je vergeet je frustratie over je plaats, de mensen om je heen, het feit dat je heen en weer moet schuiven om langs de lange persoon voor je te kunnen kijken. Eigenlijk vergeet je dat je in een bioscoop zit. Het voelt alsof je in de film zit, in het verhaal. Het voelt

haast alsof jij de hoofdrol speelt omdat de emoties van de hoofdrolspeler jouw emoties zijn. Als er nu iemand naast je zou zitten die commentaar levert op de film, zou je dat als storend ervaren. Het commentaar activeert je kritische mind en maakt jouw kijkervaring minder plezierig.

Ben je bang om naar een bioscoop te gaan als je weet dat je in een andere staat van bewustzijn geraakt? Een staat waarin je onderbewustzijn actief is en je kritische mind minder betrokken? Nee toch? Let dan nu op: tijdens het kijken naar een film is je onderbewustzijn actief en ben je eigenlijk in een staat van zelfhypnose. Je kunt eten, praten en vertrekken als je de film niet leuk vindt. Feitelijk heb je totale controle en omdat je onderbewustzijn actief is, ben je niet bang om naar de bioscoop te gaan. Tijdens het kijken naar een film ben je zeer vatbaar voor suggestie. Dit betekent dat je de film voor een korte tijd als jouw werkelijkheid accepteert en je ervan kunt genieten. Als je de film niet leuk vindt, kun je het weigeren en de zaal verlaten.

De bioscoop is een mooie metafoor. Je moet weten dat je onderbewustzijn elke dag zijn eigen film afspeelt en jij hierin de hoofdrol voor je rekening neemt. Het is belangrijk om je te realiseren dat, wanneer je een film niet goed vindt, je van kanaal kunt wisselen om een andere film te kiezen. Je verandert niet de acteurs en je schrijft zelf geen nieuw scenario. Waarom zou je dat wel doen met de film van je leven? Waarom niet gewoon een andere film kiezen?

Jij bent de schepper van de film van je leven. Jij creëert de film met je gedachten, emoties, overtuigingen en intenties. Als je elke dag weer andere gedachten kiest, nieuwe overtuigingen bedenkt en nieuwe intenties formuleert, creëer je een nieuwe film voor je leven. Als je je leven verandert door te werken aan de onderbewuste programma's in plaats van mensen of situaties te veranderen, word je beloond met nieuwe energie om je nieuwe gewenste zelf te creëren. Dit verbindt je tegelijkertijd met je diepste, innerlijke zelf dat onveranderlijk is. Vanaf dit punt kun je de film van je leven creëren op de manier die jij graag wilt.

Over de auteurs

Ina Oostrom

Ina Oostrom is een internationaal erkend docent van hypnose en hypnotherapie. Zij is instructeur en algemeen directeur van OMNI Hypnosis Training Centrum in Nederland. Zij heeft een Master in Science en beschikt over brede internationale organisatorische ervaring.

Van jongs af aan heeft Ina bewondering gehad voor de werking van ons brein. In 2008 veranderde ze van carrière en werd hypnotherapeut. Haar doel was om mensen van hun fysieke, psychologische en andere problemen af te helpen. In 2015 lanceerde ze het eerste tijdschrift voor hypnose in Nederland, getiteld *HypnoseMagazine*. In datzelfde jaar ontving ze de prestigieuze prijs ‘The Gerald Kein Award for Excellence in Hypnotism’.

Het is Ina’s missie om de unieke kwaliteiten van hypnose te promoten en te gebruiken om mensen te helpen positieve veranderingen te bewerkstelligen in hun lichaam en geest. Haar doel is

mensen te helpen hun innerlijke bronnen te activeren. Zij zegt: 'De kracht van hypnose wordt telkens weer bewezen door de positieve veranderingen die ik in mijn cliënten zie gebeuren.'

Simona Linskens

Op 12-jarige leeftijd kwam Simona Linskens in contact met yoga, waarna ze zeer geïnteresseerd raakte in de lichaam-geestrelatie. Ze studeerde psychologie, pedagogiek en Nederlands recht, gevolgd door energetische psychologie, neuro-emotionele integratie, hypnose, hypnotherapie en mind-body-geneeskunde.

Momenteel werkt ze aan haar PhD-onderzoek aan de Universiteit Maastricht. Haar onderzoek gaat over de relatie lichaam-geest met toepassing van hypnose. Ze geeft ook workshops en lezingen over de lichaam-geestrelatie.

Simona Linskens is de oprichter van VisieShiftTraining en houdt praktijk in Horst (Limburg). Hier werkt ze met integratieve hypnose en geeft cursussen in de lichaam-geestrelatie.

Haar missie is mensen kennis te laten maken met de laatste ontdekkingen in de wetenschap op het gebied van de neurowetenschappen, integratieve geneeskunde, kwantumfysica, epigenetica en de relatie lichaam-geest en hart, opdat zij deze krachtige bevindingen in hun leven leren toepassen en zo het leven creëren dat ze willen leiden.

Vijay Sharma

Vijay Sharma heeft een dubbele master M.Sc. (Hons) Natuurkunde met een major in theoretische natuurkunde en M.E. Micro-electronics. Hij heeft meer dan zes jaar ervaring als ingenieur-onderzoeker IC-ontwerper bij de Semiconductor Solutions Division of Broadcom Limited, voor systemen op computerchips die in harddisks worden gebruikt en in solid state disks. Gedurende deze tijd heeft hij vijf VS-octrooien ingediend op het gebied van DFT-ASIC-ontwerp.

Binnen de theoretische natuurkunde bestudeerde hij kwantum-berekeningen, zwaartekracht in extra dimensies en topologische kwantumtheorie, spiegelsymmetrie, het standaard model van deeltjesnatuurkunde en non-communicatieve geometrie en deed hier verder onderzoek naar.

Sharma is oprichter van Riyaz B.V. in Amsterdam, een bedrijf dat e-learning content ontwikkelt met behulp van kunstmatige intelligentie en semantische webarchitectuur, met als doel het onderwijssysteem wereldwijd te revolutioneren. Sharma's octrooien en onderzoeksopdrachten staan op researchgate.net.

Over het boek

Gedurende mijn lange professionele carrière heb ik duizenden pagina's, letterlijk miljoenen woorden, gelezen over het onderwerp hypnose. Het boek *Hypnose de sleutel tot eigen kracht* verdient zonder twijfel een plaats tussen de beste inleidende boeken over hypnose die ik ooit heb gelezen. Dit boek staat boordevol informatie die ook voor de ervaren beoefenaars interessant is. Bonus: het is elegant geschreven en een plezier om te lezen. Zeer aanbevolen!

Ralph Benko, NGH Order of Braid, auteur, internationaal columnist

Er zijn heel veel boeken geschreven over hypnose – sommige bevatten zelfs nog juiste informatie. Dit boek van Ina Oostrom, Simona Linskens en Vijay Sharma valt op als een van de belangrijkste boeken van de laatste jaren, waarin de wereld van hypnose en hypnotherapie correct wordt uitgelegd (waarin hypnose wordt gebruikt om positieve veranderingen teweeg te brengen; lichamelijk, geestelijk of spiritueel).

Het beslaat een breed scala aan onderwerpen die hypnose beïnvloeden of zijn beïnvloed door hypnose – kwantumfysica, de theorie van

de mind, het systeem van overtuigingen, energievelden, DNA-factoren, maatschappelijke geloofssystemen, om er een paar te noemen.

Het boek biedt ook een voortreffelijk overzicht van de geschiedenis van de moderne hypnose. Het belangrijkste is dat de auteurs de disbalans – in de literatuur, niet zo zeer in de praktijk – tussen de Ericksoniaanse vorm van hypnose en de hypnosetechnieken van Dave Elman trachten te corrigeren. Beiden zijn superbelangrijke figuren voor de ontwikkeling van de moderne hypnose, maar zoals de auteurs aangeven, om de een of andere reden is Dave Elman haast afwezig in de literatuur over de moderne hypnose. Wat op zichzelf natuurlijk opmerkelijk is, aangezien zijn methodes en behandelingen wereldwijd door hypnotherapeuten zijn gebruikt.

Dit boek tracht die disbalans te corrigeren met uitleg en beschrijvingen van de vele technieken die tegenwoordig worden toegepast, die feitelijk afkomstig zijn van de ideeën van Dave Elman.

De belangrijkste reden om dit boek te lezen is dat alle informatie gewoon klopt: de concepten, de methodes en de moderne wereld van hypnose; los van trends, types of merken. Dit boek is duidelijk en direct in zijn uitleg.

Voor iedereen die hypnose, moderne hypnose of hypnotherapie wil begrijpen en voor ervaringsdeskundigen die een oprecht en duidelijk verslag willen van de moderne hypnotherapie en hypnose, is dit hét boek om te lezen. Hoogst aanbevolen!

Ines Simpson, bekroond hypnotherapeut en gecertificeerd instructeur van hypnose

Hypnose de sleutel tot eigen kracht is een uitstekend en veelomvattend werk dat alles uitlegt wat een non-hypnotiseur zou moeten weten over dit onderwerp.

Als je hypnose wilt begrijpen, wilt weten hoe het werkt en wat hypnose kan doen om je mentale en fysieke welzijn te bevorderen, dan moet je dit boek lezen!

Sean Michael Andrews, bekroond hypnotiseur, master practitio-
ner van neuro-linguïstische programmering en gecertificeerd life
coach

Dit is een van de meest uitgebreide boeken over hypnose die ik ooit heb gelezen. De auteurs verdiepen zich niet alleen in de op zich staande hypnosetechnieken, maar schetsen ook het totaalplaatje over hoe hypnose werkt en waarom het werkt. Ook al weet je niet zo veel over hypnose, als je dit boek hebt gelezen begrijp je de kracht van hypnose en hoe het je kan helpen bij veel mentale en medische problemen, hoe het kinderen kan helpen hun uitdagingen te overwinnen. Het beschrijft ook veel andere toepassingen.

De auteurs gebruiken veel metaforen uit het dagelijks leven. Die herkenbaarheid maakt dat je heel makkelijk begrijpt hoe je onderbewustzijn je gedachten, emoties en de functies van je lichaam beïnvloedt.

Tal van onderzoeken bevestigen wat de auteurs beschrijven in hun boek. Ze laten zien dat de hypnotische staat geen bovennatuurlijke of manipulatieve staat is, maar een natuurlijke staat die iedereen elke dag weer ervaart, zonder zich daarvan bewust te zijn.

Dit boek is opgedragen aan een van de meest ondergewaardeerde hypnotiseurs en oprichters van de moderne hypnose, Dave Elman. En aan Gerald Kein, die de methodes van Dave Elman heeft verbeterd. Beiden verdienen meer erkenning, aangezien hun methodes en technieken uniek zijn en duizenden mensen van over de hele wereld helpen.

Ik heb een van de auteurs, Ina Oostrom, een aantal keer ontmoet. Zij is niet alleen een van de meest intelligente mensen die ik ken, maar zij heeft ook een groot hart. Zij draagt enorm bij aan de wereld van hypnose. Ik beveel haar van harte aan als hypnotherapeut en OMNI-hypnose-instructeur.

Dit boek moet je lezen als je geïnteresseerd bent in het vinden van een natuurlijke manier van het oplossen van je problemen, als je wetenschappelijke informatie over hypnose zoekt en als je je huidige kennis over hypnose wilt uitbreiden.

Sandra Blabl, hypnotherapeut, OMNI-hypnose- instructeur, HypnosHypnoSlim-instructeur, auteur

<http://omnihypnoseausbildung.de>

Het is een eer om een review te schrijven over een boek dat de totaliteit van hypnose weergeeft, een van de meest krachtige methodes die er bestaat op deze wereld. Hypnose is het portaal tot wat er innerlijk en om ons heen gebeurt en kan vele geheimen van ons onderbewustzijn en zelfs van onze ziel ontsluiten.

Toen ik 20 jaar oud was, heb ik een bijna-doodervaring gehad. Na een zwaar auto-ongeluk raakte ik in coma. Mijn lichaam werd naar de intensive care gebracht terwijl ik een ervaring had in een andere wereld. Een wereld die ik als ongelooflijk vreedzaam en aangenaam kan beschrijven. Het voelde alsof ik thuis was. Ik had geen behoefte om terug te gaan naar mijn leven als medisch student in opleiding om chirurg te worden; mijn droom. Deze nieuwe wereld was fascinerend en verslavend. Op een gegeven moment werd ik benaderd door een aantal wezens die eruitzagen als tovenaars uit een Hollywood-film. Ik werd vriendelijk doch dringend verzocht terug te gaan om mijn missie te voltooien. Er was geen ruimte voor discussie en een moment later was ik terug in mijn verlamde lichaam, me afvragend of dit een droom was of realiteit. Mijn droom om chirurg te worden lag, na dit zware ongeluk, in duigen. Ik raakte geïnteresseerd in alternatieve geneeskunde en werd acupuncturist en een paar jaar later ook hypnotiseur. Ik zocht namelijk antwoorden die de wetenschap me niet kon geven. In hypnose heb ik de antwoorden over het leven gevonden, waarom we hier zijn, waar we vandaan komen en nog veel meer.

In hypnose gaan we door een portaal dat ons naar vorige ervaringen en toekomstige visies leidt, zodat we de echte redenen ontdekken waarom we meemaken wat we meemaken. Op het moment dat we in hypnose door het portaal zijn en aankomen in 'alles wat er is', zien we veel deuren die ons overal naar toe kunnen brengen. Naar de geheugenbank van dit leven, waarin we dingen vinden die we vergeten zijn en de oorzaken van onze gevoelens en reacties. Hier communiceren we met onze ziel, met ons hogere bewustzijn, met onze lichaamsintelligentie en zelfs met andere intelligenties waarvan we niet eens wisten dat ze bestonden.

Dit boek *Hypnose de sleutel tot eigen kracht* is een van de eerste boeken dat ons een glimp geeft van de onbegrensde mogelijkheden die hypnose te bieden heeft. Hypnose zal ons potentieel bevrijden op een manier waarvan veel hypnotherapeuten nog geen idee hebben. Mijn vrouw Joy heeft via hypnose een deur geopend die haar in verbinding brengt met haar gidsen, haar hogere bewustzijn, haar ziel en de enorme rijkdom aan informatie over verleden, toekomst en andere dimensies. Zij is mijn go-to orakel wanneer ik een belangrijke vraag heb.

Nu kun jij ook ontdekken hoe dit mogelijk is via dit boek. Ik raad het aan iedereen aan, die is geïnteresseerd in het mysterie van het menselijk wezen en meer wil weten over zichzelf.

Ik hoop dat dit boek wordt gelezen door velen die meer willen weten.

Met respect en complimenten voor de auteurs van dit mooie en makkelijk leesbare boek!

Roy Martina, holistisch arts, bestseller-auteur van het boek *Emotioneel Evenwicht*

We hebben werkelijk een verbazingwekkend brein. Hoewel we het gebruiken op de manier die we hebben geleerd toen we kinderen waren, heeft het veel meer potentieel. Zoals het ons kan belemmeren kan het ons ook op onvoorstelbare wijze helpen via hypnose.

In dit boek vind je uitleg over hypnose en waarom het zo'n belangrijke, dynamische en indrukwekkende sleutel is tot je eigen kracht. Je leert waarom het zo moeilijk is om je wereld via het normale denken te veranderen. Zie hoe je enorme veranderingen kunt bereiken als je je onderbewustzijn erbij betrekt via hypnose.

In dit boek leggen we uit hoe de staat van trance een natuurlijke staat is, die de meeste mensen dagelijks ervaren zonder zich daarvan bewust te zijn. De kennis van hypnose en de staten waar je heel natuurlijk in gaat, kunnen je al veel kracht geven.

Om de wereld om je heen te begrijpen, de rol van het bewustzijn en de lichaam-geest relatie, hebben we een beroep gedaan op de kwantumfysica.

De auteurs van dit boek hopen dat er een groeiend begrip komt voor wat hypnose is. Het loslaten van de misverstanden over hypnose zal de deur voor de lezer openen naar de ontdekking van hypnose als een krachtig instrument voor persoonlijke groei, kracht en mentale en fysieke heling.



978-90-8256-772-4



9 789082 567724

www.hypnosementor.nl