

# Inleiding

*Het lijkt wel magie  
maar het is pure wetenschap.*





## Over dit boek

Met dit boek begint een boeiende reis in je eigen brein, op zoek naar de nog ongekennde krachten die daar schuilen.

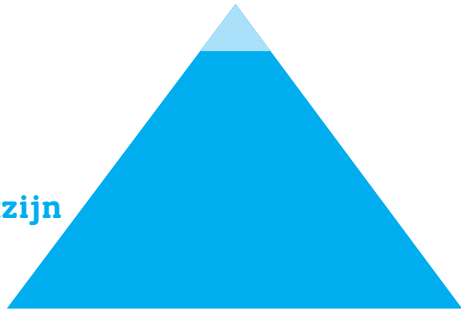
Ons brein is een ongelooflijk fascinerend ding, waar we nog lang niet alles over weten, laat staan dat we al zijn mogelijkheden benutten. Onder andere omdat meer dan **95% van wat er in ons brein gebeurt niet bewust** is. Beter leren samenwerken met ons brein is dan ook één van de mooiste geschenken die we onszelf kunnen geven. En de mensen rondom ons ook. Zelf-hypnose is een leuke, makkelijke en zeer efficiënte manier om dat te doen, die bovendien positieve neveneffecten heeft op onze gezondheid.

Met dit boek wil ik iedereen de kans geven om dat geweldige potentieel dat in elk van ons zit aan te boren en zo zijn/haar leven een serieuze boost te geven. Ik leg uit wat hypnose precies is en hoe het hierbij kan helpen, ik licht de belangrijkste 'regels' van ons brein toe waar we rekening mee moeten houden, en behandel stap voor stap hoe jij zelfhypnose kan toepassen om meer controle te krijgen over je gevoelens en over je leven.

Hypnose gaat in essentie over hoe je brein werkt, en dan vooral het onderbewuste deel ervan. Natuurlijk is de werking van het menselijk brein verschrikkelijk ingewikkeld en moet je jarenlang studeren en een leven lang jezelf en anderen bestuderen om hier een fractie van te begrijpen. Tenminste, dat is de wetenschappelijke aanpak. Gelukkig is dat niet nodig **om beter samen te werken met je onderbewuste brein**, en dat is toch waar het uiteindelijk om draait.

Bewustzijn

Onderbewustzijn



Om meer controle te krijgen over je brein zijn er **een aantal regels waar je rekening mee moet houden**. Die regels zijn gebaseerd op duizenden experimenten en wetenschappelijke inzichten, maar op zichzelf zijn ze uiteindelijk vrij **simpel en logisch**. Ik pas ze toe voor mijn hypnotherapie-sessies. Jij kan ze toepassen om zelfhypnose echt voor je te laten werken, en/of je bewuste gedachten te veranderen en je innerlijke dialoog te verbeteren. En uiteindelijk gaan ze doorwerken in je dagelijkse doen en denken.

**Zodat jij de controle kan nemen over jouw gedachten en daardoor over jouw leven: wie jij bent, hoe jij je voelt, en wat jij bereikt.**

In dit boek geef ik je hiervoor alle handvaten die je nodig hebt. Ik doe dat zo simpel en duidelijk mogelijk, zoals ik het als super-pragmaticus zelf graag heb: kort maar krachtig, met een mix van theorie — zodat je begrijpt wat je doet en waarom — en praktijk, met praktische makkelijk-uitvoerbare instructies en oefeningen. Als je hier consequent mee aan de slag gaat, zal het gegarandeerd je leven verbeteren. En dat wens ik je echt van harte toe.

In het *eerste* hoofdstuk gaan we dieper in op **de kracht van hypnose**, waarom werkt het en hoe, zodat je begrijpt wat het voor jou kan betekenen.

In het *tweede* hoofdstuk staan we even stil bij **de belangrijkste regels van je brein**. In mijn ervaring haal je betere resultaten als je hier inzicht in hebt.

In het *derde* hoofdstuk gaan we concreet aan de slag met zelfhypnose. Ik leg je haarfijn uit **welke stappen je moet zetten en welke methodieken je kan gebruiken** om optimaal te profiteren van de resultaten van je zelfhypnosesessies. Als je ongeduldig bent kan je de eerste twee hoofdstukken later lezen en meteen hier beginnen.

Voor wie wat extra ondersteuning kan gebruiken zijn er **zelftesten** voor een verdere verdieping en een **voorbeeld-script** in *hoofdstuk 4*. Je kan dit script als audio-file downloaden van de website van de uitgeverij, om je sneller op weg te helpen.

## Over de auteur

Al van kleins af aan werd ik **ge fascineerd door het menselijk brein**. Ik had ergens gelezen dat we maar een paar procent ervan gebruiken, en vroeg me af wat er zou gebeuren als we het volledige potentieel van ons brein zouden aanboren. Telekinese was één van de dingen die ik graag wou kunnen: voorwerpen laten bewegen met je geest, dat had ik wel eens in een film gezien. Het is me tot nu toe nog niet gelukt. Of telepathie, zodat ik gedachten kon lezen, of nog cooler: praten met iemand zonder dat de rest hoorde wat we zeiden, gewoon door middel van onze gedachten, wat een verbondenheid zou dat creëren! Ook minder spectaculaire zaken trokken me aan, het trainen van je brein om veel makkelijker dingen te onthouden bijvoorbeeld, of om moeiteloos bij je creativiteit of je intuïtie te kunnen. Het bleef bij een beetje filosoferen. Hoe dat dan wel zou moeten, ongebruikte delen van je brein activeren, daar had ik aanvankelijk geen flauw idee van.

Het duurde tot mijn zogenaamde midlife-crisis (vreselijk woord, maar wel accuraat) vooraleer ik deze fascinatie weer oppikte. De details doen hier niet ter zake, maar het kwam erop neer dat mijn geest mij leek tegen te

werken. Ik piekerde constant, en wist opeens niet meer hoe ik onbevangen blij kon zijn. Ik begon met mediteren om **meer controle te krijgen over mijn gedachten en gevoelens**, en kwam via geleide meditaties al gauw bij zogenaamde hypnotische audio's. En het wonderlijke was: zowel de meditaties als de hypnotische audio's zorgden ervoor dat ik me rustiger, lichter en optimistischer voelde. Ik merkte tot mijn verbazing dat ik regelmatig onverwachts luidop lachte, spontaner dan ik ooit had gedaan. Het leek bovendien alsof het leven zelf me toelachte. Dat bleek zowel uit onbelangrijke tot echt wel aanzienlijke meevallers: ik vond bv. verbazend snel een parkeerplaats als ik er een nodig had, ik kreeg interessante opdrachten op het werk, ik mocht op luxueuze dienstreis naar China, vrienden waar ik al een tijdje niets van had gehoord wilden opeens afspreken, ik kreeg de kans om mijn idool Naomi Klein te ontmoeten, ik had een aanzienlijke financiële meevaller, ik ontmoette een fantastisch lief ....

Mijn interesse voor het menselijk brein was hiermee helemaal terug, ik moest en zou weten hoe dat zo opeens kwam, en wat het aandeel was van die meditaties en audio's. Het deed me plezier te ontdekken dat hier al ontzettend veel slimme mensen mee bezig waren geweest en nog mee bezig zijn. Ik kwam op ingewikkelde weten-



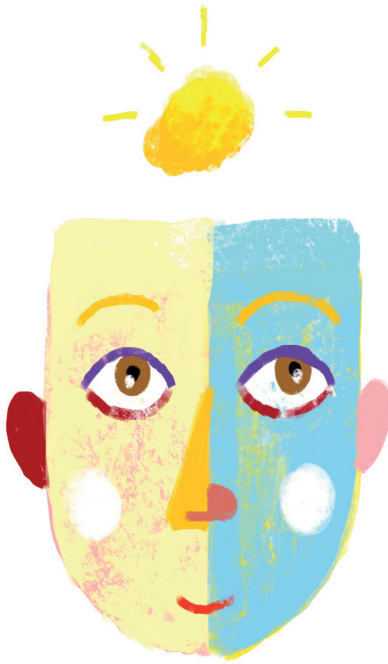
schappelijke onderzoeken die me compleet boven de pet gingen tot huis-tuin-en-keuken weetjes, zelfhulpboeken en kalenderwijsheden. Maar of het nu heel ingewikkeld of heel eenvoudig werd uitgelegd, het kwam uiteindelijk allemaal grotendeels op hetzelfde neer: beter leren samenwerken met je brein, en dan in het bijzonder het deel ervan waar we ons doorgaans niet van bewust zijn. Eigenlijk zou dat verplichte leerstof moeten zijn op elke school. Want pas als je dat onder de knie hebt, kan je het leven veel beter aan, neem je in feite de controle over je eigen 'lot'.

Ondertussen volgde ik verschillende opleidingen hypnotherapie. Sinds januari 2019 heb ik al tientallen klanten hiermee kunnen helpen om hun doelen te bereiken, op een snelle en duurzame manier. Een paar getuigenissen lees je hier:

<https://irisgommers.be/over-iris/getuigenissen>.

Daarbij kwam ik tot de conclusie dat de basis die ik hiervoor gebruik makkelijk door iedereen toegepast kan worden via zelfhypnose. Omdat het mijn missie is om zoveel mogelijk mensen **meer voldoening** te geven in hun leven, geef ik je in dit boek alle principes en methodieken die je hiervoor nodig hebt mee.

Ik ben er namelijk van overtuigd dat hoe meer mensen tevreden zijn met hun leven, hoe minder afgunst, geweld, discriminatie e.d. er zal zijn, en hoe beter we voor mekaar en voor onze prachtige aarde zullen zorgen.



MORE GOLD HAS BEEN MINED FROM THE THOUGHTS OF MEN  
THEN HAS BEEN TAKEN FROM THE EARTH.  
- NAPOLEON HILL

## De verborgen schat in elk van ons

Een mooie metafoor is die van de verborgen goudmijn. Stel je voor dat je in een onherbergzaam gebied gedropt wordt en het enige dat je in je rugzak vindt is wat proviand en een oude schop. Vanzelfsprekend voel je je behoorlijk ellendig. Je gebruikt je schop om beschutting te bouwen tegen de zon en om water op te graven, maar meer zit er niet in. Nochtans ligt een paar meter verder een goudmijn verborgen. Als je daar zou graven zou je op slag rijk zijn, maar helaas heb je geen idee dat die goudmijn daar ligt. Binnenin ons ligt ook zo'n goudmijn verborgen, een geweldig potentieel dat gewoon ligt te wachten tot het geactiveerd wordt. We hebben alle tools om deze aan te boren, en dat zijn stuk voor stuk simpele, goedkope tools; het enige dat we moeten weten is waar en hoe te graven. Pas als je je daarvan bewust bent zal je waardevolle schatten beginnen op te graven waarvan niemand wist dat ze daar verborgen lagen. **Deze goudmijn zit gewoon in onze geest.** Zelfhypnose is niet de enige maar in mijn ogen wel de meest efficiënte tool die je nodig hebt om die goudmijn aan te boren.