

# Onbewust afvallen (voor dames)



# Onbewust afvallen (voor dames)

Jouw zelfhulpboek om gezond en blijvend af te vallen met behulp van hypnotherapie en zelfhypnose.

Paul Onderbewust

Trefwoorden: hypnotherapie, hypnose, afvallen, dieet, gezondheid.

**AANDACHT:** Het opvolgen en/of toepassen van de adviezen en technieken in dit boek is geheel voor eigen verantwoordelijkheid. In geval van twijfel of bij gezondheidsklachten: raadpleeg eerst uw (huis)arts. Noch de auteur, noch de uitgever kunnen onder geen enkel beding aansprakelijk worden gesteld voor eender welke gevolgen van het toepassen of gebruiken van dit boek.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Bijkomende informatie op: [WWW.ONDERBEWUST.BE](http://WWW.ONDERBEWUST.BE)

Schrijver: Paul Onderbewust  
Coverontwerp: Paul Onderbewust  
ISBN: 9789464802078  
© Paul Onderbewust

# 1 Introductie

Hallo, leuk dat je mijn boek begint te lezen, dank je wel, welkom!

Doe jezelf en mij een plezier, lees dit boek aub in de volgorde dat ik het geschreven heb? Begin niet zomaar ergens te lezen voordat je al het voorgaande hebt gelezen, vanaf hier, vanaf deze eerste pagina. Geloof mij, dan heb je er het meeste effect van. Ik zal dit verder uitleggen waarom en nog enkele malen herhalen in dit boek, dank om je daar niet aan te storen als jij het wel netjes doet.

Dit boek is voor jou een soort prikkeling van je onderbewustzijn, om als vrouw makkelijk wat gewicht kwijt te geraken, om af te vallen, makkelijker dan vroeger. Dit is echter geen dieet boek. Ik ga jou niet echt vertellen wat je wel en niet mag eten. Ik ga jou niet vertellen wanneer je mag eten ... maar wel iets over hoeveel je eet en snoept. Doorheen dit boek laat ik jou onbewust zelf betere en andere keuzes maken dan vandaag.

Doordat jij nu dit boek begint te lezen zie ik het als mijn taak om mijn uiterste best te doen om jouw onderbewustzijn te leren afvallen, zo veel of weinig als wat jij bewust zelf wil. Ik beloof jou bij deze mijn uiterste best te doen, zonder te oordelen, zonder te veroordelen.

Het feit of jij wel of niet moet afvallen, of je wel of niet te veel weegt, dat kan ik onmogelijk beoordelen. Ik ga er van uit dat je wel wat te veel zal wegen aangezien je interesse voor dit boek, maar, doe mij een plezier, ga ook niet te ver in het afvallen, sla niet door naar de 'te mager' kant, want dat is ook niet goed en ook niet gezond!

Ik ben een gediplomeerd hypnotherapeut. Ik studeerde in België maar ben bij voorbeeld ook erkend door de Amerikaanse “National Guild of Hypnotists”. Ik kan dus mensen onder hypnose brengen met als bedoeling die mensen te helpen bij moeilijkheden met zichzelf. Naast dit boek zie ik dus mensen zoals jij ook fysiek of online, op afspraak. Mensen die wat aan zichzelf willen veranderen, maar daar alleen misschien niet goed of niet makkelijk in slagen. Afvallen is een heel goed voorbeeld van wat mogelijk is door hypnose, maar denk ook aan stoppen met roken, overwinnen van angst, pijn beheersing, beter slapen, vrede nemen met bepaalde situaties, overwinnen van seksuele moeilijkheden, verwerken van slechte ervaringen uit je verleden enz enz.

Ik praat dan met die klanten, ik vraag hen honderd uit, laat hun eerst veel praten, breng mij hun doel eerst goed voor ogen, om ze dan zachtjes onder hypnose te brengen om dan met hun onderbewustzijn te praten en daar te sturen naar wat deze mensen bewust willen.

Ieder mens heeft immers naast zijn “bewuste ik” ook nog een “onderbewustzijn”. Ja, echt, iedereen, zonder uitzondering. Ons onderbewustzijn neemt vaak voor ons beslissingen, zodat wij dan netjes dingen doen zonder daar verder bij na te denken. Ons onderbewustzijn heeft dit goed geleerd, nog van toen we in moeders buik zaten, tot nu. Telkens als er iets gebeurt in ons leven waarover we moeten beslissen probeert ons onderbewuste dat op te slaan in ons geheugen in de vorm van een automatische beslissing voor later, als dezelfde situatie later terug voorkomt.

Ons onderbewuste is heel krachtig en is vaak veel sneller dan ons bewuste denken, zodat beslissingen al genomen zullen

zijn voordat wij er verstandig over kunnen nadenken. Ons onderbewuste is immers zelfs zo krachtig en slim om ons bewuste ik niet meer lastig te vallen met reeds eerder verwerkte vragen, problemen of keuzes.

Jammer genoeg kan er door allerlei wat we eerder in ons leven meemaakten wel eens iets fout opgeslagen worden in ons onderbewustzijn, zodat we ook weer telkens opnieuw dezelfde foute beslissing kunnen maken zonder daar nog bij stil te staan, zelfs als we bewust heel goed weten dat het fout of niet gewenst is.

Misschien nam je onderbewustzijn onbewust foute dingen op uit je opvoeding, van je ouders, leerkrachten, vrienden en vriendinnen, familie of vijanden, wie weet. Denk maar aan het kind dat haar bordje moest leeg eten voor ze van tafel mocht waardoor haar onderbewustzijn de natuurlijke 'genoeg' reflex leerde onderdrukken. Of het kleine meisje dat snoepjes kreeg om braaf te zijn, of als troost... haar onderbewustzijn heeft dit allemaal netjes opgeslagen en kan dit vele jaren later ten onrechte blijven hergebruiken... snoep is dan in haar onderbewustzijn een manier van troost, nog eten op tafel zien staan is fout, enz.

Het is daarom soms nodig om bepaalde dingen in je onderbewustzijn te wijzigen, die kleine foutjes daar te herstellen. Alleen, je kan zelf niet zomaar bij je onderbewuste om er mee te praten. Daar komt hypnose bij helpen. Door de juiste verbale technieken van voorstelling of het geven van uitgebalanceerde suggesties en metaforen, in een voor je onderbewustzijn snel begrijpbare en aanvaardbare vorm kan een hypnotherapeut jouw onderbewustzijn herprogrammeren, ten minste als jij daar zelf voor openstaat.

Als hypnotherapeut kan ik jouw onderbewuste nieuwe trucjes leren, in jouw onderbewustzijn zelfs foutjes corrigeren, jouw onderbewustzijn anders, meer gewenst laten beslissen voor jou, beslissen zoals jij het bewust zelf zou doen.

Dit boek is ingedeeld in hoofdstukken. Het werkt het best als je de hoofdstukken leest in de volgorde dat ze in het boek staan. Het ene hoofdstuk bouwt immers verder op wat er in je onderbewustzijn gebeurde in het vorige hoofdstuk. Het werkt optimaal als je een begonnen hoofdstuk helemaal en ongestoord uitleest vooraleer je het boek weglegt, niet ergens midden in een hoofdstuk stoppen. Als dat door omstandigheden toch eens moet, herlees dan dat ganse hoofdstuk nadien van in het begin, de volgende keer dat je weer tijd hebt?

Om heel eerlijk te zijn: sommige klanten willen op voorhand weten hoe ik dat doe, mensen hypnotiseren. Daar heb ik alle begrip voor, laat me daarom proberen het kort en eenvoudig uit te leggen, zodat je straks geen angst moet hebben. Ik ga jou in dit boek immers deels zelf mee in hypnose nemen, misschien wat ongemerkt of onopvallend maar toch. Anderzijds ga ik jou jezelf laten hypnotiseren, terwijl jij niet zomaar met mij kan communiceren (doordat je dit in boekvorm leest terwijl je niet bij mij bent). Ik wil niet dat je iets onbekends met angst tegemoet zou moeten gaan! Dat zou trouwens slecht werken. Ik leg dat altijd uit, aan al mijn klanten, ook degene waar ik wel fysiek aanwezig ben.

Wij hypnotherapeuten doen dat 'hypnotiseren' in 3 fases. Eerst beginnen we al pratend met jou, tegen jou, aan de 'inductie' fase. We laten jou door een gecontroleerde gedachtegang, vaak samen met eenvoudige fysieke oefeningen zoals oog of handbewegingen mentaal



ontspannen. Je komt zo in een staat waarbij je gewoon rustig wil zijn en waarin je graag naar ons luistert, zo een beetje zoals wat je kan ervaren bij een spannende film of boek. Dat is dan wat wij noemen: je 'trance' fase. In die toestand is jouw brein veel minder bezig met jouw lichaam en met andere dingen rondom jou. Tijdens de trance geven wij jou allerlei suggesties in een vorm die je onderbewustzijn makkelijk oppikt en verwerkt: visualisatie, metaforen, suggesties, bevestiging... Uiteindelijk brengen we jou via een 'deductie' tekst terug naar een wakkere aangename toestand, halen we jou dus terug uit trance, terug naar het 'hier en nu'.

Nog een kleinere groep klanten krijgt dan angst dat ze niet meer terug uit trance gaan geraken. Ik had ooit zo een dame bij mij die mij vroeg: "als gij tijdens mijn hypnose nu een hartinfarct krijgt, wat gebeurt er dan met mij?" Gelukkig kon ik haar goed geruststellen. Nogal wat therapeuten hebben daar vele jaren vele experimenten mee gedaan. Als er tijdens trance rondom jou onverwachte dingen gebeuren kom je sowieso terug zelf uit hypnose, echt waar. Anderzijds, ook allemaal uitgetest: als je therapeut ineens heel lang (minuten aan één stuk) zwijgt, dan kom je ook vanzelf terug uit trance, zonder negatieve gevolgen.

Maar ... ik bouw graag nog wat extra ondersteuning voor jou in in mijn deductie. Dat is meteen de reden dat ik graag heb dat je elk hoofdstuk van dit boek in één keer uitleest, dan heb je zeker ook mijn deductie mee. Zonder die deductie werkt het ook wel, maar iets minder krachtig. Dus: geen angst als je eens niet een hoofdstuk in één keer kan lezen, of als je gestoord wordt door weet ik wat tijdens het lezen of tijdens één van de oefeningen in dit boek.

Er kunnen vele redenen zijn dat je nog nooit met hypnose of hypnotherapie in contact kwam. Misschien wist jij nog niet

dat er zo van die vreemde mensen als ik bestaan? Misschien geloof je helemaal niet in hypnose? Misschien heb je schrik om bij zo iemand langs te gaan? Of zou je je daarvoor schamen? Misschien heb je ooit zo een domme hypnose show gezien, waar een hypnotiseur mensen onbewust maar heel zeker laat denken dat een citroen zoet smaakt? Onwetend, onbewust, onderbewust? Allemaal geen probleem! Ik ben jouw hypnotherapeut, geen showbeest, ook geen kwakzalver. Ik ga jou helpen om jouw doel te bereiken!

Je hebt nu dit boek, we gaan er samen mooi werk van maken, echt waar. Wij (jij en ik) gaan samen met behulp van hypnose technieken aan jouw onderbewustzijn werken. Jouw onderbewustzijn, dat jou nu nog te snel af is en jou zomaar te veel eten, drinken, snoep of andere dik makende dingen in je mond laat stoppen, zonder jij er bewust bij nadenkt. Ik zal je meenemen in verschillende hypnose technieken. Ik zal je ook leren jezelf te hypnotiseren, zodat je zelf aan je onderbewuste kant kan werken.

Oh ja, nog ter info: bij zelfhypnose verdwijnt een zelf opgewekte trance als je hebt kunnen vertellen wat je wou. Als je inspiratie (naar mijn voorbeelden verder in dit boek) op is, wees zeker, dan kom je ongewild op enkele minuten terug. Ook als er onverwachte dingen rondom jou gebeuren, wees gerust, je komt zo, direct terug in de werkelijkheid. Of je valt in slaap, wat ook prima is, dan gaat je onderbewustzijn meteen met de nieuwe gegevens aan de slag.

Oh ja, dit moet je ook nog weten over hypnose: veel mensen vrezen vooraf dat ze niet gaan weten wat er met hun gebeurde tijdens de hypnose. Dat is altijd onterecht want je weet altijd na een hypnose nog elk woord wat er gezegd werd. Daarom maak ik soms opnames van sessies met klanten die ik fysiek zie, zo kunnen zij nadien perfect weten

wat er gebeurde onder hypnose. Hier, in dit boek is het zelfs nog straffer, je kan het gelijk wanneer nalezen, mocht je dat willen.

Ik ga jou dus niet vertellen wat je wel en niet mag eten. Ik ga je echt niet vertellen wanneer je mag eten... Dat ga jij zelf leren en ook doen. Een dieet samenstellen is echt niet mijn vak. Ik zal je wel een paar voorbeelden geven hoe om te gaan met calorietjes tellen en voedsel kiezen en de hele grote richtlijnen meegeven voor een gezond dieet. Als je meer nood zou hebben aan meer inzicht in calorieverbruik of hoe een goed menselijk dieet samen te stellen, dan raad ik je aan een diëtist(e) of je huisarts te lezen of te consulteren. Het belangrijkste wat je wel zou moeten weten is wat gezond eten is en wat min of meer normale porties zouden zijn voor jou. Je lichaam en je onderbewustzijn zullen verder wel in staat zijn de dosering aan te passen. Ik bedoel, na het zorgvuldig lezen en volgen van dit boek.

Ik ben geen voorstander van allerlei vreselijke crash diëten! Ervaring met vele andere dames (klanten) in het verleden lieten mij inzien dat je in combinatie met hypnose het beste resultaat krijgt met gewoon gezond eten in een gezonde dosering. Met gezond bedoel ik: niet te veel dikmakers zoals suiker en vet en alcohol. Met dosering bedoel ik: de hoeveelheden die je dagelijks naar binnen werkt. Met 'niet te veel' bedoel ik niet 'geen', neen, ik bedoel dan 'minder'. Ik wil je dus niks 'afpakken' of 'verbieden'.

Let op! Lees dit stukje straks nog maar eens opnieuw? Ik wil mij namelijk op voorhand al bij jou excuseren... ik kan naar verluid heel vriendelijk en charmant zijn, ik heb het grootste respect voor mijn klanten, dus ook voor jou die dit boek gekocht heeft. Ik heb zelfs het grootste respect voor jou, zelfs als je dik boek gekregen zou hebben, dan nog zie ik jou als