

AUDIOHYPNOSE

Hoe bereik je de beste resultaten



BEDANKT...

voor het aanschaffen van deze AudioHypnose MP3

PROFICIAT...

je eerste stap naar verandering en het bereiken van je doel is gezet

Vooraleer je start met het luisteren naar de opname, lees je best onderstaande instructies even goed door zodat je ten volle kan genieten van de werking van deze audiohypnose.

In deze MP3 maken we gebruik van directe hypnose. Dit wil zeggen dat je onderbewustzijn op een bepaald moment direct gaat aangesproken worden met de vraag om veranderingen te maken.



JE EIGEN PERSOON...

Aangezien het om een niet gepersonaliseerde opname gaat, spreken we tegen je onderbewustzijn over jou als **“je eigen persoon”**.

Je onderbewustzijn weet zo perfect over wie het gaat.

VOORDELEN VAN VERANDERING

Op een bepaald moment vertellen we je onderbewustzijn over de **“gekende voordelen”** die je zal ervaren wanneer jouw doel bereikt is. Het is aan te raden dat je, alvorens je begint te luisteren naar de MP3, opschrijft welke voordelen je allemaal zal hebben wanneer jouw doel is bereikt. Denk daar eens rustig over na en wanneer je niet onmiddellijk voordelen kan vinden, schrijf dan eerst op waarom je van het issue of probleem af wil. Of met andere woorden welke nadelen je van je probleem ondervindt. Deze kan je dan perfect omdraaien tot voordelen.

Je kan het onderstaande document hiervoor gebruiken. Schrijf jouw voordelen groot en in drukletters en hang (indien mogelijk) dit document op een plaats waar je het vaak ziet (bijvoorbeeld op je ijskast of naast je computerscherm).

Tijdens de sessie, wanneer er gesproken wordt over de **“gekende voordelen”** kan je denken aan de voordelen die je hebt genoteerd, het kan zelfs zo zijn dat er tijdens het beluisteren andere voordelen naar boven komen. Ook na het beluisteren van de opname kan het zijn dat er je nog bijkomende voordelen te binnen schieten, schrijf deze dan bij op je document voor wanneer je de sessie nogmaals wenst te beluisteren.



WELKE VOORDELEN IK HEB WANNEER MIJN DOEL BEREIKT IS:

VOLTOOIDE TAKEN



DE DRIE SITUATIES

Noteer ook drie situaties die anders of beter voor je zullen zijn wanneer je jouw doel hebt bereikt, wanneer het probleem verleden tijd is. Zorg ervoor dat het (indien mogelijk) drie totaal verschillende situaties zijn. Kan dat niet, verander dan de omstandigheden van de drie verschillende situaties.

ENKELE VOORBEELDEN:

Probleem: vliegangst

Situaties: je rijdt ontspannen en je op je gemak voelend naar de luchthaven, je zit ontspannen in het vliegtuig tijdens een rustige vlucht, je zit ontspannen in het vliegtuig tijdens een turbulente vlucht

Probleem: publiek spreken

Situaties: je spreekt op je werk voor een kleine groep collega's, je leidt een vergadering met een 20-tal mensen, je staat op een podium en spreekt een zaal toe.

Probleem: gewicht

Situaties: je past nieuwe kledjes en ze passen fantastisch, je wandelt in zwembkledij over het strand en je voelt je geweldig, je oefent een fysieke activiteit uit zonder dat je last hebt van je gewrichten.

Het lijstje met je voordelen kan een goede bron van inspiratie zijn. Net als bij de voordelen kan het zijn dat er, wanneer je in hypnose bent of na de sessie, andere situaties naar boven komen.



HOE VAAK GEBRUIKEN

Bij sommige mensen is éénmaal luisteren reeds voldoende, het komt er eigenlijk op neer dat, zodra je onderbewustzijn weet wat er verwacht wordt, het aan de slag gaat. Maar het kan zeker geen kwaad om meermaals te luisteren naar de opname.

Ga een beetje op je gevoel af, merk je veranderingen maar is het doel nog niet volledig bereikt, luister dan nog een keer. Blijven de veranderingen uit dan luister je best nog een aantal keren.

Het kan ook zijn dat je doel is bereikt en dat door één of andere gebeurtenis het probleem of issue gedeeltelijk of volledig terugkomt. Geen paniek, luister direct terug naar de opname, je onderbewustzijn heeft de veranderingen al een keer gemaakt, nu moeten we er alleen voor zorgen dat ze blijvend worden. Herbekijk je lijstje met voordelen nog eens en schrijf er nog enkele bij. Denk eens aan de voordelen die je had toen het probleem weg was, misschien waren er wel andere dan degene die je initiëel hebt opgeschreven.

Noot: wanneer je een pakket hebt aangeschaft met daarin ook de korte versie dan kan je deze gebruiken ipv de lange versie voor herhaal sessies.

WAT ALS HET PROBLEEM NIET OPGELOST RAAKT MET HET LUISTEREN NAAR DE OPNAME

Een onderliggend probleem kan ervoor zorgen dat je het doel niet kan of niet direct kan bereiken. Je neemt dan best contact op met het HypnoseCentrum.be voor een persoonlijke sessie.

[Via deze link kan je een vrijblijvend gesprek met één van onze therapeuten inplannen](#)