Goed Gevoel

DUURZAAM SOLDENSHOPPEN
NU SCOREN, NOG VELE JAREN DRAGEN

SNELCURSUS ZOMER EHBO
SYMPTOMEN HERKENNEN & HELPEN

LDER DENKEN
OOR GEZONDE
DEDING
BREIN BODY DIEET

RTROUWEN GEVEN
OVERBESCHERMEN
D VOED JE DOCHTER EERBAAR OP

RTY DONDERDAG
AAROM AGENDASEKS HT WERKT

PIERPIJN? MOE?
RYOTHERAPIE
ENEEST MET KOUDE

PENIS PERIKELEN
HET CURIEUZE LEVEN VAN 'S MANS TROTS EN KWELLING

Dossier
ZELFVERTROUWEN

ENQUÊTE
WE GEVEN ONSZELF EEN MAGERE ZES OP TIEN

UITGETEST
MINDER ONZEKER DOOR HYPNOSE EN COACHING

07
420022 914089
JULI 2019 • BE: € 4,90 • NL: € 4,99

GEZOND EN GELUKKIG LEVEN BEGINT HIER EN NÚ

GOED GEVOEL HABITS

Elke maand pakt iemand van de redactie een slechte gewoonte aan.

DEEL 7 MARGO EN LIESBETH WILLEN ZELFVERZEKERDER WORDEN

ZELFVERTROUWEN OPBOUWEN DOE JE ZO

Geloof in je kunnen. Wees milder voor jezelf. Het wemelt van de softe spreuken op sociale media en het internet. Niet onlogisch, als je weet dat de gemiddelde Goed Gevoel-lezeres zichzelf maar een 6,2 op 10 geeft op de zelfvertrouwenschaal. Kan je eraan werken? Gelukkig wel.

DE EXPERTS

Candice Nuyttens, hypnotherapeut

Michael De Roeck, hypnotherapeut

Ann Devynck, hr-experte en perfectionismecoach

Nele De Boeck, zelfvertrouwen- en assertiviteitscoach

'Ben ik gehersenspoeld of in trance? Nope. In een zalige roes, dat wel'

Margo: 'Je moet leren loslaten.' Het zijn woorden die ik haast wekelijks te horen krijg. Hallo, ik ben Margo, een chronische piekeraar, peoplepleaser, uitsteller, doorzetter en een enorme perfectionist. Hoewel al die karaktereigenschappen misschien niet negatief lijken, zijn ze het soms wel. Zo ben ik nooit tevreden over mezelf: mijn werk kan altijd beter, mijn lijn mag nog wat strakker, sociale leven wat socialer, en liefdesleven? U raadt het al, liefdevoller. Ik wist altijd perfect wat ik wilde voor mezelf: journalist worden, naar Brussel verhuizen, sporten, een sociaal leven onderhouden en veel reizen. Gemakkelijk leven is het niet. **Haast elke week loop ik mezelf voorbij. Alsof ik mezelf continu opleg dat ik nog wel een tandje bij kan steken.** Maar dat maakt alles erg moeilijk. Want perfectionisme geeft je niet het gevoel perfect te zijn, het geeft je het gevoel dat je tekortschiet in zowat alles wat je doet. Al 23 jaar lang speel ik een wedstrijd tegen mezelf, en een medaille? Die lijkt niet in zicht. Dringend tijd om mijn aanpak over een andere boeg te gooien.

Liesbeth: 'Vertel eens wat meer over jezelf. Wat zijn je sterkste punten?' Die vraag komt aan bod tijdens elk sollicitatiegesprek. Gegarandeerd. Ook ik heb het meerdere keren gehoord. En telkens had ik de neiging om dicht te klappen. **Om de een of andere reden vind ik het veel simpeler om mijn slechte eigenschappen op te sommen dan om mezelf de hemel in te prijzen.** Bij bijna alle woorden die in me opkomen – talenten durf ik ze niet eens te noemen – begint een kritische stem in mijn binnenste te piepen. 'Jij, creatief? Laat me niet lachen. Denk je nu echt dat jij de perfecte kandidaat bent voor deze job?'

Die droomjob heb ik uiteindelijk wel gescoord. Gelukkig maar. Anders zou ik hier niet zitten te typen. En toch. Nog steeds heeft dat zeurende stemmetje het laatste woord. Ik heb nooit anders gekend. Op de schoolbanken, thuis, in het gezelschap van de eerste liefjes, in de stoel bij een praatgrage kapper. En evengoed 's avonds laat in bed. De gedachtemolen staat nooit stil. Een favoriete uitspraak van mijn innerlijke criticus: 'Had ik dat wel moeten zeggen?' Elke zin die uit mijn mond rolt, herkauw ik achteraf eindeloos. Klonk die niet te grof? Was die wel grappig? Of onnozel? Om ... onnozel van te worden. Waarom is het zo makkelijk om van anderen te houden, maar o zo moeilijk om jezelf graag te zien? Absurd is het. En vooral heel vermoeiend. Al dat gepieker vreet energie. De hoogste tijd voor een snelcursus zelfliefde, zodat ik die kritische stem eens en voor altijd de mond kan snoeren.'

GRAVEN NAAR DE OORZAAK ... ONDER HYPNOSE

Eerst gaan Liesbeth en Margo onder hypnose om te achterhalen vanwaar het gebrek aan zelfvertrouwen komt, om dan een aanpak op maat te krijgen.

Liesbeth: '*Zever in pakskes*' (vriendin E.). 'Zo eng' (vriendin C.). 'Werkt dat echt?' (het bezorgde lief). Wanneer ik vertel dat ik onder hypnose ga, zijn de reacties niet bepaald enthousiast. Eerlijk: ook ik ben sceptisch. Ik sta niet te popelen om de controle over mijn lijf te verliezen. Maar wat heb ik te verliezen?
In het centrum word ik ontvangen door **hypnotherapeut Candice Nuyttens.** Voor we erin vliegen, mag ik eerst een halfuur op een massagestoel liggen. Met een bang hartje voel ik hoe Candice me rond mijn middel vastbindt, en me een bril en koptelefoon opzet. Zo krijg ik AVE-therapie toegediend, oftewel audiovisueel entertainment. Deze techniek werkt met lichtflitsen en een diepe mannelijke stem. Die combinatie moet me in een diepe staat van ontspanning brengen. Met succes! So far, so good.
Helemaal relaxed neem ik daarna plaats in een comfortabele schommelstoel. Als ik mijn ogen sluit, krijg ik een tintelend gevoel over mijn lichaam. Ben ik gehersenspoeld of in trance? Nope. In een zalige roes, dat wel, en ondertussen hoor ik alles wat Candice zegt. Ze zet mijn verbeelding aan het werk: laat me door ingebeelde deuren stappen, babbelen met mijn veertienjarige ik. **Naar het einde toe voel ik – tot mijn grote verrassing – zelfs tranen over mijn wangen rollen.** Het lijkt wel alsof ik eindelijk met mijn neus op de feiten gedrukt word en besef hoe hard ik al jaren voor mezelf ben. Als de hypnotherapeut me weer wakker maakt, knijpt ze in mijn schouder. 'Goed gedaan. Je hebt >>

>> hard gewerkt, meisje.'
Bij de tweede sessie testen we vooral de diepe ademhalingsoefening uit. Ik had het niet verwacht, maar ik stap buiten met een zelfverzekerde tred. Ook de weken erna voel ik me beter in mijn vel. Zeg ik iets onnozels? Dan vraag ik me achteraf geen triljoen keer af wat anderen daarvan denken. **Ben ik nog onzeker? Ja. Maar tegelijk voel ik me een pak rustiger. Alsof er een zware last van mijn schouders gehaald is.** Als ik pieker, betrap ik mezelf erop dat ik diep in- en uitadem. Een handige gewoonte die me helpt te kalmeren en te relativeren. Kortom, ik heb het gevoel dat ik een heuse transformatie ondergaan heb. Van grote scepticus naar overtuigde fan. En dat had ik echt niet zien aankomen.'

PROBLEMATISCH PERFECTIONISTISCH

Margo: 'Weinig hocus pocus, wel focussen op het veranderen van je onderbewustzijn.' Ook ik trek naar het HypnoseCentrum. **Michael De Roeck** legt uit dat je onderbewustzijn je zelfvertrouwen stuurt: **treedt er faalangst, een gebrek aan zelfvertrouwen of een problematische vorm van perfectionisme op? Dan kan je met de vinger naar je hersenen wijzen.** Iets wat met twee sessies hypnose opgelost kan worden. Zo gezegd, zo gedaan. Na een gesprek over mijn eeuwige gepieker onderzoekt Michael in welke mate hij met mijn onderbewustzijn kan communiceren. Dat gaat blijkbaar een stuk vlotter dan de scepticus in mezelf gedacht had, want al na twee minuten heeft Michael twee duidelijke ja- en neetekens ontdekt en is het tijd voor *the real deal*. Voeten op de grond, concentreren op zijn stem en doen wat hij zegt. Na enkele keren diep in- en uitademen ben ik diep in hypnose en lijkt mijn arm een eigen leven te leiden. Michael ontpopt zich tot een heuse *motivational speaker*, richt zich volledig tot mijn onderbewustzijn en pakt de problemen aan: faalangst, perfectionisme, piekeren en zelfvertrouwen. Hij wijst erop dat onzekerheid nergens voor nodig is, dat het mijn creativiteit tegenhoudt en ik mezelf eigenlijk alleen tegenwerk. Tijdens de sessie spreekt Michael met mijn onderbewustzijn een teken af. Als ik aan mezelf twijfel of het moeilijk heb, moet ik met mijn wijsvinger tegen mijn duim duwen om mezelf een klein shotje zelfvertrouwen cadeau te doen.
De weken na de sessies verbaas ik mezelf telkens als mijn twee vingers als magneten naar elkaar toe lijken te trekken. De hypnose lijkt zijn effect niet te hebben gemist. Toch heb ik het gevoel dat ik niet alle puzzelstukjes heb om mijn perfectionisme aan te pakken. Nog niet.

WAT IS DAT, HYPNOSE?

'Hypnose is een staat waarin je openstaat voor suggesties. Daarvoor gebruikt de hypnotiseur technieken: op een bepaalde manier tellen, visualisatie of ademhalingstechnieken. Zo communiceert de hypnotiseur met je onderbewustzijn', verduidelijkt Candice Nuyttens. Dat onderbewustzijn is heel belangrijk. 'Gedurende je hele leven ontwikkel je copingmechanismes om vervelende situaties te vermijden. Stel dat je als kind een spreekbeurt geeft voor de klas en je struikelt over je woorden. Als andere leerlingen je dan uitlachen, creëer je onbewust een angst voor soortgelijke situaties. Logisch, maar op den duur wordt die angst een blok aan je been en durf je als volwassene niet meer te spreken voor grote groepen, zo legt Nuyttens uit. 'Soms ga je naar een psycholoog om over een probleem te praten. Je begrijpt alles, maar toch verandert er niets. Omdat je onderbewuste die informatie tegenhoudt. Via hypnose kan je je onderbewustzijn resetten, zodat je die informatie wél aanvaardt.' Volgens Nuyttens werkt hypnose bij iedereen, zolang je ervoor openstaat. 'Soms krijgen we mensen die sceptisch zijn. Dat maakt niet veel uit. Het volstaat dat ze uit eigen beweging komen. Als iemand zijn partner meesleurt, terwijl die echt geen zin heeft, zal het niet werken. Je moet er zelf voor kiezen.'

Michael De Roeck en Candice Nuyttens werken bij het **HypnoseCentrum in Antwerpen en Aarschot.**
Meer info vind je op www.hypnosecentrum.be.

'Michael ontpopt zich tijdens de hypnosesessie tot motivational speaker en pakt de problemen aan: faalangst, perfectionisme, piekeren en zelfvertrouwen'