

---

# NLP LIFE ACADEMY

---

## Zelfhypnose Bootcamp



Internationaal NLP/Hypnose Trainer Martijn Groenendal.  
[www.nlplifeacademy.nl](http://www.nlplifeacademy.nl)

## Zelfhypnose manual

### Zelfhypnose Vorbereiding

Er zijn drie belangrijke dingen om rekening mee te houden voordat je begint met je zelfhypnose ritueel

1. Tijd
2. Plaats
3. Houding

#### **Tijd:**

Doe **minimaal** drie keer per week een zelfhypnose sessie van 20 minuten. Het beste is om deze drie sessies in de week te plannen op vaste tijdstippen. Bijvoorbeeld vlak na het opstaan en vlak voor het slapen gaan. Dit zijn uitstekende tijdstippen gezien je dan net uit -en in hypnose bent geweest. Ook midden op de dag is een goed moment na of voor de lunch. Er is geen limiet aan het aantal keren per week dat je zelfhypnose oefent en hoe lang een sessie duurt. De effecten van zelfhypnose worden steeds sterker naarmate je het meer doet. Elke keer ga je gemakkelijker in trance en zul je merken dat je steeds dieper gaat wanneer je de techniek oefent. Al met een beetje oefening ga je sneller en dieper in de staat en zullen de positieve effecten op je geest en lichaam langer duren.

Experimenteer en vind het beste tijdstip van de dag om een zelfhypnose sessie te plannen. Zelfs een sessie laat op de avond doen is beter dan geen sessie te doen. Er is een kans dat wanneer je laat op de avond een zelfhypnose sessie doet je daardoor wat wakkerder wordt maar hoogstwaarschijnlijk zul je beter en dieper slapen nadat je de sessie hebt gedaan.

Plan wanneer je gaat oefenen en je zelfhypnose training gaat doen. Net zoals bij andere afspraken.

#### **Plaats:**

Ideaal gezien wil je een plaats vinden waar je niet gestoord kan worden door andere mensen, telefoons en huisdieren. Meestal zodra je in hypnose gaat, gaat je telefoon af of spring je hond op je schoot. Zelfs bij een mogelijkheid om gestoord te worden kan problemen veroorzaken. Als de kans er is dat je



gestoord kan worden zal dat effect hebben op je vermogen om je te concentreren en te focussen en daardoor zal zelfhypnose moeilijker zijn.

Hang een bordje op je deur dat je niet gestoord kan worden. Neem een timeout. Doe je telefoon uit. Doe je email dicht. Zet de kat buiten de deur. laat mensen weten dat je niet gestoord kan worden.

Het is niet aan te raden om het bed waarin je slaapt te gebruiken als plek om te oefenen gezien je daar specifieke associaties bij hebt waarvan bijvoorbeeld het gaan slapen is. Wanneer je op je bed gaat liggen en je ontspant dan ben je binnen de kortste keren in slaap gevallen. Zoals ik al heb verteld hypnose is geen slaap. Je kunt gerust overdag een power nap nemen daar is niets mee echter is dat niet het doel van deze oefening. In plaats van het bed gebruik een stoel of fauteuil. Zorg ervoor dat je nek ondersteunt wordt. Als je het bed moet gebruiken, ondersteun jezelf dan met een hoop kussens.

### **Houding:**

Je hebt met deze zelfhypnose techniek een geweldige mogelijkheid. Je hebt namelijk een zeldzame kans om het meest krachtige gereedschap op de aarde te gaan gebruiken - je eigen denkgeest. Wanneer je leert werken met je eigen denkgeest behoor je gelijk tot een kleine en speciale groep mensen. Zelfs met de globale explosie van informatie over zelfhulp en toenemende groei van deze industrie, is de groep mensen die echt weten hoe je zelfhypnose toepast heel erg klein.

Je houding is alles wanneer het gaat over het bestuderen van hypnose. Zorg ervoor dat je het leren van hypnose net zo belangrijk maakt als het verdienen van geld en het bedrijven van de liefde omdat het je in beide beter kan maken. Met een kleine investering ervaar je een wereld van verschil.

### **Vijf redenen om zelfhypnose te oefenen**

Bewust weten waarom jij zelfhypnose doet helpt je om het oefenen belangrijk te maken. Geef hieronder een aantal redenen waarom hypnose leren voor jou belangrijk is. Zorg ervoor dat je de redenen persoonlijk maakt. Je kunt voordelen, doelen en mogelijkheden noemen of wat je mogelijk kwijtraakt of verliest wanneer je deze technieken niet leert. Misschien ben je bezig om een hypnotherapeut te worden en een mensenhelper te zijn. Schrijf dat op. Misschien wil je je bloeddruk verlagen. Je kunt alles kiezen zolang het persoonlijk is.



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

De top tien redenen waarom mensen zelfhypnose gebruiken

# 10. Voor het tegengaan van ouderdomsverschijnselen (ze willen er jonger uitzien, meer energie hebben en een grotere flexibiliteit hebben)

# 9. Voor het verbeteren van studieresultaten (toenemende focus en een beter geheugen)

# 8. Afvallen (life style change)

# 7. Voor het verbeteren van seksuele prestaties of verhogen van de sex lust

# 6. Voor een betere gezondheid (lagere bloeddruk, bevallingen)

# 5. Vrijkomen van angst (vliegangst, plankenkoorts, examenvrees)

# 4. Pijnbeheersing (pijn wegnemen door ontspanning, het activeren van natuurlijke pijnstillers en endorfine ontladingen)

# 3. Verbeteren van sportprestaties (synchronisatie van de geest (intentie) en lichaam de prestatie)

# 2. Het afleren van slechte gewoontes (nagelbijten, roken)

# 1. Stressvermindering



## **De 6 stappen van een zelfhypnose sessie**

### **Stap één: Ga comfortabel zitten**

Op het moment dat je comfortabele plek hebt gevonden waar je niet gestoord kan worden kun je gaan zitten of liggen. Doe je kleding gemakkelijk of wat lossier en ontspan jezelf. Houd je armen en benen uit elkaar.

### **Stap twee: Focus je aandacht**

Focus je ogen recht voor je uit en kijk naar één bepaald punt. Het kan een vlek op de muur zijn of op het plafond, of een denkbeeldige plek recht voor je uit. Concentreer al je aandacht op dat punt terwijl je er naar blijft staren. Je ogen zullen moe worden - dat gebeurt van nature. Zeg tegen jezelf: "Mijn oogleden zijn zwaar". "Mijn ogen zijn moe en willen sluiten" Wacht totdat je de zwaarte in je ogen voelt. Verzet je een paar momenten tegen dat zware gevoel. Neem dan een keer diep adem en wanneer je uitademt sluit je je ogen. (Oog fixatie)

### **Stap drie: Ontspan je lichaam**

Begin met het ontspannen van je hele lichaam Start bij je voeten en werk helemaal naar boven toe naar het puntje van je hoofd. Zorg ervoor dat je ook je kaakspieren en gezichtspieren ontspant. Zeg tegen jezelf: "Mijn lichaam is zwaar." "Mijn lichaam is slap en ontspannen." (Progressieve relaxatie)

### **Stap vier: Ontspan je geest**

Stel je een trap met 20 treden voor. Je staat op de bovenste trede. Zeg tegen jezelf: "Met elke stap word ik meer ontspannen en ga ik dieper in hypnose." Begin nu met tellen van 20 naar 0. Terwijl je telt, zie jezelf de trap aflopen. Herhaal: "Met elke stap word ik meer ontspannen en ga ik dieper in hypnose." (Verdiepen door tellen en visualisatie)

### **Stap 5: Communiceer met het onbewustzijn**

Een van de doelen van deze oefening is om je reactie te testen op suggestie. Om het simpel te houden. De enige reactie die we nu zoeken is fysieke relaxatie.

Op het moment dat je in hypnose bent zeg je in jezelf stilletjes. (Praat niet hardop). "Elke keer als ik het woord "ontspan" zeg, zal mijn lichaam



onmiddellijk ontspannen - net zoals het nu is. En ik zal me geestelijk ontspannen voelen en emotioneel sterk.”

Het woord “ontspan” is een sleutelwoord. Je geest vergrendeld het ontspannen gevoel in je lichaam met het woord “ontspan.” er word een associatie gemaakt. Deze techniek gebruikt de regel van de universele geest - De Wet van Associatie. We leren om een fysieke ervaring te associëren met een idee. Nadat je je hebt gebrand associëren we hete dingen met pijn en vermijden we ze. Je denkt er niet aan om je hand bij de hitte vandaan te halen je doet het gewoon. Wanneer je de fysieke sensatie van ontspanning hebt leren associëren met je sleutelwoord dan gaat dat net zo vanzelf. Denk aan het woord en je zenuwstelsel doet de rest. Stel je dan voor dat je ontspannen en vol zelfvertrouwen in een situatie bent in je dagelijkse leven, in een echte situatie, elke situatie waar je zo wil zijn.

### **Stap zes: Maak jezelf wakker**

Het hele proces zal niet langer dan 20 minuten duren. Wanneer het tijd is om je sessie te eindigen neem je een keer diep adem. Adem uit en vertel jezelf “Als ik van 1 naar 5 omhoog tel, kom ik uit hypnose.” “Met elk getal dat ik tel word ik wakkerder, alerter en energiever” Begin nu omhoog te tellen van 1 naar 5 en terwijl je dat doet neem je diep adem. Op de vijfde tel open je je ogen.

### **Na-effecten**

Tenzij je je zo voelt spring niet van de stoel. Je hebt energie geïnvesteerd in dit proces en het is nu tijd om te genieten van de na-effecten. Als je de oefening op de correcte manier doet zul je merken dat je je opgewekter voelt en wat meer energie hebt. De effecten van zelfhypnose op langere termijn zijn nog beter. Van het verlagen van je bloeddruk of verlost raken van angst het maken van betere beslissingen en het omgaan met stress. De voordelen van deze oefening zijn verbazingwekkend.

### **Het testen van je reactie op het sleutelwoord**

Op het moment dat je de smaak te pakken krijgt met het doen van zelfhypnose, dan is het tijd om je reactie te gaan testen op de suggestie. Terwijl je door je dag gaat stop dan af en toe eens en neem een keer diep adem en terwijl je uitademt zeg je het sleutelwoord “ontspan” tegen jezelf.



## STOP- ADEM LANGZAAM IN- ADEM HELEMAAL UIT - DENK - “ONTSPAN”

Je sleutelwoord zal in je zenuwstelsel een reactie veroorzaken en je lichaam zal daardoor automatisch ontspannen. Je zult merken dat je geest helder en je emoties kalm worden. Met andere woorden je zult de dingen ervaren die je je had voorgesteld en aan je onderbewustzijn had gecommuniceerd toen je in trance was. Echter zul je NIET opnieuw in hypnose gaan! Je zult je lichamelijk ontspannen voelen en je mentaal en emotioneel versterkt.

### Het testen van zelfhypnose 1-2-3

Wanneer je oefent met zelfhypnose ben je je zenuwstelsel aan het trainen hoe het moet reageren. Je bent je zenuwstelsel “een gekozen reactie” aan het leren. Op het moment dat je het sleutelwoord zegt; word de voor-geprogrammeerde reactie getriggerd. Laat jezelf hierop reageren.

1. Onthoud om de reactie te testen en kies om het te gebruiken
2. Neem een keer adem
3. Terwijl je uitademt - herhaal stilletjes je sleutelwoord - ONTSPAN

### Situaties om te testen

Test je reactie in het begin in situaties waar de stress laag is, zoals achter je bureau of aan de keukentafel zitten, tv kijken, of wanneer je in bed ligt vlak voor het slapen gaan (het is ok om dit proces te gebruiken om je te helpen in slaap te vallen). Niemand hoeft te weten wat je aan het doen bent en je hoeft je ogen niet dicht te doen tenzij je dat wilt en het kan. Nadat je het gevoel van ontspanning op dit soort plekken omhoog kan brengen, is het tijd om een stap verder te gaan en je reactie te testen in situaties waar je normaal gesproken wat angst en spanning voelt of in een situatie waar je een topprestatie wil leveren. Gebruik je sleutelwoord wanneer je in een winkel in de rij staat te wachten. Test het wanneer je een confrontatie hebt met iemand op werk. Test wanneer je aan het sporten bent, voor een groep staat, of in elke vorm van competitie.

Op het moment dat je zenuwstelsel het gevoel van lichamelijke en mentale ontspanning heeft leren associëren met het sleutelwoord, ben je op een weg van zelfbeheersing waar maar weinigen ooit van af zullen weten.



Je zult de kracht bezitten om een stuk kaas af te wijzen en je dieet te blijven volgen en om kalm te blijven tijdens een crisis. Oefen zelfhypnose en je bent in staat om je beste zelf te activeren wanneer je het nodig hebt.

### **Een voorbeeld uit het echte leven**

Mary is een alleenstaande moeder die gek op haar kinderen is. Vandaag echter wordt ze bloednerveus van haar kinderen. Op het moment dat haar drie-jarige dochter het glas melk laat vallen op de net gedweilde grond, staat Mary op het punt om door te draaien. In plaats van om door te draaien gebruikt Mary haar sleutelwoord.

**STOP -ADEM LANGZAAM IN - ADEM HELEMAAL UIT - DENK - “ONTSPAN”**

Meteen heeft ze haar controle en zelfbeheersing terug over de situatie. Terwijl haar lichaam ontspant. De stress en spanning verlaten haar lichaam. Wat voor actie ze nu ook neemt deze zal niet worden gedreven door woede en frustratie.

Bob heeft nu twee maanden zelfhypnose geoefend. Hij is bij een auditie voor een toneelstuk waarin hij graag wil spelen. Hij is normaal gesproken doodsbang terwijl hij in een groep zit te wachten voordat hij op het podium gaat. Deze keer gebruikt hij zelfhypnose:

**STOP - ADEM LANGZAAM IN -ADEM HELEMAAL UIT - DENK - “ONTSPAN”**

Bob voelt zich energiek en heeft zelfvertrouwen en ze lichaam is ontspannen hij is er klaar voor. In plaats om tegen zijn angst te vechten gebruikt Bob nu zijn tijd om zich in te leven in de acties van zijn gekozen rol en herinnert zich zijn tekst.

Sam is een verkoper die moeite heeft om in een verkoopgesprek zijn product te verkopen. In plaats van te twijfelen en te wachten activeert Sam zijn geestelijke kracht en sluit het verkoopgesprek succesvol af.





## **Spiekbriefje voor zelfhypnose**

### **Stap één: Ga comfortabel zitten of liggen**

Maak vastzittende kleding los en word comfortabel. Houd armen en benen losjes uit elkaar.

### **Stap twee: Focus je aandacht**

Focus je ogen op één plek recht voor je uit

“Mijn oogleden worden zwaar” “Mijn ogen zijn moe en willen sluiten” Vecht eventjes tegen het zwaarder worden van je ogen.

Neem een keer diep adem.

Adem uit en sluit je ogen.

### **Stap drie: Ontspan je lichaam**

Ontspan alle spieren in je lichaam van de topjes van je tenen tot het puntje van je hoofd. “Mijn lichaam is zwaar” Mijn lichaam is los en ontspannen”

### **Stap vier: Ontspan je geest**

Stel je een trap voor met met 20 treden

“Met elke stap ontspan ik en ga ik dieper in hypnose”

Tel naar beneden van 20 naar 0.

Zie jezelf van de trap naar beneden lopen.

“Met elke stap ontspan ik en ga ik dieper in hypnose”

### **Stap vijf: Communiceer met het onderbewustzijn**

Telkens als ik het woord “Ontspan” zeg, zal mijn lichaam zich gelijk ontspannen -net zoals het nu is - Ik zal me geestelijk kalm voelen en emotioneel sterk.

Stel jezelf voor om met rust en zelfvertrouwen in een echte situatie te zijn.



## Stap zes: Kom uit trance

“Terwijl ik van 1 naar 5 omhoog tel, kom ik uit hypnose.”

“Met elke tel word ik wakkerder, energiever en alerter.” Tel van 1 naar 5 omhoog. Neem een keer diep en vol adem en op nummer vijf open je ogen en adem uit.

## Trouble shooting

Als je moeite hebt om jezelf te hypnotiseren is daar meestal één grote reden voor: JE PROBEERT TE HARD! Benader het niet als werk of een wedstrijd met jezelf! Je kunt niet hypnose analyseren en het tegelijkertijd ervaren. Herinner je dat: Hypnose een natuurlijke staat is en iedereen gehypnotiseerd kan worden. Om de grote filosoof van de 20 ste eeuw te citeren: **“Je doet het of je doet het niet er is geen proberen.”**

Hier zijn wat tips om jezelf niet in de weg te zitten:

1. **Faith Accompli** is Latijn en betekent “de taak is volbracht”. “Het is klaar”. In hypnose betekent Faith Accompli dat zodra je merkt dat je analyseert of denkt: “Ben ik al in hypnose? dat je stopt met analyseren en zachtjes tegen jezelf zegt dat in hypnose zijn een uitgemaakte zaak is. Vervolgens vertel je jezelf: “Ik ben in hypnose en ik ga dieper” Je hebt naderhand genoeg tijd om op de ervaring te reflecteren. Schakel de behoefte uit om te beoordelen en sta jezelf toe om te reageren. Stel je voor dat je gehypnotiseerd bent, doe alsof je in hypnose bent en je zult het snel zijn.

## 2. Span en ontspan techniek

Een andere manier hoe je stopt met jezelf uit hypnose te analyseren is de “span en ontspan” techniek. De span en ontspan techniek is ontworpen om uit je hoofd - in je lichaam terecht te komen waar je thuishoort.

De meeste mensen zijn vergeten hoe ontspanning voelt. (Die knopen in je nek en rug horen daar niet te zitten) Tegelijkertijd hebben de meeste mensen een concentratievermogen van een drie jarige. Ze denken vaak aan wat er allemaal gedaan moet worden, de rekeningen en wat ze voor lunch nemen. Elke keer als je zelfhypnose oefent verdubbelt je mentale kracht en train je je mentale spier. De span en ontspan techniek zal je daarbij helpen. De rest van je reactie komt op een natuurlijke manier.



Je zou op dit moment al je spieren zo kunnen aanspannen tot het punt dat je ze niet verder kan aanspannen. Dit zou je het punt kunnen noemen van totale spanning en voor de meeste mensen is het bereiken van deze piek van spanning geen probleem. Maar wat als je al die spanning zou willen loslaten, zou je helemaal in “de kelder” van ontspanning kunnen komen. Weet je nog waar dat is? Spieren hebben een geheugen, dat is geen goede zaak wanneer je spieren alleen herinneren om in de stand te blijven van op je hoede zijn en of de “bewakenings positie” of in constante positiebewaking te staan. Om het gevoel van ontspanning te vinden, is het behulpzaam om je zenuwstelsel doormiddel van vergelijking een les te leren.

### **De spier geheugen oefening**

Ga comfortabel zitten of liggen. Wanneer je klaar bent sluit je je ogen en richt je je aandacht naar binnen toe en denk je aan een neutraal beeld zoals bijvoorbeeld een boom, een wolk, of een golf van een oceaan. Denk aan dat beeld en neem een keer langzaam diep adem. Terwijl je je longen opvult met lucht span je al je spieren in je benen aan. Ga door met het spannen van je spieren in je voeten, enkels en onderbenen terwijl je doorgaat met je inademing. Op het moment dat je longen vol zijn met lucht houd je je adem voor drie seconden in en houd je alle spanning vast. Op het moment dat je de lucht uit je longen bevrijd laat je ook alle spanning in je beenspieren los. Rust tien seconden uit en focus op het gevoel van rust. Is het een zwaar gevoel of een licht gevoel of een tintelend gevoel? Vergelijk de rust in je benen met de rest van je spieren in je lichaam.

Na deze kleine pauze neem je nog een keer diep adem en nu span je je bovenlichaam en armen aan terwijl je je longen opvult met lucht. Span je buik, borst, schouders en rug aan. Bal je vuisten span je armen en houd je adem in, houd deze spanning en je adem drie seconden vast. Laat nu alles los en ontspan. Voel de ontspanning in het middelste gedeelte van je lichaam. Merk op hoe de zwaartekracht het over neemt. Voel de ontspanning.

Op de derde ademhaling span je al je gezichtsspieren, Merk op hoe je gezichtsspieren ontspannen en je kaken loskomen. Span de huid van je hoofd en span de spieren in je nek. Houd je adem in en alle spanning vast voor drie seconden, laat nu los en ontspan. Merk op hoe de gezichtsspieren ontspannen en de kaakspieren loskomen.



De laatste ronde nu: Deze keer als je inademt span je al je spieren van je hele lichaam aan van je tenen tot aan het punt je van je hoofd. Houd je adem in en de spanning vast en tel tot drie en bij drie laat je alle spanning los en adem je uit. Herhaal deze laatste stap drie keer en rust dan uit en laat je geest en lichaam ontspannen en geef je lichaam en geest de benodigde rust. Versmelt met deze sensaties van rust en laat dit gevoel van ontspanning ronddraaien door je hele zenuwstelsel.

Open dan je ogen en neem dat gevoel van rust met je mee en sta op.

### **3. Herhaal wat de stem op de opname zegt**

De beste manier om een “drukke” geest te ontspannen is om het iets te laten doen. Geef het een taak. Op een stille manier de suggesties die op de hypnose tape gegeven worden te laten herhalen geeft het bewuste analytische deel van de geest een taak. Terwijl het bewuste gedeelte van je brein zich bezighoudt met monotone herhaling val je onbevangen in hypnose.

### **De taal spreken van het onderbewustzijn**

#### **Richtlijnen voor het structureren van krachtige suggesties**

Wat je ook wil bereiken met doen van hypnose, de echte kunst van hypnose zit hem in het structureren van effectieve suggesties. Hier zijn zeven richtlijnen voor het structureren van effectieve suggesties die een blijvende indruk in de geest achterlaten.

Maak suggesties die de verbeelding prikkelen en tegen het onderbewustzijn spreken en de verbeeldingskracht stimuleren.

Je onderbewustzijn is het doek en je suggesties is de verf die over het doek geschilderd worden.



## **De 7 richtlijnen voor het structureren van krachtige suggesties.**

### **1. Maak het persoonlijk**

Zodra je met het Onderbewustzijn in aanraking komt, echt waar, dan gaat alleen maar om jou. Je kan niemand anders veranderen - of kiezen hoe anderen over jou moeten denken of voelen. Het is hetzelfde als het willen beïnvloeden van het weer op de dag van de wedstrijd. Vul je suggesties met informatie over dingen die je kunt controleren. Geef in je suggesties de informatie over zaken die je in controle hebt. De geesteshoudingen die je wil hebben en ervaren. De acties die je zal nemen. Zelfs de veranderingen die je wil maken moeten persoonlijk gemaakt worden. Voor - en door jou op maat gemaakte suggesties. Maak gepersonaliseerde suggesties. Je onderbewustzijn zal snel reageren op de uitdagingen die voor jou belangrijk zijn, maar zal rebelleren tegen wat anderen vinden dat jij moet accepteren en doen. Stop met roken, maar doe het omdat je kinderen belangrijk voor je zijn. Niet omdat anderen het willen. Val af, maar niet om wat anderen allemaal denken. In plaats daarvan, focus op de gevoelens binnen in je en de lichamelijke vrijheid die komt kijken wanneer jij fit bent.

### **2. Wees precies**

Vage concepten en generalisaties doen weinig als het gaat om het prikkelen van je eigen krachtcentrale; je onderbewustzijn. De juiste hoeveelheid details en bijzonderheden zal de motivatie van je onderbewustzijn aansporen. Kies één verandering die je wil maken of een specifiek thema dat je wil verbeteren of corrigeren. Welke actie of gedrag kun je veranderen waardoor je een enorm verschil in je leven zal krijgen? Kijk naar waar het echt om gaat en zie de gebieden die voor jou het belangrijkste zijn. Omdat getallen een grote invloed hebben hebben op het onderbewustzijn vermeld startdata, eind-data, deadlines, wedstrijd tijden, kledingmaten in je brief of script aan je onderbewustzijn. En focus op de praktische vastomlijnde stap-voor-stap acties van je strategie. Analyseer je doelen en stel de exacte fysieke actie stappen vast en de mentale en emotionele hulpbronnen die daarvoor gemobiliseerd zullen worden. *Stel je voor dat je je onbewuste een bericht stuurt hoe je een droom waarmaakt.*



### **3. Wees echt**

Het is algemeen bekend dat oprechtheid verkoopt. Maar het is niet alleen de passie van de verkoper voor een product dat je overhaalt om te kopen. Je reageert op de integriteit en de authenticiteit van de verkoper. De interacties met je onderbewustzijn hebben datzelfde gevoel nodig. Wanneer je het idee aan je onderbewustzijn wil verkopen dat jij in een tenniswedstrijd bij elke service een ace slaat of dat je altijd enthousiast zal zijn, red het niet om voorbij de “Kritische Geest” te komen. Geef het onderbewustzijn informatie dat niet conflicteert met de realiteit of dat belachelijk ver buiten bereik is. Vermijd snelle afwijzingen van het onderbewustzijn door voorzichtig te zijn met absolute woorden zoals: altijd, nooit, elke keer.

### **4. Betrek de verbeelding erbij**

Wanneer je met het onderbewustzijn bezig bent dan is de uitspraak: “Eén beeld is duizend woorden waard” waar. Gebruik beelden en visualisaties. Om kleur toe te voegen en leven in je boodschap te brengen. Spreek met een toon van autoriteit en schrijf met de verwachting dat wat je zegt ook uit zal komen.

Gebruik de verbeeldingskracht om het onderbewustzijn een beeld te geven van het grote plaatje. “Als een speer over de baan gaan.” “Gemotiveerd zijn als een raket” Experimenteer en ontdek welke geluiden, beelden en metaforen je doen stijgen. Als het teveel van je vraagt om jezelf te zien als een speer, gebruik dan woorden als “het voelt zoals” en “het is net alsof je”. “Het voelt alsof je de hele wereld aankan” Het is net als een gouden straal van kracht die door je heenstroomt”. “Het voelt alsof je boven de wereld uitstijgt”. Dit kan ervoor zorgen dat je geen tegenwerpingen krijgt van de Kritische Geest dat je mogelijk staat te wachten.

### **5. Draai naar het positieve**

Woorden zijn zoals zaden in het Onbewuste. Plant geen slechte zaden. Zinnen zoals: “Ik zal me niet nerveus voelen” zullen het Onderbewustzijn aansporen maar niet op de manier zoals je zou willen. Alle woorden; positieve en negatieve produceren beelden. De woorden van kracht produceren krachtige indrukken in het onderbewustzijn. Structureer de informatie die je naar het Onderbewustzijn stuurt op een manier dat vrij is van negatieve concepten.



## 6. Voeg emotie toe

Je weet wanneer je suggestie goed “raak” is wanneer er een krachtige en positieve emotie opkomt elke keer wanneer je de suggestie uitspreekt. Gebruik woorden die passie uitlokken en passie overwint alles. Peper je suggesties in met woorden zoals: moedig, waar, krachtig en woorden die het beste in je naar boven halen.

## 7. Focus op actie en niet op mogelijkheden

Potentieel en mogelijkheden zijn goedkoop. Ongerealiseerd talent is overvloedig. Bijna iedereen die je kent vloeit over van de mogelijkheden en zwemt in potentieel. Echter de mogelijkheid van het beklimmen van de Mount Everest is één ding. Het daadwerkelijk beklimmen is een heel ander verhaal.

Het Onderbewustzijn is onder de indruk van acties en niet van potentieel. Leg in je suggesties de nadruk op de acties die je gaat nemen en neem gewoon voor waar aan dat het kan. M.a.w het kan gewoon dus beslis welke acties je gaat doen. Vergeet: “Je zult in staat zijn om” en “Ik zal x, y of z doen” en leg verklaringen af die beginnen met “Ik ben” “Ik voel nu” en “Ik zal”

## De 6 stappen van Andrew Carnegie om verlangen in goud te veranderen

Hieronder kun je de 6 stappen vinden die beschreven staan in het boek “Think and Grow Rich” van Napoleon Hill.

1. stel nauwkeurig vast het bedrag dat je aan geld verlangt
2. bepaal het bedrag dat u wil weggeven
3. prik een datum waarop je het geld wilt bezitten
4. stel een duidelijk plan op en begin meteen dit plan uit te voeren ook al ben je klaar of niet
5. schrijf een helder precieze verklaring op van het bedrag dat je aan geld verlangt, noem de tijdslimiet waarbinnen je het geld wilt verwerven, bepaal wat je voor het geld wil weggeven, en omschrijf het plan waarmee je het geld wilt binnenhalen



6. Lees je schriftelijke verklaring twee keer per dag hardop, vlak voor het naar bed gaan en vlak na het opstaan. Zie, voel en geloof in uzelf alsof u het geld al in bezit heeft.

Een van deze stappen is het van het opstellen van een of meer **duidelijke, praktische plannen** waarmee die vertaling gemaakt kan worden.

Nu krijgt u instructies hoe u praktische plannen maakt:

a. zoek aansluiting bij zoveel mensen als u nodig hebt voor het opstellen en uitvoeren van uw plannen, daarmee maakt u gebruik van het “denk-tank” principe dat later aan bod zal komen (**het is van essentieel belang dat u deze stap uitvoert. Verwaarloos haar niet**)

b. voordat u uw denk-tank samenstelt moet u bepalen welke voordelen u aan de individuele leden van de groep zult bieden. Niemand zal voor u werken zonder uitzicht op een beloning. Geen enkel verstandig mens zal van een ander verwachten dat hij zonder tegenprestatie voor hem zal werken. ook al hoeft dat niet in de vorm van geld te zijn.

c. zorg dat u minstens twee keer per week een bijeenkomst hebt met de leden van de denk-tank, en zo mogelijk nog vaker; totdat u gezamenlijk de noodzakelijke plannen tot in de details hebt opgesteld.

d. zorg voor een volmaakte harmonie tussen tussen uzelf en elk lid van de groep. Als u deze instructie niet exact uitvoert. Kunt u een mislukking verwachten. Het denk-tank principe kan niet werken als er geen perfecte harmonie heerst.

## **Het formulier van zelfvertrouwen**

### **Ten eerste:**

Ik weet dat ik het vermogen bezit om mijn belangrijkste levensdoel te bereiken; daarom *eis* ik van mezelf dat ik dat voortdurend aan werk en dat ook volhoud, en ik beloof hier en nu dat ik dat zal doen.

### **Ten tweede:**

Ik beseft dat de overheersende gedachten in mijn geest zich zullen vermenigvuldigen in uiterlijke, fysieke acties en zich geleidelijk transformeren in fysieke





werkelijkheid; daarom zal ik mijn gedachten elke dag 30 minuten lang concentreren op de persoon die ik wil worden zodat ik in mijn geest een duidelijk beeld daarvan schep.

### **Ten derde:**

Dankzij het principe van zelsuggestie weet ik dat ik elk verlangen dat ik vastberaden koester uiteindelijk zal leiden tot het bereiken van het begeerde doel. daarom zal ik elke dag 10 minuten wijden aan mijn opdracht om zelfvertrouwen te ontwikkelen

### **Ten vierde:**

Ik heb een omschrijving op papier gezet van mijn *vastomlijnde hoofddoel* in mijn leven en ik zal er vastberaden naar streven genoeg zelfvertrouwen te ontwikkelen om dat doel te bereiken.

### **Ten vijfde:**

Ik beseft ten volle dat geen enkele rijkdom of hoge positie lang kan

standhouden, tenzij zij is gebaseerd op waarheid en rechtvaardigheid. Daarom zal ik geen enkele overeenkomst aangaan die niet alle betrokkenen tot voordeel strekt. Ik zal slagen door de krachten aan te trekken die ik wil gebruiken en door samenwerking met andere mensen te zoeken. Ik zal haat, jaloezie, zelfzucht, en cynisme uitbannen door liefde voor de hele mensheid te ontwikkelen want ik weet dat een negatieve houding tegenover anderen succes onmogelijk maakt.

Ik zal er voor zorgen dat andere mensen in mij geloven, want ik zal in hen geloven, en in mijzelf. Ik zal dit formulier ondertekenen. Het uit mijn hoofd leren en één keer per dag hardop zeggen. Ik zal dat doen in het volle geloof dat het geleidelijk mijn gedachten en handelingen zal beïnvloeden. Zodat ik een succesvol iemand vol zelfvertrouwen zal worden.



## Zes stappen om uw onderbewustzijn te stimuleren

De instructies die in het tweede hoofdstuk in verband met de zes stappen zijn gegeven, zullen we nu samenvatten en combineren met de principes uit dit hoofdstuk

Ten eerste: ga naar een rustige plek (bij voorkeur op bed s'nachts) en waar u niet gestoord zal worden, sluit uw ogen en herhaal hardop (zodat u uw eigen woorden kan horen) de schriftelijke verklaring van het bedrag dat u wilt verwerven, de tijd waarbinnen u dat wilt doen en een beschrijving van de dienst of goederen die u in ruil voor het geld wilt aanbieden. Terwijl u deze instructies uitvoert dient u zichzelf al in het bezit van het geld te zien.

Ten tweede: herhaal dit programma s'ochtends en s'avonds totdat u in uw verbeelding het geld kan zien dat u wil vergaren

Ten derde: zorg dat u een kopie van de schriftelijke verklaring s'ochtends en s'avonds kunt zien en lees hem vlak voor het naar bed gaan en vlak na het opstaan totdat u hem uit u hoofd kent.

onthoud dat u aan zelfsuggestie doet bij het uitvoeren van deze instructies om opdrachten aan uw onderbewustzijn te geven

onthoud ook dat uw onderbewustzijn alleen reageert op instructies die met emoties verbonden zijn en met gevoel zijn overgebracht. **Geloof is de sterkste en productiefste emotie**

Volg de instructies over het hoofdstuk over geloof. Deze instructies kunnen op het eerste gezicht abstract lijken Laat u daardoor niet van de wijs brengen. Volg de instructies ongeacht hoe abstract of hoe inefficiënt ze in het begin ook mogen lijken. Als u de instructies zorgvuldig uitvoert, zowel in uw geest als in uw daden, zal zich binnen korte tijd een geheel nieuw universum aan krachten aan u ontfouwen.

## Karaktervorming door zelfsuggestie

In de tijd dat ik een "heldenverering" deed, kwam ik er achter dat ik de mensen die ik het meest bewonderde, probeerde na te volgen. Bovendien ontdekte ik dat het geloof waarmee ik mijn idolen probeerde te imiteren, mij het vermogen gaf om dat met succes te doen.



Ik ben die gewoonte van heldenverering nooit helemaal kwijtgeraakt. Ik weet uit ervaring dat als het niet lukt zelf succesvol te zijn, het een goed idee is iemand na te volgen- in gevoel en daad - die dat wel is.

Lang voordat ik ooit een regel had geschreven of een toespraak had gehouden, had ik de gewoonte mijn karakter bij te schaven door de negen mannen na te volgen die met hun leven en werken de meeste indruk op me hadden gemaakt. Die negen mannen waren:

Emmerson, Paine, Edison, Darwin, Lincoln, Burbank, Napoleon, Ford en Carnegie.

Jarenlang hield ik elke avond een denkbeeldige vergadering met deze groep "Onzichtbare Adviseurs"

Dat ging als volgt. Vlak voordat ik s'avonds voor ging slapen, deed ik mijn ogen dicht en zag in mijn verbeelding die groep mannen om mijn vergadertafel zitten ik had dan niet alleen de gelegenheid om midden tussen de bewonderenswaardige mannen te zitten, maar ook om als voorzitter leiding aan hen te geven. Ik had een heel speciaal doel met deze nachtelijke "bijeenkomsten". Dat doel was mijn karakter zo te vormen dat het een combinatie zou zijn van de karakters van mijn denkbeeldige adviseurs. Al vroeg in mijn leven besepte ik dat ik was geboren in een omgeving vol

onwetendheid en bijgeloof, en dat ik die handicap zou moeten overwinnen. Met de hier beschreven methode werkte ik aan mijn eigen wedergeboorte in een gunstiger omgeving.

## **De onzichtbare adviseurs**

Ik wist natuurlijk dat alle mensen zijn geworden wat ze zijn vanwege hun overheersende gedachten en verlangens. Ik wist dat de mens voor elk diepgeworteld verlangen een uitingvorm zoekt waarmee het in realiteit omgezet kan worden.

Ook wist ik dat zelfsuggestie een krachtig middel is bij karaktervorming, dat het in feite het enige effectieve middel is waarmee een karakter wordt gevormd.



Met die kennis was ik goed toegerust om mijn karakter opnieuw te vormen. In de denkbeeldige vergaderingen vroeg ik aan elk van de aanwezigen de kennis die ik van hen wilde hebben.

Daarbij sprak ik hen als volgt aan: “Meneer Emerson, ik zou van uw het verbazingwekkende begrip van de natuur willen hebben, dat zo kenmerkend was voor u leven, Ik had graag dat u op mijn onderbewustzijn een afdruk maakt van al uw kwaliteiten waarmee u de wetten van de natuur hebt doorgrond en in uw leven hebt verwerkt.

Meneer Burbank, ik vraag van u de kennis waarmee u de natuurwetten zodanig wist toe te passen dat de cactus zijn stekels liet vallen en voedsel voor de mens werd. Geef mij toegang tot de kennis waarmee u twee grashalmen liet groeien waar er eerst maar een van was.

Meneer Napoleon, van u had ik graag, bij bendering, het fantastische vermogen om mensen te inspireren en hen tot grotere, doelgerichte daden aan te zetten. Ook had ik graag uw standvastige geloof, waarmee u een nederlaag in een overwinning wist om te zetten en hinderlijke obstakels uit de weg wist te ruimen.

Meneer Paine, ik ontvang van u graag de vrijheid van denken, en de moed en helderheid waarmee u overtuigingen onder woorden wist te brengen, die zo kenmerkend voor u waren.

Meneer Darwin, ik wil van u graag het eindeloze geduld en het vermogen om oorzaken en gevolgen te bestuderen, zonder vooroordelen, zoals u dat op het gebied van de natuurwetenschap hebt tentoongespreid.

Meneer Lincoln, ik wil graag mijn karakter uitbreiden met het scherpe gevoel voor rechtvaardigheid, het onvermoeibare geduld, het gevoel voor humor, de mensenkennis en de verdraagzaamheid, eigenschappen die zo kenmerkend voor u waren.

Meneer Carnegie, ik wil graag kennis opdoen van de principes van *gestructureerde inspanning*, die u zo succesvol hebt gebruikt bij de opbouw van een grote industriële onderneming.

Meneer Ford, ik zou graag in het bezit komen van uw doorzettingsvermogen, vastberadenheid, zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen, waarmee u armoede te boven bent gekomen, en ook het uitvoeren van plannen, leren organiseren en voor anderen makkelijker maken, zodat ik anderen kan helpen in uw voetstappen te treden.



Meneer Edison, ik wil van u graag uw fantastische geloof waarmee u zo vele geheimen van de natuur hebt ontdekt, uw nimmer aflatende inspanning waarmee u een nederlaag in een overwinning wist om te zetten.

**Contact:**

NLP Life Academy  
Martijn Groenendal  
[info@conversationelehypnose.nl](mailto:info@conversationelehypnose.nl)

