



HYPNOSE PRAKTIJK

OPLEIDING & VORMING

ADVANCED HYPNOSE TECHNIEKEN

www.hypnosepraktijk.net

ADVANCED HYPNOSE TECHNIKEN

Parts therapy- Eenvoudige Regressie – Direct Drive Technique

Inhoud

1. Introductie.....	1
2. Hoe een deel ontstaat	3
3. Hoe wordt deelwerk gebruikt?.....	5
3.1. Voorstellen en visualiseren	5
3.2. Communicatie met de verschillende delen.....	6
3.3. Het probleemgedrag oplossen	6
4. Werken met de delen.....	7
Stap 1: Breng de cliënt in hypnose.....	7
Stap 2: Leid de cliënt naar de ‘vergaderkamer’ (optioneel)	7
Stap 3: De positieve intentie van een deel erkennen.....	7
Stap 4: Het deel uitnodigen	7
Stap 5: Changework	8
4.1. Methode 1 – Regressie.....	8
4.2. Methode 2 – Onderhandelen met het deel	9
Stap 6: Controleer of het probleem weg is!.....	10
Stap 7: Directe suggestie	11
5. Belangrijke tips	13
6. Voorbeeld van therapie voor eetbuien door middel van onderhandelen met delen.....	15
7. Voorbeeld van volledige therapie ten behoeve van angst voor muggen en vliegen door middel van regressie.....	17
7.1. Hoe werkt regressie?.....	18
8. Pijn elimineren met deelwerk.....	21
9. Stoppen met roken door deelwerk	23
Het deel dat laat roken.....	23
Het creatieve deel.....	24
Het koppige deel.....	24
Het opstandige deel.....	25
Naar de allereerste keer	25
Het sterke deel.....	26
Weer het creatieve deel.....	26
Triggers afbreken.....	27

Directe suggesties	27
10. Ideomotorische signalen (IMR)	31
10.1. Ideomotorische vingersignalen	31
10.2. Andere ideomotorische signalen.....	31
BIJLAGE: REWIND techniek.....	33

1. Introductie

Elk automatisch gedrag dat we hebben, wordt veroorzaakt door een deel van ons onderbewustzijn. Dit kan ook een gevoel zijn dat ons stoort zoals verdriet, angst, onzekerheid of een gewoonte, die we al dertig jaar in stand houden zoals roken, nagelbijten, eten bij stress etc. Elk automatisch gedrag dat we vertonen, wordt uitgevoerd door een deel van ons.

Deze 'delen' vertonen veel overeenkomsten met het hogere management in een echt bedrijf.

Het hogere management (delen) van een persoon heeft één doel voor ogen: het verbeteren van het bedrijf (het bedrijf = jij).

Een andere manier om dit te omschrijven, is als volgt: deze managers (delen van jou) hebben een actieve rol in het beheersen van specifiek gedrag of emoties binnen het bedrijf; het bedrijf dat jij bent. Het gedrag kan een angst zijn, een gevoel (bijvoorbeeld een lage zelfwaarde), een drang naar iets, een beperkende overtuiging...

Het interessante van dit alles, is dat net als bij echte managementsystemen, dit managementsysteem soms fouten maakt.

Er ontstaat verwarring, informatie is onduidelijk, data wordt verkeerd geïnterpreteerd, de manier waarop dingen gedaan worden is ouderwets en na verloop van tijd veranderen je prioriteiten. Het kan zijn dat je over bepaald gedrag beschikt dat normaal is om te hebben als je drie jaar oud bent (bijvoorbeeld een angst voor spinnen), maar niet meer wenselijk is wanneer je drieëndertig jaar oud bent. Het is dus een verouderd programma en aan vernieuwing toe.

Het is belangrijk om te begrijpen dat dit management (delen van jezelf) nooit slaapt, nooit in trance gaat en nooit droomt. Het is altijd aan het werk.

Sterker nog; zodra een bepaald deel van jou dat voor het probleemgedrag zorgt is gecreëerd, is alle communicatie met dat deel afgesloten. Hetgeen dat deel dan nog doet, is wachten op de input trigger om daarop automatisch te kunnen reageren. Een voorbeeld van een input trigger is het zien van een spin. Je automatische reactie hierop komt vanuit je deel dat angst creëert.

2. Hoe een deel ontstaat

Neem als voorbeeld een kind van drie jaar dat zijn moeder angstig ziet reageren op een grote spin. Het kind 'leert' dat spinnen heel erg gevaarlijke wezens zijn. Een deel wordt direct aangemaakt om het kind 'te beschermen' tegen spinnen door een angst voor spinnen te creëren. Dus op het moment dat het tijd is om die angst te creëren (als je een spin ziet), zal dat deel zijn werk doen en je 'beschermen' tegen die spin door je angstig te maken, net zoals dat deel het dertig jaar geleden heeft geleerd toen hij nog maar drie jaar oud was!

Omdat er geen communicatie was met het deel dat de angst voor spinnen aanmaakt, kon je het tot nu toe niet vertellen dat je inmiddels drieëndertig jaar oud bent en dat je niet meer bang wilt zijn voor spinnen.

Dus, hoewel we profijt hebben van dit soort automatische gedragingen, kunnen we ook het slachtoffer ervan worden.

Door hypnose te gebruiken en deze delen-techniek toe te passen, hebben we de mogelijkheid om direct te communiceren met deze delen.

Door je te realiseren dat deze delen van ons bepalen hoe een persoon automatisch reageert, plus het feit dat we direct met hen kunnen communiceren, geeft dat ons de mogelijkheid om significante, directe, krachtige en blijvende veranderingen in het gedrag van een persoon te bewerkstelligen.

1. De geschiedenis van hypnose

De geschiedenis van hypnose is een fascinerende reis door de tijd, van oude rituelen tot moderne technieken.

De geschiedenis van hypnose is een fascinerende reis door de tijd, van oude rituelen tot moderne technieken.

1.1. Oude tijden

In de oude tijden werd hypnose vaak gebruikt voor geneeskundige doeleinden, zoals het behandelen van pijn en angst.

In de oude tijden werd hypnose vaak gebruikt voor geneeskundige doeleinden, zoals het behandelen van pijn en angst.

In de oude tijden werd hypnose vaak gebruikt voor geneeskundige doeleinden, zoals het behandelen van pijn en angst.

In de oude tijden werd hypnose vaak gebruikt voor geneeskundige doeleinden, zoals het behandelen van pijn en angst.

In de oude tijden werd hypnose vaak gebruikt voor geneeskundige doeleinden, zoals het behandelen van pijn en angst.

2. Wetenschappelijke achtergrond van hypnose

De wetenschappelijke achtergrond van hypnose is een fascinerende reis door de tijd, van oude rituelen tot moderne technieken.

De wetenschappelijke achtergrond van hypnose is een fascinerende reis door de tijd, van oude rituelen tot moderne technieken.

De wetenschappelijke achtergrond van hypnose is een fascinerende reis door de tijd, van oude rituelen tot moderne technieken.

De wetenschappelijke achtergrond van hypnose is een fascinerende reis door de tijd, van oude rituelen tot moderne technieken.

Interesse?

Schrijf je dan snel in voor deze opleiding!

www.hypnosepraktijk.net