



Laat geleide slaapmeditatie en hypnose voor je werken

Als je voor de allereerste keer een opname afspeelt met daarop een geleide slaapmeditatie waarin ook hypnosetechnieken worden gebruikt, dan is dat best even wennen. En ik spreek uit ervaring. Ik vergelijk het graag met de eerste keer dat je naar een masseur ging voor een ontspanningsmassage. Dan is het ook even wennen, voordat jij je aan deze situatie kunt overgeven en ervan geniet. Vandaar dat je hier enkele adviezen vindt die je helpen om je eraan over te geven.

Jij houdt de controle

Dat begint al met je keuze om gebruik te maken van een opname. Jij kiest bewust een opname uit waarvan jij vermoedt dat die bij je past; bij jouw vraagstelling past. Daarmee houdt jij controle.

Als het nodig is, bijvoorbeeld in een noodsituatie die je ogenblikkelijke aandacht nodig heeft, ben je ook direct weer klaarwakker. Als een hypnotherapeut iets zegt dat niet strookt met jouw opvattingen dan kom je als vanzelf uit trance. Op die manier houdt je ook controle. Alle hypnose is zelfhypnose en gebeurt, omdat jij dat wilt.

Je staat het, als het ware, toe dat de stem van de hypnotherapeut jouw stem vertegenwoordigt om jouw doel te bereiken. Voorbeelden van doelen zijn: snel in een diepe slaap vallen, het wegnemen van onrust, kalm worden, de gedachtewereld rustiger laten worden, enzovoort.

De stem van de hypnotherapeut staat dus symbool voor je eigen stem, of van die van een goede vriend die je vertrouwd; een adviseur.

Comfortabel

In veel opnames word je aangeraden om het je zo comfortabel mogelijk te maken. Dat betekent dat je lekker ligt, zo prettig mogelijk, en niets je irriteert. Zaken die je mogelijk afleiden/storen, daar heb je voor gezorgd. Bijvoorbeeld een kind of kat die binnen kan komen lopen, een telefoon die afgaat. Je neemt echt de tijd voor jezelf. Als je een doel wilt halen; dan neem je de tijd om op een relaxte manier aan jezelf te werken.

Je criticus

Als je een sterke interne criticus hebt, dan zal deze de opname, als je net begint met het luisteren naar dit soort opnames, saboteren. Het commentaar op wat de begeleidende stem zegt, is snijdend. Het is heel gewoon dat dit gebeurt, omdat je iets doet wat nieuw is. Een verandering of iets nieuws voelt altijd als 'onnatuurlijk'. Vergelijk het met het aanleren van het stellen van 'open vragen' of het overstappen van een handgeschakelde auto naar een automaat. Het is een gewenningsproces dat je wel of niet aangaat.

Tijdens de opname zullen je gedachten sowieso weleens afdwalen; dat is een natuurlijk proces. Het gaat erom dat jij je aandacht met vriendelijkheid, zonder jezelf af te straffen, terug brengt naar de stem die je begeleidt en wat die zegt/vertelt.

Overgave en loslaten – slapen of luisteren

In veruit de meeste geleide slaapmeditaties breng je in de beginfase je aandacht naar je ademhaling. Je focust je dan op één ding tegelijkertijd – je vernauwt je focus. Vaak wordt dit gevolgd door een vorm van bodyscan waardoor je ontspanning brengt in je lichaam. Gevolgd door suggesties om je ontspanning, zowel fysiek als geestelijk te vergroten.

Daarna volgen positieve suggesties die bij voldoende mentale ontspanning, opgepikt worden door je onderbewuste. Die suggesties zijn vaak ingepakt in een verhaal vol symbolen, verrassende wendingen en metaforen.

Door herhaaldelijk te luisteren en ook overdag met je doelen bezig te zijn, neemt je kwaliteit van leven toe.

Het gaat om overgave aan de begeleidende stem; luisteren, meevoeren en overgave. En alles aannemen wat er gezegd wordt. Ja, zelfs als de suggestie gegeven wordt dat je kunt vliegen. Soms word je gevraagd te visualiseren. Ben je daar niet goed in, doe geen moeite en luister alleen maar. Dat is voldoende.

Zo lang je tussen slapen en waken in verkeerd, een staat waarin het bewuste minder kritisch is en het onderbewust meer aan de oppervlakte kan komen (trance) worden suggesties opgenomen. Opgenomen in het onderbewuste waarin een onbeperkt leervermogen huist.

Vaak val je gedurende de opname in slaap. Heerlijk.

Leren en aan je doel werken

Als je een doel wilt bereiken, is het belangrijk dat je tot aan het eind van de opname wakker blijft en alle suggesties opneemt. Als je slaapt, neemt het onderbewuste geen suggesties meer op.

Alle opnames maken gebruik van indirecte hypnose; het is eenrichtingsverkeer – de hypnotherapeut is aan het woord. Er vindt geen directe communicatie (tweerichtingsverkeer) met de hypnotherapeut plaats.

Heb je nog vragen waar je vraag een antwoord op wilt? Neem dan [contact](#) op via het contactformulier.