

Praktijk Ank de Groot



Veel gestelde vragen over Hypnose.

Hoe werkt hypnose nou precies en wat gebeurt er als ik onder hypnose ben?

Hypnose/trance is een staat van bewustzijn, waarbij je volledig ontspant en rust ervaart terwijl je heel geconcentreerd bent.

Je kunt in verschillende staten van bewustzijn komen van een lichte tot een zeer diepe staat van hypnose. Een lichte hypnotische staat is vergelijkbaar met dat je diep verzonken in een boek leest en alles om je heen even helemaal vergeet. Je gaat op in je innerlijke wereld en vergeet alles om je heen, de tijd staat stil.

In hypnose weet je alles wat er gebeurt – het is geen slaap. Je hebt misschien je ogen gesloten, maar je kunt nog steeds horen en voelen wat er om je heen gebeurt. Je kunt voelen dat je spieren zich ontspannen en dat je ademhaling langzamer gaat. In hypnose houdt je altijd zelf de controle, je zult nooit doen wat je niet wilt en je bepaalt zelf hoe diep je gaat.

Als je in een diepere staat van hypnose komt maak je contact met jouw onderbewustzijn, waar alles ligt opgeslagen wat je in je leven hebt meegemaakt, je intuïtie, emoties en gevoelens, overtuigingen, patronen, gewoontes, relaties, verslavingen, creativiteit. En in die hypnotische staat worden er door de hypnotiseur aan je onderbewustzijn positieve suggesties gegeven die door jouw onderbewustzijn worden geaccepteerd en opgeslagen zodat je positief blijvend veranderd.

Is hypnose niet heel eng?

Nee, hypnose is heerlijk ontspannen en een heel bijzondere ervaring. Je maakt de hele sessie gewoon mee en behoudt te allen tijde zelf de controle. Een hypnotiseur kan alleen veranderen wat jij wil dat verandert.

Kom ik wel weer uit hypnose?

Hypnose is een diepe staat van zijn, een trance staat. Het is daarom niet mogelijk om in hypnose te blijven, je komt vanzelf weer terug naar je normale bewustzijn.

Als de Hypnose Coach het woord 'slaap' gebruikt, ga ik dan ook echt slapen?

Als het woord 'slaap' wordt gebruikt is dit alleen maar om je meer te laten ontspannen en dieper in hypnose te brengen, dus je gaat dan niet slapen.

Praktijk Ank de Groot



Herinner ik mij alles na een hypnosessie?

De meeste mensen herinneren zich alles. Je blijft immers volledig bij bewustzijn onder hypnose.

Kan men onder hypnose genezen?

Als je in een diepere staat van hypnose komt maak je contact met jouw onderbewustzijn, waar alles ligt opgeslagen wat je in je leven hebt meegemaakt, je intuïtie, emoties en gevoelens, overtuigingen, patronen, gewoontes, relaties, verslavingen, creativiteit. En in die hypnotische staat worden er aan je onderbewustzijn positieve suggesties gegeven die door jouw onderbewustzijn worden geaccepteerd en opgeslagen zodat je positief blijvend veranderd.

Je kunt in hypnose verschillende problemen aanpakken zoals stress, onzekerheden, angsten, pijn, slapeloosheid en het ombuigen van negatieve emoties, gevoelens en gedragingen (denkpatronen). Dus fysieke en psychische ongemakken.

Welke staat van hypnose is het meest effectief om de sessie te doen slagen?

Een diepe staat van hypnose is het meest effectief, toch kan men in een lichtere staat al een effect verkrijgen. Dit is wel afhankelijk van hetgeen waarmee de cliënt komt.

Kan ik in slaap vallen tijdens een sessie?

Het is mogelijk dat je in slaap valt, je geest en je lichaam ontspannen zich volledig onder hypnose. Je onderbewustzijn blijft echter de suggesties ontvangen van de Hypnose Coach.

Kan iedereen gehypnotiseerd worden?

Hypnose/trance is een staat van bewustzijn, waarbij je volledig ontspant en rust ervaart terwijl je heel geconcentreerd bent. Je kunt in verschillende staten van bewustzijn komen van een lichte tot een zeer diepe staat van hypnose.

In principe kan iedereen onder hypnose gaan. Bij de ene persoon zal dit soms wat sneller en beter gaan dan bij een andere, en als je je openstelt en bereid bent om in hypnose te gaan.

Als je jezelf innerlijk geen toestemming geeft en verzet is het vrijwel onmogelijk om in een diepe staat van hypnose gebracht te worden.

Het is ook belangrijk dat er vertrouwen is en dat het goed voelt bij de Hypnose Coach. Je kunt eerst even kennismaken met elkaar, via een telefoongesprek of ontmoeting.

Praktijk Ank de Groot



Hoelang duurt een hypnosessie?

De hypnose sessie zal over het algemeen zo'n 75 tot 90 minuten duren. In sommige gevallen in overleg zal het iets langer duren.

Hoeveel sessies zijn er nodig?

Dat ligt aan hetgeen waarmee je komt, wat je geheeld wilt hebben. Als er een diepere emotie achter jouw ongemak/probleem ligt, zullen er meerdere sessies nodig zijn. Dit doen we natuurlijk in overleg.

Als de hypnose sessie klaar is hoe voel ik me dan?

Na de sessie voel je je heel ontspannen en normaal zoals je was. Je kunt gewoon weer deelnemen aan het verkeer.

Zijn er redenen om niet onder hypnose te gaan?

Mocht je onder behandeling zijn bij een arts of psychiater, neem dan altijd even contact met op.

Je hebt een afspraak gemaakt, en dan?

Als je een afspraak gemaakt hebt dan krijg je een intakeformulier toegestuurd. Deze dient 3 dagen voordat de afspraak plaatsvindt ingevuld en getekend teruggestuurd te zijn, zodat ik me kan voorbereiden op de sessie. Heb je vragen over het intakeformulier doe dat dan een week van tevoren, als dat mogelijk is.

Als aanvulling op de hypnose sessie kan het zijn dat je een audiobestand meekrijgt als aanvulling op de sessie.

Worden de hypnose sessies vergoed door de zorgverzekering?

De hypnose sessies worden niet vergoed door de zorgverzekering.

Staat jouw vraag er niet bij, stel je vraag via info@ankdegroot.nl