

De kracht van je brein en hypnose

Je brein is een prachtig instrument. Elke dag neemt het miljoenen prikkels waar, verwerkt het herinneringen en stuurt het je lichaam aan. Met je **bewuste brein** neem je beslissingen, analyseer je informatie en plan je de toekomst. Dit is als de kapitein van een schip: hij bepaalt de koers. Toch zijn we ons maar van een klein deel hiervan bewust. Onder het dek bevindt zich namelijk de bemanning: je **onderbewuste brein**. Het grootste deel van wat je denkt, voelt en doet, gebeurt automatisch: dit noemen we het **onderbewustzijn**. Denk maar aan autorijden of fietsen: in het begin moest je op alles letten, later gaat het vanzelf.

Juist dat onderbewustzijn speelt een sleutelrol bij verandering. Hier liggen overtuigingen, gewoontes en emoties opgeslagen. Soms werken die helpend, soms houden ze je juist tegen. Wanneer je iets wilt veranderen – bijvoorbeeld gezonder leven, meer zelfvertrouwen ervaren of beter ontspannen – is het krachtig om met dat onderbewustzijn samen te werken.

Hypnose is hiervoor een natuurlijke methode. Het is geen tovermiddel en zeker geen manier waarop iemand de controle overneemt. Integendeel: tijdens hypnose blijf je altijd zelf de regie houden, je zit zelf aan het stuur. Je bent ontspannen, gefocust en meer ontvankelijk voor positieve suggesties die passen bij jouw doelen. Je zou het kunnen vergelijken met helemaal opgaan in een goed boek of film: je omgeving vervaagt even, terwijl je aandacht volledig ergens anders ligt.

Door die diepe focus kan het brein makkelijker nieuwe verbindingen maken. Zo kan je onderbewustzijn oude patronen loslaten en ruimte maken voor nieuwe, gewenste gedachten en gedragingen. Hypnose is dus geen slaap, geen magie en zeker geen “controle overnemen”. Het is een bewezen techniek die gebruikmaakt van iets wat je van nature al kunt: een staat van geconcentreerde ontspanning.

Niet voor niets wordt momenteel al in tal van Nederlandse en Vlaamse ziekenhuizen hypnose ingezet in hun behandeling van diverse klachten.

Zie ook : <https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2233760-hypnose-op-recept-in-tientallen-nederlandse-ziekenhuizen>

De toegevoegde waarde van hypnose wordt inmiddels ook ondersteund door wetenschappelijk onderzoek.

De angst voor hypnose is daarom ongegrond. Je kunt niet worden gedwongen iets te doen dat je niet wilt. Wat wel mogelijk is, is dat je ontdekt hoe krachtig je eigen brein is, en hoe je dit kunt inzetten voor positieve verandering.

Samengevat: je brein werkt grotendeels onbewust. Hypnose helpt je toegang te krijgen tot dat onderbewustzijn, waardoor gewenste veranderingen makkelijker en sneller gerealiseerd kunnen worden – op een veilige, natuurlijke en effectieve manier.