

A white swan is swimming in a body of water. The water is dark blue with many bright, shimmering reflections of sunlight, creating a sparkling effect. The swan is facing left, and its long neck is elegantly curved. The overall scene is peaceful and serene.

Word de beste versie
van jezelf

De beste versie van jezelf dat ben jij

Je voelt dat er iets mis is. Dat je niet jezelf bent. Je hebt misschien zelfs ontdekt, dat bepaalde patronen, overtuigingen of belemmeringen steeds terugkomen. Zij saboteren het worden van de beste versie van jezelf. Maar hoe kan ik dit dan veranderen, hoor ik je denken.

Van overleven naar voluit leven

Is jouw grootste verlangen te zijn zoals je diep van binnen bent? En ben jij klaar met steeds maar overleven en wil je vanaf nu voluit gaan leven? Ik bedoel, wil je nu eindelijk de beste versie van jezelf worden? Niets is toch fijner dan gewoon lekker jezelf kunnen zijn. Je spendeert de meeste tijd in je leven met jezelf, dus is het belangrijk dat je het beste eruit haalt. Ik hoor je denken, maar hoe dan? En wat is de beste versie van mezelf? Lees even verder...

Wat is de beste versie van jezelf?

De beste versie van jezelf is onder andere trouw zijn aan je eigen persoonlijkheid. Dat je kunt zijn wie je werkelijk bent. Je bent jezelf en komt authentiek over. Bewust zijn van wat je wil en waar je voor staat. Vaker aan jezelf denken hoort daar ook bij. Net als jezelf durven blijven waar dan ook. Op je werk, in je relatie, met je vriendinnen, in je familie. En je niet laten leiden door wat anderen van je zouden kunnen vinden. Staan voor wie je echt bent en wilt zijn is niet altijd even makkelijk. Ga er gerust vanuit dat je je gelukkiger en positiever voelt als je de beste versie van jezelf bent.

Hoe ben je je beste versie kwijtgeraakt?

Onzekerheden, een laag zelfbeeld, dominante partner of ouders, negatieve ervaringen, angsten en nare gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen, dat je niet meer trouw bent aan de beste versie van jezelf. Vaak gebeurt dit in je kindertijd. Je bent er als het ware van verwijderd en het letterlijk kwijtgeraakt. Soms niet eens bewust, maar op een onbewust niveau. En je weet niet meer wat de beste versie van jezelf is. Ongemerkt heb je bepaald gedrag of patronen ontwikkeld, die eigenlijk niet van jou zijn. En daar verlies je jezelf.

Je kent vast wel dat stemmetje in je hoofd. Dat je de ene keer helpt en de andere keer onderuit haalt. En soms heeft dat onaardige stemmetje de overhand gekregen. Het maakt je te pas en te onpas wijs dat je niet goed genoeg bent, waardoor je bang bent om te falen. En het je belemmert in je persoonlijke groei en ontwikkeling. Diep van binnen voel je dat je veel meer in je mars hebt.

Je hebt het gevoel dat je niet de regie over je eigen leven hebt. Dat je niet zelf bepaalt hoe je op mensen en gedrag reageert, alsof jouw eigen automatische piloot dingen doet waar je eigenlijk niets van snapt en die eigenlijk helemaal niet bij je horen.

Ben ik wel goed genoeg?

In onze praktijk zien we regelmatig mensen die kampen met onzekerheid. En daardoor niet het leven leiden, dat ze graag willen. Te vaak zijn ze nog bezig met wat anderen van hen vinden. Of zijn zelf hun grootste vijand. En voeren steeds hetzelfde negatieve gesprek met zichzelf. Misschien herken je jezelf hierin?

Waar komt die onzekerheid dan vandaan?

Het klinkt misschien onwezenlijk, maar ooit ergens heb je je onderbewuste geleerd om onzeker te zijn. Je hebt geleerd om jezelf af te vragen 'ben ik wel goed genoeg?', 'ben ik leuk genoeg?', 'ben ik mooi genoeg?', 'doe ik er toe?' enz. Het is eigenlijk een automatische programmering geworden. Meestal naar aanleiding van een gebeurtenis in je (vroege) jeugd. En daar kunnen we met hypnotherapie letterlijk verandering in brengen, zodat deze programmering nooit meer zo loopt. Klinkt dat niet geweldig?

Hier zijn een aantal voorbeelden; Het kan maar zo zijn, dat je een keer bent uitgelachen door klasgenoten, misschien zelfs gepest, de meester of juf op school heeft misschien een keer wat minder positiefs tegen je gezegd, of je ouders, een oom of tante of wie dan ook. Het kan van alles zijn. Soms heftig en soms iets dat heel onschuldig lijkt, maar een enorme impact op je heeft gehad. Blijkbaar heb je daar als kind, zonder dat je je bewust was, een automatische programmering van gemaakt. En deze dient je al lang niet meer. Sterker nog: die zit je nog steeds in de weg.

Hoe kan hypnotherapie je dan helpen?

Door je in een opperste staat van concentratie en ontspanning te brengen, heb jij een verhoogde focus van je brein, een verhoogde ontspanning van je lichaam en een verhoogde gevoeligheid voor suggesties. In deze hypnotische staat heb je toegang tot je onderbewustzijn, waar onder andere je gevoelens, je emoties, je gewoonten en je overtuigingen liggen. Hierdoor kun je een verandering in gang zetten of een oplossing vinden, zodat jouw gewenste resultaat wordt bereikt. Vaak begrijp je rationeel je gedrag wel, maar op emotioneel niveau blijf je hetzelfde reageren en verandert er niets. Met hypnotherapie pak je de klachten op emotioneel niveau aan, waardoor er wezenlijk iets in de beleving zal veranderen en je de klacht of het probleem wel kunt aanpakken.

Hoe werkt dat dan?

Je maakt contact met je onderbewuste om je klachten of problemen beter te begrijpen of op te lossen. Ik, als hypnotherapeut, begeleid je in het proces van hypnose, zodat jij in de juiste staat komt, waarin veranderingen kunnen plaatsvinden. Door je onder hypnose bijvoorbeeld uit te spreken tegen diegene die betrokken was bij een situatie, vergiffenis te schenken aan bepaalde

personen, adviezen te vragen enz. kun je je onderbewuste nieuwe inzichten leren. En dat zorgt ervoor dat jij een ander patroon installeert in je onderbewuste. Alles wat je nodig hebt om te helen zit in je en door middel van hypnose kunnen we daar bij.

Een praktijkvoorbeeld

Een vrouw van 45 kwam bij ons in de praktijk en kampte met veel onzekerheid. Tijdens de sessie kwamen we er achter dat er op een aantal momenten in haar leven situaties waren waar ze onbewust blijkbaar had geleerd om zichzelf onzeker te voelen. Een van de situaties was, dat haar vader haar ooit had uitgelachen bij het voorlezen van een Sinterklaas-gedicht. Haar vader had nooit de bedoeling gehad om haar te kwetsen en toch was daar een zaadje geplant voor onzekerheid. Net als dat ze in haar pubertijd was uitgelachen door klasgenoten toen ze een presentatie deed voor de klas. En zo volgden er meer situaties.

We hebben elke situatie aangekeken en daar helend werk gedaan. De vrouw was zelf verbaasd dat dit naar boven kwam. Maar was onder de indruk van de positieve impact op haar huidige welzijn. Er volgden nog 2 sessies waarin we dit

nog beter hebben laten beklijven. En het mooie is, dat ze nu vol zelfvertrouwen haar leven leidt. 3 sessies kunnen al life-changing zijn.

Hulp nodig bij de beste versie van jezelf te worden?

Wil je daar eens met een onafhankelijk iemand over klankborden, in een veilige en vertrouwde setting en zonder verplichtingen, neem dan geheel vrijblijvend contact met ons op. Wij zijn gespecialiseerd in dit vraagstuk en we zetten onder andere hypnotherapie in om mensen met deze problemen te helpen.

Door middel van hypnose heb je toegang tot je onderbewustzijn, waar onder andere je gevoelens, je emoties, je gewoonten en je overtuigingen liggen. Hierdoor kun je een verandering in gang zetten of een oplossing vinden, zodat jij de beste versie van jezelf kunt worden. Met hypnotherapie pak je de klachten op emotioneel niveau aan, waardoor jij voluit gaat leven en nog meer zult genieten.

Yvonne Keyzer 06-48 46 76 36 - Clement Keyzer 06-22 71 65 55