

Een tekst geschreven door een hypnotherapeut

Een must read!

Beide groepen, voor- en tegenstanders van de maatregelen zouden dit moeten lezen.

De eerste groep gaat meer begrip krijgen voor diegenen die nog steeds slaafs de maatregelen volgen.

En de tweede groep, die nog steeds overtuigd zijn dat we met een levensgevaarlijke pandemie te maken hebben, gaan hier misschien de tools vinden om te 'ontwaken'.

Massahypnose versus de keuzes vanuit vrije wil.

Auteur: Yvette Rooding in samenwerking met 14 professionele hypnotherapeuten (namen staan onderaan dit document).

Een vriendin van mij is huisarts en haar man werkt bij de bank. Zij vertelt hem uiteraard alles over het virus en zo vertelt

zij hem ook dat sommige maatregelen, zoals het mondkapje, niet werkelijk zin heeft. Toch loopt hij de hele dag met een niet-werkend mondkapje op en gelooft hij zijn vrouw niet.

Zij heeft hiervoor gestudeerd, ze zijn 25 jaar getrouwd en hij weet dat zij nooit tegen hem zou liegen.

Hoe kan dat nu?

Waarom gelooft hij Mark en Hugo en niet zijn eigen vrouw?

Het antwoord is (voor ons) heel simpel:

Hij is gehypnotiseerd en is zich daar niet van bewust!

Dit geldt voor vele andere mensen en ook zij zijn zich hier niet van bewust. Zij beseffen niet dat zij massaal gehypnotiseerd zijn en vastzitten in één zeer negatief en angstig verhaal.

Waarom denken wij dit te weten?

Uiteraard is dit onze visie maar waarom wij gezamenlijk deze visie delen is omdat wij als hypnotherapeuten twee zaken zien:

1. Wij zien hoe onze technieken uit de NLP en hypnose openlijk worden toegepast. En wij zien het, omdat wij deze technieken therapeutisch toepassen en als zodanig heel goed kennen en daardoor ook herkennen.

2. Wij zien hoe enorm veel mensen vol stress, woede en angst vastzitten in dit hypnotische verhaal van de overheid en niet meer open (kunnen) staan voor andere standpunten en ideeën.

Dit baart ons zorgen omdat wij, als geen ander, beseffen welke effecten dit op de langere termijn heeft voor deze mensen individueel.

Zowel mentaal, emotioneel maar ook fysiek raken veel van deze mensen uitgeput. Maar wij hebben ook zorgen vanwege de polarisatie en afscheiding in de maatschappij die deze massahypnose teweegbrengt.

En dus hebben wij besloten om onze 'koppen bij elkaar te steken' en als professionele hypnotherapeuten mensen in te lichten over hoe onze technieken door onze overheid en in andere landen ingezet wordt.

We hopen begrip te kweken én wellicht wat zaadjes te planten om mensen hierdoor bewuster te maken van wat er, volgens ons, gebeurt.

De technieken

We zien hoe deze leiders heel bewust deze angstcultuur blijven handhaven door te 'framen'. Zij vertellen het verhaal over het virus door specifieke woorden te gebruiken die afschuwelijke beelden in onze (toch al angstige) geest oproepen.

Of je zegt: "het is druk op de IC's omdat vooral oudere mensen van boven de 80 jaar dit virus niet goed aan lijken te kunnen en een percentage overlijdt hier dan ook aan", zal een totaal ander beeld en dus gevoel oproepen dan als je zegt:

"De afschuwelijke hoeveelheid doden op de overvolle IC's geven de overwerkte en onderbezette zorg enorme stress".

Door deze laatste zin gaat ons eigen overlevingsmechanisme gelijk op tilt! "Wij kunnen er allemaal aan sterven, is er misschien geen ruimte op de IC, als ik ziek word waar moet ik heen".

Je begrijpt dat de manier waarop je het vertelt enorme impact heeft op de mens die luistert.

De herhaling van deze zinnen, de woorden in overtreffende trap, de

koppelwoorden en de manier waarop zij zinnen afbuigen, zorgen ervoor dat het opdrachten worden die direct in ons onderbewustzijn (kunnen) belanden. Wij zien met lede ogen aan dat in ons land (maar ook in andere landen) op een hele specifieke manier suggesties rechtstreeks in het onderbewustzijn van de mensen worden gezet.

Wij gaan niet in op de achterliggende motivatie hiervan omdat we daar alleen naar kunnen gissen maar het voelt in ieder geval niet oké voor ons. Door voortdurend deze angstige en vaak zeer overbodige priming, blijven mensen in hun Freeze, Flight of Fight-modus, wat zeer ongezond is voor ieder mens.

Als deze heftige en zeer angstige concepten voortdurend herhaald worden door zowel de leiders als de reguliere media dan wordt het iemands waarheid, zonder dat diegene daar bewust voor kiest! Dat heet ook wel: 'Subliminaal Programmeren'.

Positief en negatief

Wij, hypnotherapeuten, gebruiken ook deze technieken. Maar dan in overleg met de cliënt (!) én om positieve en helpende

suggesties in iemands onderbewustzijn te creëren. Zo kan de cliënt uit zijn negatieve hypnotische verhaal komen.

Wanneer ben je ontvankelijk voor hypnose?

Iedereen is in meer of mindere mate ontvankelijk. Immers als jouw moeder je 20 keer vertelde dat je iets op een bepaalde manier moest doen, dan zit dat als een programma in jouw onderbewustzijn en doe je die handeling nu nog steeds zo.

Hypnose betekent dat je suggesties aanneemt als 'waarheid'. Dat gebeurt meestal heel gemakkelijk als je kind bent.

Dan sta je open en vertrouw jij op jouw ouders en leraren / omgeving.

Als je ouder wordt, zal je pas nieuwe suggesties aannemen als je de ander vertrouwt. Vaak zijn dat mensen waar je tegenop kijkt.

Artsen zijn zo'n mooi voorbeeld. Daar nemen we vaak zonder nadenken van aan, dat het klopt wat zij zeggen.

Daarnaast neem je heel gemakkelijk alles aan als je dus in een gehypnotiseerde staat bent (mits datgene, wat er tegen jou

Wat is een hypnotische staat?

Dat is een trance-staat, een ontspannen staat waarin je ontvankelijk bent voor de suggesties van de hypnotiseur.

Het is een situatie waarin de kritische mind even zijn mond houdt en jouw breinactiviteit onder de 14 hertz zit.

Je kunt deze hypnotische staat op (grofweg) 2 manieren opwekken:

Naakte mensen in de zaal zien

Hoe sterk kan hypnose werken?

Velen kennen wel de shows van Rasti Rostelli of andere hypnotiseurs. Een altijd geslaagde hypnose suggestie is, dat de hypnotiseur tegen de gehypnotiseerde zegt dat de zaal vol met naakte mensen zit. Op vele filmpjes is terug te zien hoe zo'n persoon onwils in de lach schiet en met het schaamrood op de kaken steeds weer opnieuw kijkt naar al die 'naakte' mensen.

Enorme schrik

Zoals wij het zien is begin 2020 vrijwel iedereen in die hypnosestaat terecht gekomen door de enorme shock van de pandemie.

Die schok was zo groot dat het bijna onvermijdelijk was.

Ons onderbewustzijn stond totaal open en de kritische mind was ver te zoeken. Onmiddellijk werden we na die shock bestookt met negatieve framing, afschuwelijke beelden en angstige suggesties van de overheid en via de media. Hierdoor kon dit beangstigende

gezegd wordt, niet tegen jouw waarden en normen ingaat). Dan zal je suggesties onbewust opslaan en geloven.

1) Door iemand diep te laten ontspannen.

2) Door iemand schrik aan te jagen.

Schrik werkt eigenlijk het beste.

Als mensen schrikken, kun je ze heel makkelijk en snel in een diepe hypnose krijgen. Hierdoor gaan zij helemaal open staan voor het aannemen van suggesties.

Enkeel in hypnose geloof je deze suggesties zo diep dat het werkelijkheid wordt voor jou.

De gehypnotiseerde persoon is er niet meer vanaf te brengen. Hij ziet en ervaart ècht een zaal vol met naakte mensen en heeft ook niet meer in de gaten dat hij gehypnotiseerd is.

Pas als de hypnotiseur hem uit die hypnose haalt en de suggestie weer ongedaan maakt, dan zal deze persoon de mensen in de zaal weer gaan zien zoals ze zijn: namelijk, met kleding aan.

hypnotische verhaal over het dodelijk virus zich, zonder dat velen zich ervan bewust waren, nestelen in hun onderbewustzijn.

Door de vele herhalingen, iedere dag, ieder uur, al maandenlang is dit verhaal, deze 'waarheid' voor vele mensen dé waarheid geworden en kunnen ze het niet meer anders zien. Je zou kunnen zeggen:

"Zij zien een zaal vol met naakte mensen" (=dodelijk virus) en zij kunnen het niet meer 'niet-zien' omdat de hypnotiseurs blijven herhalen dat dit de waarheid is...

Wel of niet bevattelijk voor hypnose?

Niet iedereen is even bevattelijk voor hypnotische verhalen. Dus sommigen mensen kwamen er al snel weer uit, schudden hun hoofd en bekeken de zaak van alle kanten.

Dat kan komen door allerlei redenen. Sommige mensen zijn zich al weer snel op andere zaken gaan focussen. Sommige mensen hebben van nature een zeer

kritische mind. Andere mensen zijn van nature geneigd om zaken altijd van alle kanten te bekijken.

En er zijn mensen die nieuwe hypnotische verhalen vonden waar zij zich in vastbeten. Weer anderen waren hypnotherapeut en doorzagen de technieken al snel.

Wakker schreeuwen

Wat gebeurt er nu als mensen uit het hypnotische verhaal stappen en zien dat de pandemie toch enigszins anders in elkaar zit dan het in eerste instantie leek? Dan willen ze de (nog gehypnotiseerde) mensen dit ook vertellen.

Maar die begrijpen hen niet. Zij zijn nog steeds gehypnotiseerd en zien echt nog

steeds (als het ware) een zaal vol met naakte mensen!

Oftewel, zij geloven nog steeds in het angstige verhaal over het dodelijke virus dat iedereen dood maakt. Zij kunnen het werkelijk (nog) niet anders zien door die hypnose.

Begrip hebben voor elkaar

Wij als hypnotherapeuten vinden het heel belangrijk dat mensen dit begrijpen, omdat juist deze kennis weer kan leiden tot verbinding. Het is geen onwil of dommigheid. Zij zijn (en worden) nog steeds gehypnotiseerd door onze overheid en de reguliere media (mainstream media).

Vergeet niet dat jij en ik ook vast zaten in diezelfde hypnose!

Ieder mens heeft zijn eigen tijd en tempo waarop hij of zij uit die hypnose komt.

De manier waarop mensen normaal uit hypnose komen kan op 2 manieren:

1. De hypnotiseur (=leiders van een land) haalt hen eruit (wij zijn bang dat dit nog even op zich laat wachten).

2. De persoon luistert niet meer naar de hypnotiseur en stapt er zelf uit. Dit kan doordat het verhaal als te belemmerend wordt ervaren. En vaker nog omdat mensen ineens een -hé-huh?- moment ervaren.

Dat is het moment waarop zij uit die hypnose komen en de zaken kritisch kunnen onderzoeken.

Nu de maatregelen steeds gekker en buiten proportioneel worden zie je als vanzelf steeds meer mensen denken: "hé, huh"???

Dat is vaak het moment waarop ze uit deze (Massa-) hypnose komen.

Wanneer ben je uit hypnose?

Dit is een onderwerp waar wij alleen al 25 blogs over kunnen schrijven. Dus voor nu kiezen we voor het volgende praatplaatje zodat het simpel blijft.

Je zou kunnen zeggen dat je:

1. UIT hypnose bent als je weer verschillende standpunten kunt innemen zonder al te heftige emoties om daarna bewust te kiezen voor datgene waar jij in wilt geloven. Vanuit vrije wil.

Hoe kom je eruit?

We willen even focussen op dit specifieke hypnotische verhaal. Om hieruit te komen kun je het volgende doen:

1. **Stop met kijken en luisteren naar de hypnotiseurs! Zet de tv / radio uit en lees geen kranten meer.** Dit helpt velen al om los te komen.

2. Ga juist tegengestelde (!) meningen beluisteren ondanks al jouw weerstand. Doe dit net zo lang totdat je merkt dat jouw woede en weerstand vermindert. Zodra je daar bent, zal je bemerken dat er weer ruimte is om zelf na te denken over jouw keuzes.

3. Voel je emoties die je voelt, ten volle. Stop ze niet weg!

Voel wat je voelt en laat het er zijn, het mag er zijn, je bent mens!

Vraag jezelf achter elkaar af: "wat voel ik nu" en omschrijf daarna aan jezelf wat je voelt in één woord. Blijf deze vraag keer op keer op keer aan jezelf stellen en omschrijf iedere emotie die in jou opkomt.

(Soms is het 4 x hetzelfde gevoel soms zijn het 20 verschillende emoties). Je doet dit totdat je ineens een soort van neutraal gevoel voelt. Dan ben je er doorheen.

2. IN hypnose bent als je gehecht bent aan jouw eigen verhaal en dat verhaal ziet als de enige waarheid. Dat bemerk je vaak doordat je anderen 'op de kop wil timmeren' omdat zij jouw waarheid niet aannemen

En wij willen hierin eerlijk zijn: ook wij als hypnotherapeuten herkennen dat ook nog steeds bij onszelf.

4. Als de emoties te heftig worden, is het altijd handig om aan iemand hulp te vragen uiteraard.

5. Nieuwsgierigheid is ook een geweldige sleutel om uit hypnose te komen. Door alle kanten te belichten en te bekijken, kun je alle standpunten innemen en eruit komen.

6. Adem diep door je boosheden en verdriet heen, ademtechnieken helpen om uit jouw emoties te komen.

7. Haal je focus af van datgene waar jij zo angstig, boos of verdrietig van wordt. Focus op alles wat er goed is.

Kijk om jou heen en benoem alles wat mooi en goed is!

Dat beïnvloedt jouw positieve gevoel onmiddellijk!

Nieuwsgierigheid is misschien wel de beste kwaliteit in jezelf die je kunt aanboren om uit alle hypnotische verhalen te komen die jou niet dienen.

Daarna kun je weer, met een helder hoofd helemaal zelf kiezen, waar jij in wilt geloven.

Wat als ik het verhaal blijf geloven?

Wij willen onderstrepen dat als je werkelijk oprecht het hypnotische verhaal inderdaad vanuit verschillende standpunten hebt bekeken, en je dan opnieuw kiest om te geloven dat we in een vreselijke en zeer dodelijke pandemie zitten, dit wat ons betreft helemaal oké is!

Dat is de vrijheid van meningsvorming, van de vrije wil, dat is zo mooi.

Hoewel wij persoonlijk niet in dit hypnotische verhaal geloven, laten wij

uiteraard iedereen vrij om te geloven wat zij willen geloven.

Ons doel als therapeuten en alsmede met dit stuk is om tools te geven waarmee ieder mens vanuit zijn eigen kritische denken en dus vanuit vrije wil, zijn of haar eigen standpunt in kan nemen.

Daarvoor moet je wél eerst uit dit hypnotische verhaal stappen zodat je alle standpunten kunt innemen

Laatste tip

Voel altijd of het verhaal jouw persoonlijke emotionele leven dient, dat mag jouw uitgangspunt zijn!

Jouw leven is namelijk fijn en gelukkig als jij je fijn en gelukkig voelt. Het heeft niets met de buitenwereld te maken.

Dus maakt het verhaal dat je gelooft jou verward of maakt het jou blij? En als je beseft dat je eigenlijk leeft in een wereld vol met verhalen, besef dan ook dat, als je toch mag kiezen, je mag kiezen voor het verhaal waar je het meest gelukkig en blij van wordt. Uiteraard zonder de ander in gevaar te brengen.

Liefs

Yvette Rooding (Hypnose Instituut Nederland)

& de hypnotherapeuten:

Mark Ringnalda

Monique Boevée-Spijkers

Petra Niemeijer

Melany Van Oorsouw

Ilse Ruijgrok

Edwin Braker

Suzanne Buddiger

Annemie Derix

Sietske Hintzen

Len Ny

Thomas Scheers

Graziella Pieri

Marjo Verheij