

HYPNOTHERAPIE HELPT

Last van slapeloosheid, nagelbitten of overgewicht? Dan kan hypnotherapie u helpen. Therapeute Jacqueline Vergeer vertelt hoe dat gaat.

"Mensen met zeer uiteenlopende problemen, zoals fobieën, stress en allerlei lichamelijke klachten komen naar mij toe", vertelt Jacqueline Vergeer, gediplomeerd hypnotherapeute uit Warmond. "Hypnose kan een belangrijk hulpmiddel zijn om deze klachten op te lossen. Zo heb ik cliënten die graag willen afvallen. Dat dat niet lukt kan verschillende oorzaken hebben. Sommige mensen hebben een gebrek aan zelfdiscipline, maar er zijn ook mensen waarvoor eten een diepere betekenis heeft. Daar zijn ze zich zelf vaak niet van bewust."

Emotioneel verwaarloosd

"Een van mijn cliënten vertelde me dat ze alleen al bij de gedachte aan afvallen heel emotioneel werd. Ze kon daar absoluut niets aan doen. Toen ik haar onder hypnose had gebracht, bleek dat ze het deed om nare gevoelens uit haar jeugd te onderdrukken. In haar jeugd werd ze emotioneel verwaarloosd en snoepen was een troost voor haar. Zodra ze probeerde te lijnen kwamen die nare gevoelens weer naar boven. Door verschillende hypnotechnieken die ik op haar heb toegepast, kon ze die nare gevoelens verwerken. Hierdoor verdween het extreme eetgedrag en kon ze zich goed aan een dieet houden. Ze viel zelfs meer dan twintig kilo af!"

Een stemmetje in het hoofd

"Maar er zijn ook andere voorbeelden. Zo was er een cliënte die voor zichzelf een goed dieet had uitgestippeld. Ze kwam bij mij om zich met behulp van ondersteunende hypnose aan het dieet te



houden. Maar wat bleek, tijdens de lunch ging het vaak fout en at ze dingen die niet in haar dieet pasten. Er was iedere keer als het fout ging een stemmetje in haar hoofd dat zei: 'toe maar, het mag wel'. Ik besloot om dat stemmetje onder hypnose

aan te spreken. Het stemmetje vond dat ze het verdiende om buiten haar boekje te gaan omdat er veel mensen zijn die helemaal niet zoveel moeite hoeven te doen om slank te blijven. Ik heb het stemmetje uitgelegd dat iedereen zo z'n dingen heeft waar hij erg z'n best voor moet doen. Na die uitleg bleek het gelukkig bereid om mee te werken. Mijn cliënte had daarna geen last meer van dit tegenwerkende stemmetje en kon zich perfect aan haar dieet houden."

M.m.v. mevrouw J.A.C. Vergeer, hypnotherapeute, Warmond, 071-3012416.

Wat is hypnotherapie?

Denkt u bij hypnose aan enge magische krachten? Dat klopt niet met de werkelijkheid. Hypnose is een heel natuurlijk proces, dat vaak spontaan gebeurt. Het overkomt u vast ook wel eens: u bent bezig en plotseling merkt u dat u even heel ver weg was. Dat is eigenlijk een vorm van trance. Bij hypnotherapie concentreert u zich op uw innerlijk, het onderbewuste. U doet dat onder begeleiding van een hypnotherapeut. Dat onderbewuste is belangrijk, omdat daar vaak de oplossing ligt voor uw problemen. Op die manier kunt u met behulp van hypnotherapie antwoord vinden op uw vragen.

Foto: ABC Press

