

"Het is te leren"

Vergeer zet cursus voor zelfhypnose op in Warmond

WARMOND - Slaapproblemen, stoppen met roken, lijnen, bevalen, darmklachten. Hypnose kan daarbij helpen". En hypnose is te leren", zo stelt hypnotherapeute Jacqueline Vergeer uit Warmond.

Vergeer heeft een praktijk voor hypotherapie in Warmond waar ze cliënten met zeer uiteenlopende klachten behandelt. "Ik krijg cliënten met fobieën, cliënten die komen voor traumaverwerking, maar ook rokers en mensen die willen afvallen". De diversiteit van de problemen van cliënten is dus groot. "Juist door die verscheidenheid bemerkte ik de laatste tijd steeds meer behoefte aan het gebruik van zelfhypnose", aldus Jacqueline Vergeer. "Het zelf kunnen aanwenden van hypnose om kleine of grote dingen in je leven te verbeteren of beter aan te kunnen kan zeer waardevol zijn. Hierbij kun je denken aan het vergroten van zelfvertrouwen, voorbereiden op een gebruik bij bevalling, stoppen met roken, afvallen, pijnbestrijding, slaapproblemen, darmklachten, maar ook het verbeteren van sportprestaties en het vergroten van creativiteit. Die dingen waar neer altijd diepgravende sessies voor nodig zijn, waar het aanleren van zelfhypnose al prima resultaat levert".

Daarom besloot Jacqueline Vergeer tot de opzet van een cursus zelfhypnose. In vier avonden leren cursisten



Jacqueline Vergeer: "Hypnose is te leren".

zelfhypnose te gebruiken. Verschillende technieken worden aangeleerd zodat men op meerdere manieren op zoveel mogelijk gebieden hypnose als hulpmiddel kan aanwenden om de eigen persoonlijke doelen te bereiken. "Zelfhypnose leren kan in principe iedereen", zegt therapeute Vergeer, "omdat iedere hypnose eigenlijk zelfhypnose is. Je doet het altijd zelf. Het is geen slaap, zoals veel mensen nog wel eens schijnen te denken en ook geen buitenaardse ervaring waarin je

allerlei gekke dingen zou kunnen doen en daar achteraf niets meer van zou weten. Nee, hypnose is juist een hele diepe concentratie naar binnen, naar jezelf toe gericht, waarbij je in een toestand bent waarin je meer openstaat voor suggesties, ook zelf-suggesties. Vandaar dat zelfhypnose zo handig is. Je kunt jezelf precies datgene suggereren wat je op dat moment nodig hebt. Je kunt geestelijke en lichamelijke processen beïnvloeden. Dat je ook echt zelf weer heel makkelijk uit hypnose komt zullen cursisten aan den lijve ondervinden". De zelfhypnosegroepjes zullen bestaan uit niet meer dan vier a vijf cursisten om adequaat op de persoonlijke wensen in te kunnen spelen. Natuurlijk kan er in een individuele sessie veel uitgebreider op de behoeften van de persoon worden ingegaan en kunnen er ook technieken worden toegepast die men niet zonder begeleiding van de therapeut kan doen. Individuele zelfhypnosesessies zijn dus ook mogelijk. Echter, het uitwisselen van ervaringen van cursisten onderling lijkt ook zeer waardevol.

Opgeven voor de cursus zelfhypnose kan bij J. Vergeer, tel. 071-3012416. Zij is een ITH-gediplomeerd hypnotherapeute, lid van het NGVH (Nederlands Gilde Van Hypnotherapeuten) en de RING (Registratie- en ontwikkelings Instituut in de Natuurlijke Geneeswijzen). De kosten van de cursus bedragen f 140,-.