

Zelf hypnose is eigenlijk een beetje hetzelfde.

Alleen neem je zelf de leiding en doe je het om jezelf te verbeteren of sterker te staan in het leven. Het kan zijn dat u het doet om minder snel depressief te worden, want u bent daar gevoelig voor.

Er is niet gauw iemand die zichzelf in de negatieve zin zal willen programmeren.

Bekijk jezelf in een spiegel.

- Bekijk jezelf alsof je iemand anders bent in de spiegel.
- Die persoon die daar staat, daar wil je iets van gedaan krijgen.

De persoon die je ziet, in de spiegel wil graag dat zijn of haar leven anders is. Deze is niet tevreden.

Wat zeg je tegen iemand die met dat probleem zit en dit tegen jou vertelt? Hoe ga je deze persoon steunen of helpen?

Wat zeg je tegen iemand die niet tevreden is?

Je zegt tegen iemand die niet tevreden is, dat hij of zij er dan iets moet aan doen!

Spreek in gedachten de persoon aan die voor je staat.

Doe er iets aan, blijft niet bij de pakken zitten, pak het probleem aan!

Als je het wil veranderen deze situatie, dan moet je handelen.

Maar je moet het wel zelf doen!

Door niets te doen, verandert er ook niets.

Het heeft totaal geen zin, om op deze manier verder te gaan.

Je moet het veranderen. Je moet proberen.

Dit is iets wat je eerst voor de spiegel doet.

Herhaal het regelmatig met voor de spiegel gaan te staan.

Vanaf je dit door hebt en weet wat je tegen deze persoon zeggen moet om te helpen,

Kun je het deze ook vertellen in gedachten, zonder voor de spiegel gaan te staan.

Blijf herhalen tegen deze persoon, dat het anders moet en dat het afhangt van eigen inzet.

Dat het probleem dat zich voordoet, enkel maar kan weggaan, als hij of zij het zelf echt wil.

Blijf herhalen, dat het de oplossing is. Zelf handelen en iets ondernemen om uit de toestand te geraken waarin deze persoon niet wil zitten.

Herhaling in de vorm van aan jezelf iets duidelijk te maken, werkt echt.

Je zult het moeten herhalen tot je zelf voelt, dat er een drang opkomt om werkelijk er iets aan te willen doen.

Je bent te zwaar van gewicht.

Je wil vermageren, maar het lukt je helemaal niet, want je hebt altijd honger. (werkt alleen bij wie geen speciaal dieet volgt) Je mag dus eten wat je maar wilt!

Dan is deze manier echt het einde!

Je zegt tegen jezelf, (in gedachten) dat je helemaal geen honger hebt.

Zo zeg je het in gedachten:

Ik heb geen honger! Ik heb zoveel eten helemaal niet nodig! Ik voel mij beter als ik minder eet. Als ik teveel heb gegeten voel ik mij ziek. Als ik gezond eet voel ik mij goed.

Deze woorden moet je blijven herhalen in je gedachten, zo lang tot je als resultaat bereikt dat als je teveel eet, je werkelijk jezelf niet goed voelt worden.

Je zegt deze woorden in gedachten steeds weer opnieuw.
Je blijft het herhalen, alle kwartieren of om het half uur,
je zorgt ervoor dat je steeds weer denkt aan diezelfde tekst.
Je doet dit altijd. Je blijft tegen jezelf herhalen wat in de rode tekst staat.
Dat kun je zelfs doen tijdens je dagelijks werk of je dagelijkse taken.
Je spreekt jezelf aan via je eigen hersenen. Jij vertelt het aan jezelf.

Door dit te blijven herhalen, zal het ook effect krijgen en bereik je het resultaat dat je wenst.
Het werkt alleen als je de tekst overtuigend blijft herhalen binnenin je gedachtenwereld.
Zorg dat je meent wat je zegt.

Het is niet voldoende om de tekst op te schrijven en 1 x per dag te lezen.
Dat werkt niet.

Je zorgt dat je de tekst kent en hem zo kan zeggen in je gedachten zonder problemen.
Het is zo dat je deze tekst als een deel van jezelf moet aanvoelen. Dat het heel normaal is dat je dit tegen jezelf zegt. Je het normaal vindt deze tekst te herhalen, continu speelt deze tekst door je hoofd, omdat je deze tekst ook wil horen telkens opnieuw.

Door het te blijven herhalen, ga je ook resultaten verkrijgen.

Enkel als je het juist doet, zul je ervaren dat je werkelijk je slecht zal gaan voelen bij het zien van veel eten. Je niet zo veel meer wilt eten, je ook geen hongergevoel meer hebt.

Let op !

Er zijn mensen die echt moeten opletten, doordat ze heel overtuigend zijn, het zo goed doen.
Kan het zijn dat je helemaal niets meer wil eten, dat je anders een ziek gevoel krijgt.
Dat is niet de bedoeling.
Dan moet je jezelf ook zeker de laatste tekst goed doorgeven:

Als ik gezond eet, voel ik mij goed.

Zorg dat je ook niet tot een vasten komt zonder nog iets te willen eten, dat is ook niet gezond.

