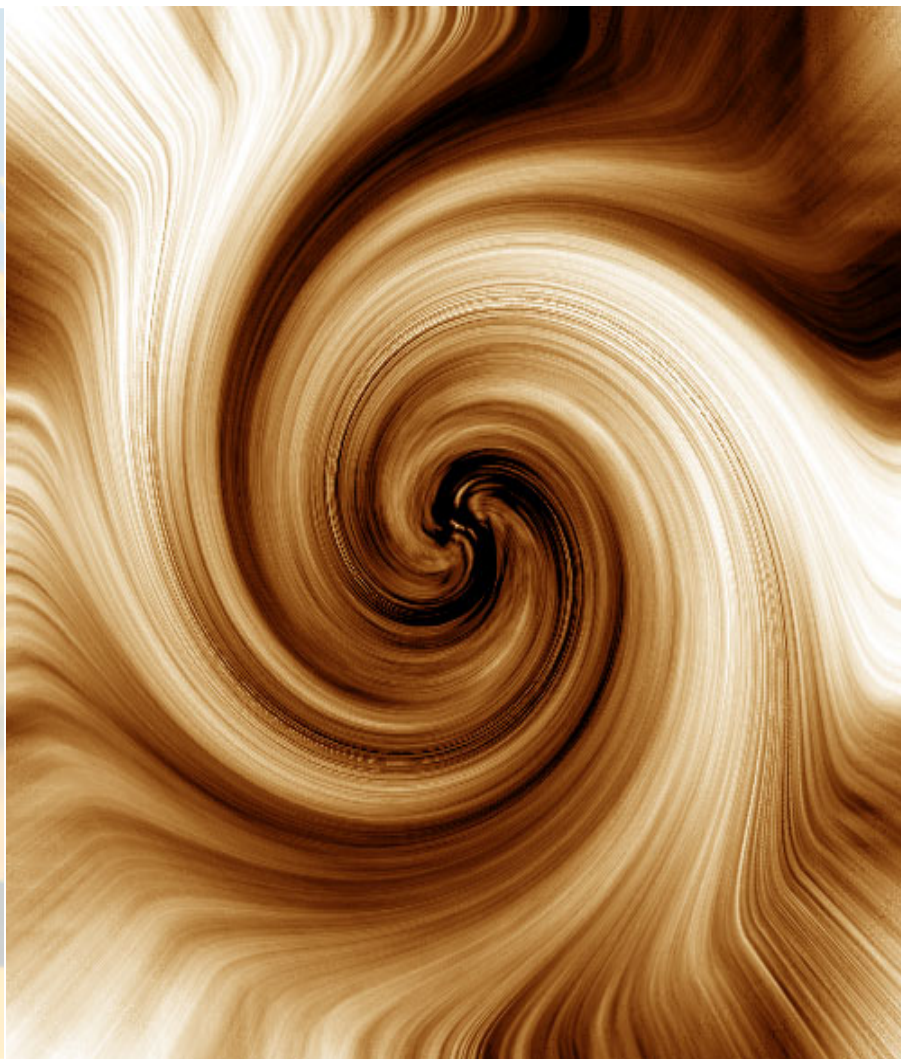


# De geheimen van blijvende verandering

Yousef M. Hosseini

2015



De aangebrachte veranderingen worden meestal tijdens verschillende therapieën teruggedraaid en de oude gewoontes steken weer op. Met het volgen van de stappen uitgelegd in dit boekje kunnen we er zeker van zijn dat de aangebrachte positieve veranderingen permanent bij ons blijven.

**HYPNOHELP**  
[www.hypnohelp.nl](http://www.hypnohelp.nl)  
Tel. 06 810 74 651



## DISCLAIMER

Deze (gratis) uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Niets eruit mag worden gekopieerd in welke vorm dan ook zonder toestemming van de auteur. Wel mag deze uitgave verspreid worden.

De auteur gaat er van uit dat je de stappen uit deze uitgave gebruikt als een kracht voor het goede en voor persoonlijke groei. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor enig misbruik of foutief gebruik van de technieken of inhoud beschreven in deze uitgave.

## Permanente veranderingen

Mensen met overgewicht willen afvallen en degenen die nagelbijten willen stoppen met nagelbijten. Mensen willen zich in het algemeen goed voelen en negatieve gewoontes van zich afschudden.

Veranderingen kunnen op verschillende manieren plaatsvinden. Het probleem is dat deze veranderingen meestal niet permanent zijn. Wij gaan terug naar de oude ongewenste gewoontes. Hoe kunnen wij er zeker van zijn dat de veranderingen die plaatsvinden permanent blijven? In deze uitgave ga ik een aantal stappen uitleggen die gebruikt kunnen worden om de veranderingen te realiseren en deze permanent te laten blijven. Deze stappen zijn:

**Stap1 Weet wat je wilt**

**Stap2 Waarom wil je de verandering?**

**Stap3 Afbreken van het oude patroon**

**Stap4 Ontwikkelen van een nieuw patroon**

**Stap5 Conditionering van het nieuwe patroon**

**Stap6 Testen van het ontwikkelde patroon**

Ik heb vaak gezien dat mensen blij mijn praktijk verlaten. In hun gedachten hebben ze vervelende situaties verschillende keren herhaald om achter te komen hoe ze zich voelen bij wanneer ze aan hun eerdere problemen denken. Op een gegeven moment zijn ze helemaal af van hun problemen c.q. klachten. Maar soms, als ze daadwerkelijk geconfronteerd worden met dezelfde vervelende situaties, komen de oude gevoelens weer naar boven. Ik vroeg mij af hoe ik ervoor kan zorgen dat de veranderingen permanent blijven en hoe ik meer mensen kan bereiken om hen te geven wat ze echt willen. Ik probeerde er achter te komen hoe ik een blijvend resultaat kan realiseren bij mijn cliënten. Toen maakte ik kennis met het gedachtegoed van Tony Robinson, een expert op het gebied van motivatie.

Ik luisterde naar zijn redevoering over zes stappen voor permanente verandering in zijn boek "Unlimited Power". Dit sprak mij aan en ik heb de stappen toegepast op mijn manier van werken met mijn cliënten. Deze zes stappen zijn de basis van blijvende veranderingen.

## De eerste stap: Weet je wat je echt wilt

De eerste stap van dit zesstappenplan is om te weten wat je eigenlijk wilt. “Ik zou willen stoppen met roken” is niet voldoende. “Ik zou graag willen dat ik afval” is niet genoeg. Je moet écht willen stoppen en goede redenen voor deze actie hebben. Als je wilt afvallen moet je voor jezelf duidelijk hebben waarom je écht wilt afvallen. Je moet weten wat voor persoon je wilt zijn als je stopt met roken of wanneer je niet meer dik bent. Dus moet je weten wat je écht wilt. Wat je wilt en wat je wilt bereiken. “Waarom” is het meest belangrijke aspect waarop je antwoord moet gaan geven. Als “waarom” bekend is, kun je makkelijk aan “hoe” werken. Er zijn honderden manieren om iets te bereiken. Je moet het juiste “waarom” weten. Een “waarom” is wat je kracht geeft en je motiveert.

Als je gevraagd wordt waarom je wilt veranderen en waarom jij je gedrag of je gewoonte niet eerder veranderd hebt, moet je niet zeggen dat je het niet weet. Je weet het goed. Het is een beperkende gedachte, een beperkende opvatting- dat je het niet weet. De echte reden is dat je niet nog meer pijn wil hebben dan je nu al hebt en je denkt dat veranderen juist meer pijn betekent.

Er zijn ook gemengde gevoelens verbonden aan verandering. Je weet niet wat er gaat gebeuren als de verandering heeft gevonden. Misschien mis je de voordelen van de oude gewoontes, misschien weet je niet hoe de verandering je leven gaan beïnvloeden, misschien ben je bang om te falen, bang om teleurgesteld te worden, angst of beter nog... PIJN! en zo zijn er veel andere onzekerheden die de motivatie voor verandering negatief gaan beïnvloeden.

Neem de beslissing om te veranderen wat je wilt veranderen met de goede, positieve redenen en met het stellen van de juiste vragen. Neem een besluit en ga over tot actie. Een besluit is een zeer krachtig wapen in de strijd om een blijvende verandering aan te brengen in je leven. Een echt besluit kent namelijk geen optie. Er is geen weg omheen. Wanneer je besluit om te stoppen met roken, moet je namelijk geen andere mogelijkheid beschikbaar stellen voor jezelf. Je moet alle bruggen achter je verbranden en ervoor zorgen dat je niet terug kunt naar je oude gewoontes. Er zal niet meer gerookt worden, PUNT.

Er was eens een generaal in het leger die met zijn soldaten naar een eiland ging om te vechten tegen zijn vijanden. Toen hij bij het eiland aankwam en alle soldaten op het eiland waren, vroeg hij ze om hun schepen die hen naar het eiland hadden gebracht te verbranden. Hij verzamelde alle bemanningsleden en soldaten en zei tegen hen: “Hier zijn wij aangekomen om te winnen. Er is geen weg terug, wij gaan vechten totdat wij winnen en wij maken dit eiland ons thuis of wij gaan dood. Wij zijn hier gekomen om te blijven, levend of dood.”

Dit in tegenstelling tot PROBEREN of een poging wagen. HOPEN dat verandering plaats vindt is gelijk aan mislukking. Deze twee woorden moeten uit je woordenboek.

Wanneer je een besluit hebt genomen, koppel hier dan direct een actie aan. Dit zal het makkelijker maken om een blijvende verandering aan te brengen. Als je besluit te stoppen met roken, gooi dan direct je overige sigaretten weg, gooi je aansteker weg. Zeg niet tegen jezelf, zodra dit pakje op is stop ik met roken maar doe dit direct. Neem het besluit en gooi die sigaretten weg. Maak je huis schoon zoals je dit met je lichaam hebt gedaan wanneer je stopt met roken.

### **De tweede stap: Waarom wil ik de verandering?**

De tweede stap voor een blijvende verandering is dat je een goede reden vindt waarom je wilt veranderen. De reden moet zo sterk zijn, zo overtuigend zijn dat je er niet alleen met je wilskracht achter staat maar ook met al je gevoelens en je hele leven. Je moet zo overtuigd zijn dat je de veranderingen NU waar wilt gaan maken en niet over een week, maand of jaar en zelfs niet over een paar minuten. Het moet NU zijn.

Veranderingen gebeuren op dat moment dat je beslist om te veranderen. Veranderingen gebeuren in een ogenblik in tegenstelling tot wat veel mensen denken. Veranderingen gebeuren snel maar er zijn voorbereidingen voor deze veranderingen die tijd vergen. Je moet zo veel emotionele pijn verbinden aan de oude gewoontes dat je hele lichaam schreeuwt om te veranderen en zoveel genot en plezier verbinden aan de nieuwe gewoontes dat je hele wezen hiernaar smacht. Je moet jezelf zo motiveren en oppeppen oppompen dat je 100% naar de nieuwe situatie wilt, dat je het zo graag wilt dat je alles doet om de nieuwe situatie te bereiken.

Als je moeite hebt om alternatieve manieren te vinden om de oude gewoontes te vervangen dan moet je iemand die dezelfde verandering bereikt heeft nadoen. Zoek een rolmodel die dat heeft bereikt wat jij wil bereiken. Doe wat hij heeft gedaan. Zo'n rolmodel heeft de moeilijke wegen reeds voor jou bewandeld. Hij is alle valkuilen al tegengekomen en heeft zich hier omheen kunnen werken. Het volgen van het rolmodel moet emotionele en fysieke aspecten bevatten. Je dient dezelfde emotie in jezelf te creëren en dezelfde stappen fysiek over te nemen.

Associeer veel pijn met het niet veranderen en stel pijnveroorzakende vragen aan jezelf. "Wat zal ik mislopen als ik niet verander?", "Wat zijn voor mij de nare gevolgen als ik niet verander?" en "Welke nare dingen zijn gebeurd omdat ik tot nu toe met deze slechte gewoontes ben blijven lopen?". Voel dit met je hele wezen, in je hoofd, in je hart en in je buik. Ontdek wat je beperkende gedachten zijn die je ervan weerhouden om tot de gewenste verandering te komen.

Je moet naar het punt gaan dat je in je hoofd tegen jezelf zegt: “genoeg is genoeg” en nu is het afgelopen met de oude gewoontes!

Een van de methodes om de pijnlijke effecten van het niet veranderen te vergroten is hypnose. Tijdens hypnose wordt de cliënt geconfronteerd met de effecten van zijn daden in de toekomst bij het volgen en bij het niet volgen van de positieve veranderingen. Deze stap geeft de cliënt de nodige motivatie en plezierige gevoelens om de gewenste verandering te willen accepteren en pijnlijke gevoelens als hij/zij de oude gewoontes blijft volgen. Hier wordt volledig gebruik gemaakt van het principe van pijn en genot omdat de emotionele associaties heel erg sterk zijn tijdens hypnose. Het onderbewuste kan de positieve associaties binden aan nieuwe gewoontes en negatieve associaties aan oude, ongewenste gewoontes.

### **De derde stap: Afbreken van het oude patroon**

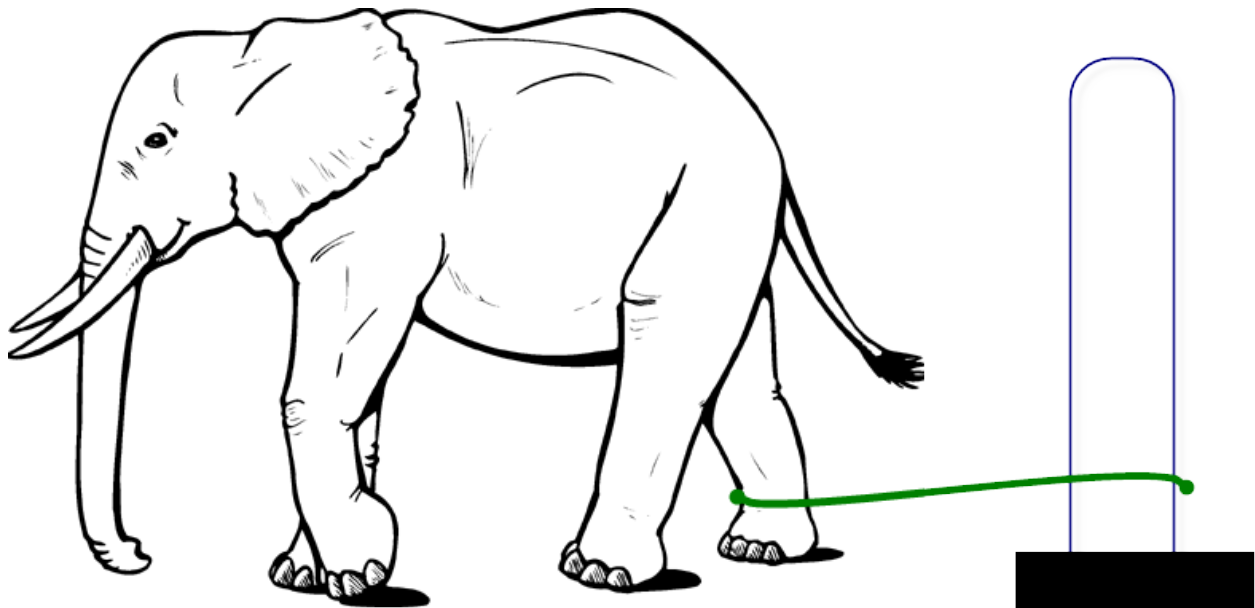
De derde stap van het realiseren van een blijvende verandering is het onderbreken van de oude patronen. Onze gewoontes zijn als paden in onze hersenen. Hoe vaker de paden gelopen zijn, hoe dieper ze geworteld zijn in ons onderbewuste.

We moeten de gewoontes onderbreken met iets onverwachts. Als wij ons depressief voelen, moeten wij in de lucht springen en hardop zeggen: “JOEPIE ik kan ver springen” of zoiets, hoe gekker hoe beter. Het is alsof je over een LP krast en als je dit vaker doet, hoor je het liedje op de LP niet meer omdat er vaak gekrast is op de groeven van de LP.

De patronen in ons leven zijn heel krachtig en ze kunnen ons ervan weerhouden om nieuwe paden te bewandelen. Een voorbeeld van oude patronen kun je bij circusolifanten zien. De grote olifanten zijn vastgebonden met een touw aan een paaltje. Je vraagt je af waarom deze olifanten zichzelf niet los rukken. De reden hiervoor is het oude patroon dat bij het beest ingebakken is. Toen de olifant klein was, was hij gebonden met een touw aan een paal. Het beest probeerde, probeerde en probeerde los te breken maar iedere keer zonder succes en veel pijn. Op een gegeven moment wordt bij het beest in zijn onderbewuste een patroon gecreëerd: Het heeft geen zin om mij te verzetten en als er een touw aan mijn poot vastzit, moet ik mij niet verzetten anders krijg ik pijn. Verzetten betekent pijn en zo blijf ik waar ik ben.

Misschien denk je dat dit alleen bij dieren werkt, maar wat denk je van rokende mensen? Bij deze mensen worden ook patronen ontwikkeld die het hen ontzettend moeilijk maken om te stoppen met roken. Bij mensen noemen wij deze patronen “gewoontes”. Deze gewoontes zijn associaties met bepaalde gevoelens, bij rokers zijn deze vaak ontspanning tijdens roken,

gezelligheid, misschien concentratie, etc. Dit zijn geen juiste redenen maar deze worden gebruikt door een roker om zijn acties te rechtvaardigen.



Stel je voor dat je een nare ervaring in gedachten hebt. Iedere keer dat je aan deze nare ervaring denkt, ga je een bepaald gevoel oproepen, meestal een slecht gevoel. De gedachten aan deze nare ervaring gaan altijd gepaard met het slechte gevoel. Hier gaat zich een patroon vormen in je onderbewuste. Nu kunnen wij kijken hoe je dit patroon afbreekt. Het afbreken van dit patroon kun je o.a. met een techniek die visualisatie heet, doen.

Doe je ogen dicht en denk dan aan je slechte ervaring. Probeer de ervaring opnieuw te beleven. Maak de ervaring dan zwart op wit, maak dat de personages in je ervaring grote Pinokkioneuzen krijgen, spoel de scène snel naar voren, iedere keer sneller naar voren en naar achteren en zet er dan een grappige muziek bij en dan sneller naar voren en naar achteren met nog grappigere muziek erbij. Doe dit twintig keer. Je zal merken dat dat incident geen nare effecten op je zal hebben. Precies zoals een oude LP die zo gekrast is dat je er geen liedje meer op hoort.

Deze techniek werkt zowel in een normale staat als tijdens hypnose. Een voordeel van hypnose is dat de ervaring van de cliënt levensecht wordt. Hij hoort, ziet en voelt alsof hij daar is en wordt ook begeleid door de hypnotiseur. De oude patronen worden op verschillende manieren afgebroken, hierdoor wordt plaats gemaakt voor het ontwikkelen van nieuwe patronen.

Een van mijn cliënten zei tegen mij “ Je hebt gelijk,maar hoe komt het dat ik weer ga snoepen als ik mijn patroon van snoepen breek met borduren? Het afbreken van een patroon moet met iets gebeuren dat totaal anders is dan wat je gewend bent. Als je in een restaurant merkt dat je te veel aan het eten bent dan moet je opstaan, wijzen naar je stoel en schreeuwen “JIJ VARKEN STOP MET ETEN”. Als je dit twee keer doet, dan ga je niet meer te veel eten. Het te veel eten wordt dan te pijnlijk. Misschien is dit overdreven maar je moet zoveel mogelijk pijn associëren met het niet nakomen van je eigen afspraken m.b,t, minder eten.



### De vierde stap: Ontwikkelen van nieuwe patronen

De vierde stap van een blijvend veranderingsproces is het ontwikkelen van nieuwe patronen. De slechte gewoontes zijn ontwikkeld omdat ze bepaalde doelen dienen, terecht of niet terecht. Een roker rookt niet omdat hij zichzelf wil doden, maar omdat hij denkt dat hij er rust van krijgt of dat hij er ontspannen van wordt.

Er moeten andere gewoontes komen die dezelfde gevoelens in een roker oproepen. Deze gewoontes moeten herhaald worden totdat ze patronen vormen waar wij plezier mee associëren. Dingen die wij graag willen doen omdat ze ons hetzelfde gevoel geven als de oude gewoontes deden. Als wij bijvoorbeeld zo ver zijn dat wij hetzelfde goede gevoel krijgen van het drinken van water als van het eten van chips, zodat wij met heel veel plezier water drinken, dan heeft zich in ons onderbewuste een nieuwe patroon gevormd.

Op een gegeven moment gaat het oude patroon, “de oude weg” die niet meer bewandeld is begroeien met gras en onkruid. Dit oude pad wordt niet meer gebruikt en de oude gewoonte sterft af. Iedere keer dat gedacht wordt aan de oude gewoonte komt de narigheid die geassocieerd is met de oude gewoonte naar boven en het oude pad gaat op den duur helemaal weg. De neuropaden in ons brein breken als het ware voorgoed de oude gewoontes af. Er worden heel



veel paden gemaakt en afgebroken in ons brein gedurende ons leven. Dit fenomeen van breken en vormen van neuropaden kun je ook onder de microscoop zien.



### **De vijfde stap: Conditionering van het nieuwe gedrag**

De vijfde stap is om onszelf te conditioneren in het nieuwe gedrag. Het nieuwe gedrag in ons brein vormt een neuropad als een dunne draad. Hoe vaker het gedrag herhaald wordt, hoe dikker deze draad wordt. Dit is een fysiek verschijnsel die je onder microscoop kan zien.

Dit patroon wordt sterker en sterker als wij dit blijven herhalen. Precies hetzelfde als een pad dat meer en meer begaanbaar wordt als wij er meer en meer over gaan lopen. Conditionering is heel belangrijk om het net geleerde patroon goed in ons onderbewuste vast te zetten. De meeste gewoontes die in ons onderbewuste ingebakken zijn, worden altijd zonder probleem of moeite uitgevoerd zoals autorijden, fietsen, zwemmen etc.

Op een gegeven moment wanneer het nieuwe gedrag vaker herhaald wordt, wordt het nieuwe gedrag een deel van ons leven. Dan gaan wij iedere keer het veranderde gedrag met plezier doen omdat wij nu plezier geassocieerd hebben met het nieuwe gedrag.

### **De zesde stap: Testen van het nieuwe gedrag**

De zesde stap is het testen van de verandering die wij hebben bewerkstelligd. Ten eerste gaan wij terug naar het principe van pijn en genot. We gaan eerst onze ogen dicht doen en terugdenken aan het ongewenste gedrag.

Hoe zien wij onszelf als wij bezig zijn met het oude gedrag? Wat voelen wij hierbij?

Als wij pijn voelen bij het denken aan het oude gedrag dan zijn wij op de goede weg. Als er geen naar gevoel bij ons naar boven komt dan is het volgende aan de hand.

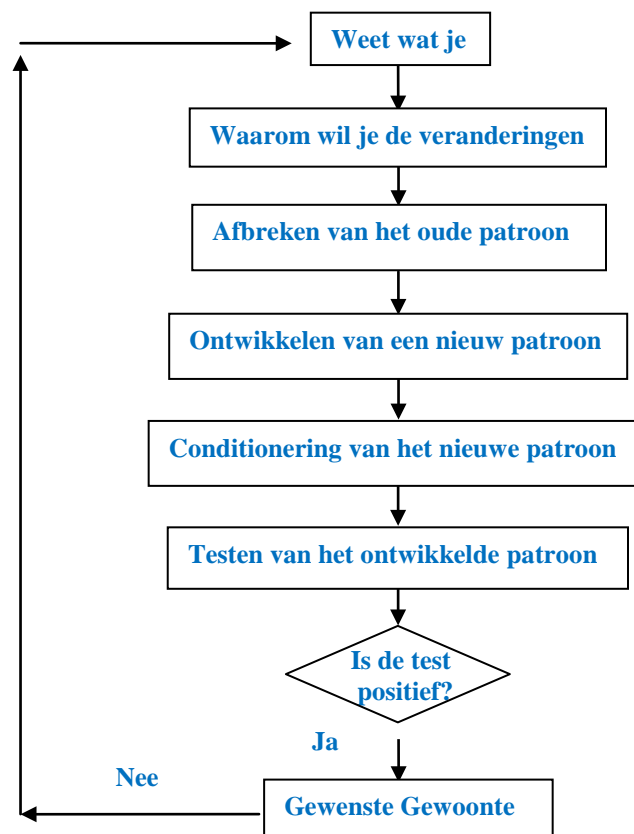
Of wij wisten niet wat wij echt wilden, of hebben wij niet genoeg pijn geassocieerd bij het ongewenste gedrag of misschien hebben wij het oude patroon niet helemaal uit de weg geruimd.

Soms zijn er geconflieeerde gevoelens die niet goed opgelost zijn. De emoties die geassocieerd zijn met de oude gewoontes. Emoties zijn heel sterk en spelen een belangrijke rol in het vormen of afbreken van een gewoonte.

In al deze gevallen moeten wij terug naar het begin en starten met stap één van de cyclus.

Vervolgens moeten wij onszelf voorstellen in de toekomst met ons nieuwe gedrag. Als we ons dan fantastisch gaan voelen met het bewandelen van het nieuwe pad en pijn gaan voelen bij het volgen van het oude gedrag, zijn wij klaar met de verandering en wordt deze permanent.

### Stappen voor Permanente Veranderingen:



Nu hebben wij het oude patroon doorbroken en wij hebben een nieuw patroon ontwikkeld dat ons een goed gevoel geeft om te blijven volgen. Een patroon met positieve bijwerkingen in plaats van een patroon dat je naar de afgrond helpt.

Het nemen van de beslissing om het oude patroon af te breken en een nieuw patroon in zijn plaats te zetten is een bewust proces. Dit bewuste proces moet ondersteund worden door het onderbewuste als wij succes willen hebben in het bereiken van onze doelen. In een hypnosesessie komen wij direct in contact met het onderbewuste. Hier kunnen wij het onderbewuste herprogrammeren zodat het nieuwe patroon aangenomen wordt zonder enig bezwaar of strijd. Dit is het verschil tussen het aannemen van een nieuw patroon enkel door een bewust proces en door een proces dat bestaat uit een combinatie van bewuste en onbewuste processen.

Het verschil tussen beslissingen die alleen door het bewustzijn genomen worden en beslissingen die gesteund worden door het onderbewuste ziet u in mensen die alleen met wilskracht willen stoppen met roken of afvallen. Voor deze mensen wordt het bereiken van hun doelen een strijd, die ze niet kunnen winnen.

Hypnose wordt gebruikt voor ondersteuning van je beslissingen om je doel te bereiken.



Yousef M. Hosseini is Hypnotiseur, Trainer, Coach en Hypnotherapeut. Hij traint vol passie en enthousiasme andere mensen in hypnose en de toepassingen van hypnose.

Yousef heeft heel veel mensen geholpen in privé- en groepsessies om van hun problemen af te komen. Yousef vindt het belangrijk om de waardevolle kennis over hypnose in relatie tot persoonlijke ontwikkeling met iedereen te delen door middel van het geven van trainingen, workshops en lezingen.

Yousef ontvangt je graag bij één van deze bijeenkomsten om je te inspireren.

U kunt Yousef bereiken via:

Website: [www.hypnohelp.nl](http://www.hypnohelp.nl)

Tel. 06 810 74 651

Email: [Contact@hypnohelp.nl](mailto:Contact@hypnohelp.nl)

*Yousef M. Hosseini*