

Energetische hypnose

Energetische hypnose

Eveline Haine

2020

Beefcake Publishing

Dankwoord

Het schrijven van dit boek is een prestatie die ik zeker en vast niet alleen aan mezelf te danken heb. De onvoorwaardelijke steun van een aantal goede vrienden heeft me geholpen om dit project tot een goed einde te brengen.

Zo wil ik graag Christine Vanden Abeele, Goedroen De Masseneire en Rita Van Neygen bedanken voor hun immer luisterend oor en hun gouden hart. Stuk voor stuk fantastische vriendinnen die ik een oprecht warm hart toedraag en wier vriendschap ik eindeloos koester, elke dag opnieuw. Rita, een extra bedankje voor jou om me steeds weer met raad en daad bij te staan en het manuscript na te lezen en te corrigeren. Jouw advies en correcties waren zonder enige twijfel van onschatbare waarde, waarvoor mijn oprechte appreciatie. Goedroen, ook voor jou een extra bedankje voor je fantastische advies en immer gewaardeerde feedback.

Andere goede vrienden zoals Frédéric Payet, Dany Buyse en Christa Rommelaere wil ik bedanken voor hun rotsvaste geloof, hun wederzijdse vertrouwen en hun warme vriendschap.

Ook een oprechte dankjewel aan alle huisartsen, specialisten en therapeuten voor hun vertrouwen en het doorverwijzen van talloze cliënten. Ik hoop van ganser harte dat onze constructieve samenwerkingen mogen blijven bestaan.

Inhoudstafel

Proloog	9
---------	---

DEEL EEN: HYPNOSE

1. Wat is hypnose nu eigenlijk?	13
2. Mythes over hypnose	23
3. Innerlijke rust als basis	35

DEEL TWEE: HYPNOSE EN HOOGSENSITIVITEIT

1. Wat is hoogsensitiviteit?	41
2. Hoogsensitiviteit in het dagelijks leven	55
3. Hoogsensitiviteit en hypnose	64

DEEL DRIE: HYPNOSE EN ENERGIE

1. Wat is energetische hypnose?	69
2. De kracht van gedachten	76
3. Vertrouw op je hart	82
4. Lichamelijke energie in de huidige maatschappij	85
5. De combinatie van hypnose en energetisch werk	88
6. Vermageren met behulp van energetische hypnose	97
Epiloog	115

Proloog

‘Ik kan niet meer...’ Dat was de enige zin die een aantal jaren geleden nog uit mijn mond kwam. Vragen zoals ‘Wat wil ik nu eigenlijk doen? Waar ben ik in godsnaam toch allemaal mee bezig? Is dit het nu?’ waren in de jaren ervoor steeds vaker en intenser naar de oppervlakte gekomen. Het zijn terechte vragen die we ons op bepaalde momenten in ons leven allemaal wel eens stellen. Die gedachten hadden echter een steeds groter wordend verlamrend effect op mijn leven. Het leek ook wel alsof niemand mij echt begreep. Mijn zoektocht naar antwoorden leidde alleen maar naar nog meer radeloosheid, nieuwe vragen waar geen antwoorden op kwamen en een zee aan frustraties en ergernissen. Ik volgde verschillende opleidingen om mijn kennis te verbreden, leerde veel interessante mensen kennen, kwam tot heel wat nieuwe inzichten, maar toch... op een of andere manier was het nooit echt dat wat ik zocht. De moedeloosheid stak dan vaak weer de kop op. Op die manier hoefde het voor mij echt niet meer, het was simpelweg te uitputtend. Tot die ene dag dat de puzzel moeiteloos in mekaar viel. Ten einde raad, met weer maar eens ogen vol tranen, zat ik in de zetel naar de televisie te staren. Er stond een programma op dat ik eigenlijk niet aan het volgen was. De duizenden gedachten die door mijn hoofd raasden hadden weer maar eens de bovenhand genomen en controleerden non-

stop hoe ik me voelde. Plots hoorde ik een dame op televisie spreken over hypnose. Dat woord sloeg bijna letterlijk in als een bom. De gedachten in mijn hoofd vielen meteen stil. Mijn aandacht werd instant gegrepen door alles wat die dame vertelde. Het was heel kort, in totaal was ze misschien drie minuten aan het woord, maar ik hing aan haar lippen. Meteen na de uitzending liep ik naar mijn computer. Ik moest hier meer over te weten komen en ik begon aan een marathonzoechtocht op het internet. Al snel kwam ik tot de ontdekking dat betrouwbare informatie over hypnose op het internet schaars is. Maar ik gaf niet op! Ik was geïntrigeerd, gefascineerd, ik stond ermee op en ging ermee slapen. Uren, dagen, weken zat ik voor mijn laptop, alles te verslinden wat ik maar kon vinden, van wetenschappelijk onderbouwde literatuur tot getuigenissen van mensen die dankzij hypnose van hun probleem waren verlost. Hoe meer ik me verdiepte in de materie, hoe meer ik voelde dat hypnose voor mij niet gewoon een grote stap in de goede richting was: het was voor mij het begin van een nieuw leven. Een leven dat me bijna elke dag opnieuw positief verbaast. Een leven waarin ik me gelukkig voel omdat ik anderen kan en mag helpen.