

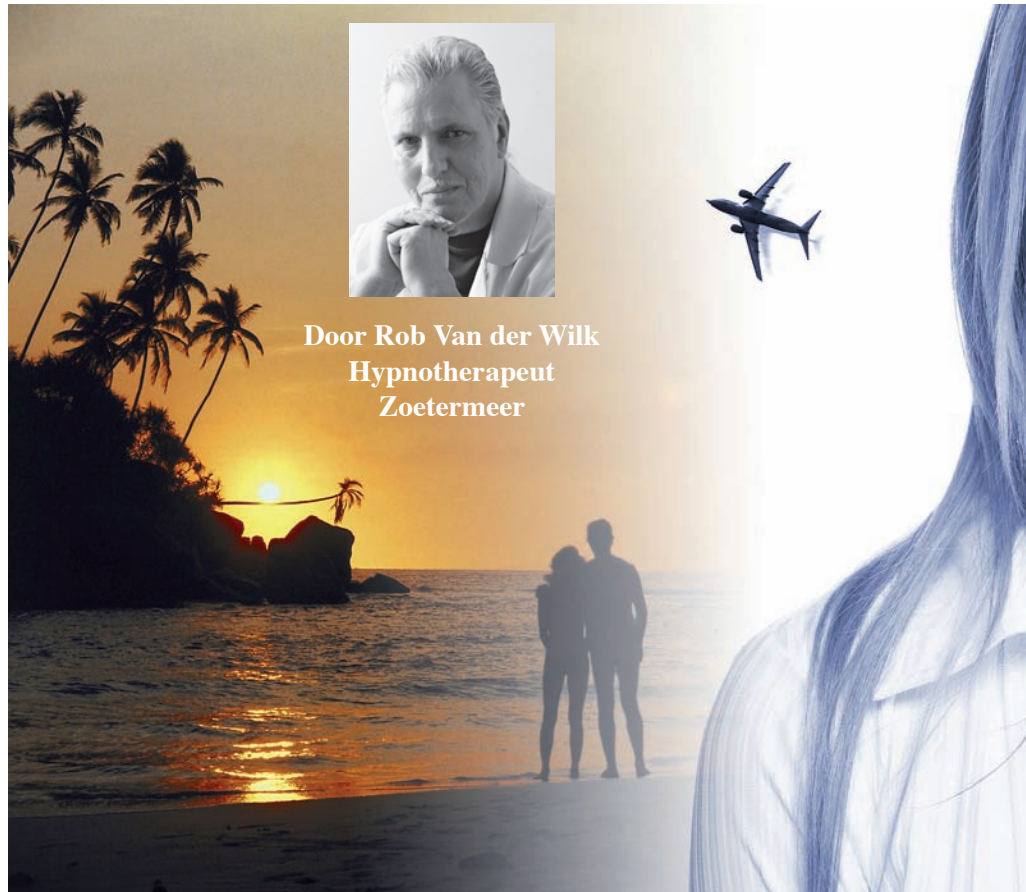
DE ONZICHTBARE INVLOED

Je bent wat je denkt

Tijdens de korte workshops die Rob van der Wilk dit jaar met grote regelmaat zal geven, worden hypnose gedemonstreerd en groepshypnose toegepast. Deze lezingen hebben de veelzeggende titel 'De Verborgene Energie van Hypnose' meegekregen. Rob legt tijdens deze lezingen kort en bondig uit wat hypnose nu werkelijk is en wat je met deze onzichtbare invloed kunt bereiken in je leven. Een heel belangrijk voordeel dat hypnose te bieden heeft, is het loslaten van persoonlijke spanningen. Door hypnose doelgericht toe te passen kun je op een positieve manier je leven in perspectief plaatsen, het verleden relativeren en je oude problemen loslaten. Op die manier kun je, in groepsverband maar ook individueel, jouw leven op een positieve wijze verbeteren doordat je vastgeroeste denkpatronen bewust verandert in positieve denkprocessen. Realiseer je dat alles wat jij in je dagelijks leven doet, het directe gevolg is van jouw gedachten of het gevolg van anderen's gedachten.

De oudtestamentische schepping van hemel en aarde werd 'bedacht' door de hemelse vader. Deze oeroude ontwikkeling brengt je in jouw leven op gedachten en geeft je het unieke talent plannen te maken en helpt je de mogelijkheid scheppen om wat je 'bedacht' hebt in de praktijk te brengen. Een prachtig talent waar veel meer kracht inzit dan je denkt!

Alfatraining biedt je de mogelijkheid je onbewuste om te buigen, je zelf beter te leren kennen en je blokkades en remmingen uit de weg te ruimen. Door alfatraining te beoefenen leer je luisteren naar je onbewuste. Alfa-training is werken aan je spirituele



Door Rob Van der Wilk
Hypnotherapeut
Zoetermeer

zelfontwikkeling. Alfa-training; stel je eens voor dat je de beleving hebt van een alles beschermende, hogere intelligentie die je in alles wat je wilt en doet wil helpen. Stel je dan voor

**Wat je
bedacht hebt,
zal zich reali-
seren in je
leven.**

dat je dit contact op een eenvoudige wijze tot stand hebt gebracht en dat je het de rest van je leven nooit meer zult verliezen. Je nooit meer hulpeloos of alleen voelen, een innerlijke kracht waarvan je altijd al wist dat die er was, maar waar je niet bij kon. Een positief gevoel van wijsheid, een

directer inzicht als je dat nodig hebt, het innerlijke en vertrouwde gevoel dat je krachtig en begripvol in het dagelijkse leven staat. Lekker in je gevoel zitten en kunnen vertrouwen op wat jij denkt, voelt en wilt. Dat jouw intuïtie een vanzelfsprekend fenomeen is, een proces tussen hoe jij je voelt en hoe je denkt. Door je te verdiepen in de verschillende vormen van bewustzijn. Door regelmatig alfatraining in de praktijk te brengen leer je luisteren naar je innerlijke stem. AlfaTraining is je onderbewuste trainen, maar ook het herkennen van je drijfveren. Niet alleen door positief te leren denken, maar door op een dieper, onbewust niveau - het Alfa niveau - je zelfbewustzijn te vergroten. Je treedt in kennis met je scheppende, probleemoplossende kwaliteiten. Je treedt in kennis met je alwetend veld, met je probleemoplossend inzicht, je grensoverschrijdende paranormaal spirituele vermogens.

Seks, liefde en romantiek



Visualisatie is gerichte verbeelding die gebeurt in een ontspannen toestand. Om goed te visualiseren moet je je hersengolvenritme naar de alfatoestand brengen. Voorstanders van deze techniek zijn ervan overtuigd dat je in die ontspannen toestand een negatief zelfbeeld kan veranderen en zelfs positieve effecten kan creëren in je leven op het vlak van gezondheid, werk, leerprestaties en liefde.

VISUALISATIE-OEFENINGEN

Verlies jezelf bewust in je verlangens en maak aldus je dromen waar. Maak het je gemakkelijk voordat je aan de visualisatie oefeningen begint en zorg altijd voor een prettige sfeer in je huis. Brand wat kaarsen en steek wat wierook aan.

Hersengolven

Je hersenactiviteit coördineert je gedachteritmes, gecombineerd met wat je denkt en doet, doet en laat. De hersenactiviteit wordt gemeten in golven, gedachtegolven.

Bèta: Dit is het actieve denken. Je hersenactiviteit verkeert in deze bewustzijnsstaat als je bewust bezig bent met het maken van plannen en ideeën, communiceert met je omgeving, aan het werk of sporten bent. Het is belangrijk om bewust zo positief en enthousiast mogelijk in het dagelijks leven te staan. Bewust te zijn in het hier en nu en daar zo veel mogelijk van te genieten. Op die manier maak je optimaal gebruik van deze staat van bewustzijn.

Alfa: Dit is het passieve denken. Je hersenactiviteit is rustig en ontspannen maar in staat om helder na te denken. Je bewuste activiteiten uit je bèta-activiteiten neem je op in dit alfagebied, je onbewuste. De kern van deze dagelijkse bèta activiteiten vormt het draagvlak voor je dagelijkse gevoel. Maak je regelmatig prettige dingen mee, dan is het dagelijkse gevoel naar je onderbewuste toe ook positief. Je hebt er zin in. Word je regelmatig teleurgesteld in je dagelijkse gevoel door de gebeurtenissen in je dagelijks leven, dan ben je op zijn best gematigd positief over je toekomst en is je zelfbeeld matig. Je wilt wel van alles maar het gaat nogal moeizaam allemaal. De vicieuze cirkel op zijn best. Negatief voelen veroorzaakt negatieve ervaringen. Wat je in alfa bedenkt wordt in bèta bewaarheid. Je positieve dromen maar ook je slechte, nachtmerrieachtige dromen. Natuurlijk kiest niemand bewust voor het negatieve. Allerlei blokkades, onbewuste oorzaken waardoor jij jezelf enorm afremt in je ontwikkeling spelen een grote rol in deze bewustzijnstoestand.

Theta: In deze bewustzijnstoestand slaap je, je droomt, je verwerkt je dagelijkse activiteiten.

Delta: In deze bewustzijnsstaat bevindt jij je in het droomloze gedeelte. Hier vindt je psyche en je fysiek rust en ontspanning. Van hieruit wordt je 's morgens lekker uitgerust wakker en voel je je goed.



PRAKTISCHE VISUALISEERTECHNIEKEN OM THUIS TOE TE PASSEN

Seks, Liefde & romantiek

Sluit je ogen....ontspan je.... Laat je gedachten de vrije loop en ga in alfa. Visualiseer je geliefde waar je een verbeterde relatie mee wilt...visualiseer de gewenste situatie in je gedachten.....
Concentreer je en visualiseer de situatie....visualiseer het lichaam....
De armen en handen.....benen en voeten
Hoofd en gezicht..... wenkbrauwen.....ogen.....neus, mond en het haar van je geliefde.....
Visualiseer en concentreer je.....op de borst.....op de maag..... en de buik.
Stel het je voor.....en ruik het haar van je geliefde.....
Concentreer je en denk na over wat je van elkaar verwacht
Open vervolgens je ogen.....



Ontmoeting



Sluit je ogen....ontspan je..... Laat je gedachten de vrije loop en ga in alfa... Neem de tijd om je voldoende te ontspannen en denk aan het volgende.....:

Als jouw gevoel voor mij overeenstemt met mijn gevoel voor jou...ga dan niet meer aan mij voorbij als wij elkaar tegenkomen...
Ik wil..dat jij wilt, dat als wij elkaar tegenkomen, wij elkaar zullen aankijken en aanspreken....met elkaar praten en iets afspreken..

Open je ogen en herhaal deze visualisatie oefening zo vaak als je wilt.

Een afspraak maken

Sluit je ogen....ontspan je..... en concentreer je op de visualisatie oefening die je wilt doen... en denk aan het volgende:
Als jouw liefde voor mij overeenstemt met mijn liefde voor jou.... Open dan je hart en ga dan niet meer aan mij voorbij als wij elkaar tegenkomen..
Ik wil dat jij wilt dat als wij elkaar tegenkomen.....wij elkaar zullen aankijken..... Elkaar herkennen en aanspreken.....
Ik wil dat jij wilt dat als wij elkaar tegenkomen..... wij met elkaar praten, naar elkaar verlangen en met elkaar iets afspreken.....

Open je ogen en herhaal deze visualisatie oefening zo vaak als je wilt.

Seks, liefde en romantiek

Liefde en seksueel verlangen

Sluit je ogen.... Ontspan je..... Visualiseer in volle vrijheid dat er geen enkele beperking hoeft te zijn in jouw gedachten.....

Concentreer je en denk in volle overgave aan je geliefde..... en visualiseer wat jij van jouw liefdesleven verlangt..... en wat jij van hem of haar wilt....

Geef jezelf deze vrijheid tot in de kleinste details.....

Stel je voor dat jouw seksuele verlangens in persoon bij je is en van je houdt en naar je verlangt.....

Zie deze visualisatie en voel dat je geliefde je aanraakt waar je maar wilt..... voel die seksuele aanrakingen en doe hetzelfde terug.....

Concentreer jeen denk in volle vrijheid, is er geen enkele beperking.. stel je voor dat jouw liefde en verlangen naar je geliefde volledig overeenstemt met zijn of haar verlangens en liefde voor jou.....

Voel de seksuele spanning.....voel heel het lichaam.....de huid, armen en handen... voel de benen en voeten..... visualiseer heel het lichaam tot in de details... concentreer en visualiseer de borst.....maagstreek..... de buikstreek en de schaamstreek.....voel wederzijds de details.....concentreer je op het hoofd.... Het gezicht vol van liefde en seksueel verlangen.... Je voelt het haar..... voorhoofd en wenkbrauwen....de ogen, neus en mond... voel hoe je lippen elkaar raken..... Voel heel het lichaam, laat je gevoelens vrij en draag dit seksuele gevoel van overgave en verlangen over aan je geliefde..... Maak het deel van elkaar....

Open jezelf en doe de volgende visualisatie oefening:

Jij verlangt seksueel naar mij zoals ik seksueel naar jou verlang.....

Mijn diepste verlangen naar jou sluit nauw aan bij jouw diepste verlangen naar mij..... Jij verlangt in alles wat je doet..... En in alles wat je wilt..... naar mij..... Jij verlangt onweerstaanbaar naar mij..... onweerstaanbaar naar mij..... Concentreer je , ontspan je en visualiseer dat je geliefde bij je is, van je houdt en naar je verlangt... Neem hem of haar dicht tegen je aan. Laat je gevoel en verlangen volledig vrij en doe wat je van plan bent om met elkaar te doen.....

Voel heel het lichaam.....voel hoe je lichaam zich verenigt.....samen smelt met elkaar. Visualiseer alle details..... maak het deel van elkaar..... Gebruik zoveel tijd als jij nodig hebt.....

Jij verlangt seksueel naar mij zoals ik seksueel naar jou verlang.....Jij verlangt naar mij.....in alles wat je doet..... Mijn droom is jouw verlangen.....

In alles wat je wilt en doet verlang je naar mij zoals ik naar jou verlang.....

Ontspan je en open je ogen.

Herhaal alle visualisatie oefeningen zo veel als je wilt en geniet van de positieve resultaten



Je kunt dit alfagebied trainen met behulp van de cd-box Alfatraining. Maak gebruik van de 25 jaar ervaring die Rob van der Wilk heeft in het geven van alfatrainingcursussen. Op de twee audiocds staan praktische oefeningen met de volgende titels:

**‘Haal het beste uit jezelf’ Inleiding AlfaTraining
‘In Alfa’ Uitgebreide methode**

**‘AlfaTraining Helderziend en trance-mediëmieck
inzicht’**

‘Het Alwetend Veld’

‘Natuurlijke genezing’

‘AlfaTraining’ Uitgebreide affirmaties en imaginaties