



VERANDEREN TERWIJL JE SLAAPT

GRATIS DOWNLOAD

ALS JE WEET HOE HET WERKT WEET JE OOK WAT JE KUNT VERANDEREN

In deze presentatie geef ik je een stukje theorie mee over de werking van je **bewuste** en **onderbewuste mind**(*)

Deze theorie helpt je om optimaal gebruik te maken van de geluidsopname bij deze gratis download.

Als je weet hoe je beide minds werken en leren, en hoe je onderbewuste programma's zijn ontstaan, heb je meer mogelijkheden om regie over je gedachten en gedrag te nemen en vergroot je je keuzevrijheid.

Zoals bij alles wat ik op deze website weergeef geldt ook hier: gebruik wat voor jou werkt en wat jou helpt. De rest is voor een ander...

Veel plezier!

(*) Ik gebruik het Engelse woord "mind" omdat dat m.i. beter weergeeft wat er wordt bedoeld dan het Nederlandse "geest".

Met mind wordt niet het brein zelf (de grijze massa) bedoeld, maar alles wat zich daarin afspeelt, dus gedachten en andere (onderbewuste) functies van het brein.

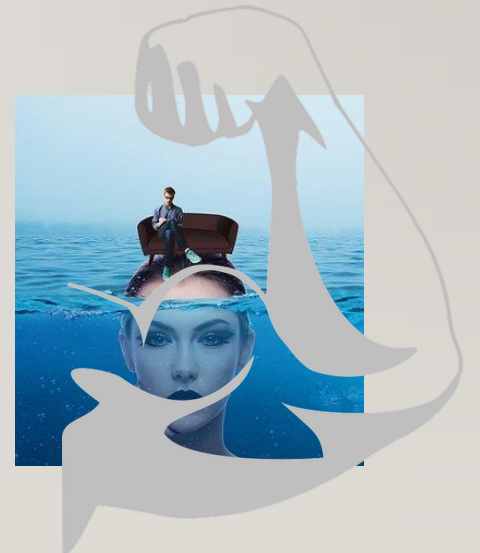
Bron: The Honeymoon Effect - Dr. Bruce Lipton.

2

ONS ONDERBEWUSTE IS EEN ENORME KRACHTPATSER

Onze **onderbewuste mind**:

- Stuur 95% van ons gedrag.
- Kan 40.000.000 zenuwimpulsen per seconde verwerken ten opzichte van onze bewuste mind: 40 zenuwimpulsen per seconde
- Is dus een **miljoen maal** sneller en sterker dan onze bewuste mind!



3

FUNCTIES VAN DE ONDERBEWUSTE MIND

In de **onderbewuste mind** bevinden zich alle “programma’s” die ervoor zorgen dat wij kunnen leven.

Hij zorgt ervoor dat onze organen werken: je hoeft niet bewust na te denken over het kloppen van je hart of het verteren van je ontbijt.

Hij zorgt ervoor dat we alles wat we als kind geleerd hebben, nu zonder moeite kunnen doen.

Bijvoorbeeld: lopen, eten zonder knoeien, praten, je schoenveters strikken, fietsen, etc. etc.

Als je over al die dingen die je nu automatisch doet, elke dag opnieuw weer zou moeten nadenken, zou je knettergek worden!

En je zou nergens anders meer tijd voor hebben.

Je **onderbewuste programma’s** geven je de ruimte voor het bedenken van dingen met je **bewuste mind**, zoals: iets creatiefs maken, je vakantie plannen, een analyse maken, een rapport schrijven, een gesprek voeren, een standbeeld bewonderen, etc.

Dus: **hiep hiep hoera!** voor de onderbewuste mind, die er elke dag voor zorgt dat alle dingen die programmeerbaar zijn, gebeuren zonder dat wij er nog aandacht aan hoeven te besteden.



4

HOE ONZE TWEE MINDS LEREN

Je bewuste en onderbewuste mind leren op heel verschillende manieren:

Je **bewuste mind** leert doordat iemand je iets vertelt (bijvoorbeeld een docent op school), door een video te bekijken, deze PowerPoint te lezen, etc.

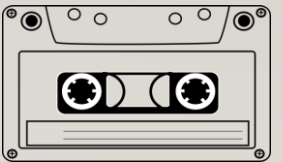
Bijvoorbeeld: je leert een lekker recept door naar een kookprogramma te kijken en tovert met die nieuwe kennis een heerlijke maaltijd op tafel.

De bewuste mind is flexibel en creatief

Je **onderbewuste mind** leert door herhaling, het is een gewoonte-mind. Hij is als een ouderwets cassettebandje: wat er eenmaal op staat, speelt hij telkens weer af.

Bijvoorbeeld: Vroeger leerden kinderen op school vermenigvuldigen door “tafels dreunen”. Wie dat zo geleerd heeft, weet nu nog zonder nadenken hoeveel 7×6 is.

De onderbewuste mind is *niet* flexibel en *niet* creatief



5

DE KEERZIJD VAN JE ONDERBEWUSTE PROGRAMMA'S

We weten nu dat het heel fijn is dat we onderbewuste programma's hebben die zorgen dat we functioneren zonder bij alles na te hoeven denken.

Er zit echter ook een keerzijde aan dat verhaal: onze onderbewuste mind speelt **ALLES** af wat hij ooit heeft geleerd en wat er automatisch ingeprogrammeerd is.

Immers: hij is *niet* flexibel en *niet* creatief

Om te begrijpen waarom dat een keerzijde is, moet je even iets weten over hersengolven...



6

HOE ZIT HET MET HERSENGOLVEN

Bron: wetenschap.infonu.nl

Als je hersenen actief zijn produceren ze elektrische signalen die te meten zijn met een EEG (Elektro Encefalogram). Bij verschillende activiteit van je hersenen horen verschillende golven, die ook wel worden uitgedrukt in Hertz:

- Zeer hoge wakkere activiteit: **gamma** (38-80 Hertz)
- Normale tot hoge wakkere activiteit: **bèta** (16-38 Hertz)
- Fysieke rust en sensomotorisch bewustzijn: **SMR** (12-16 Hertz)
- Wakker maar ontspannen, meditatief: **alfa** (8-12 Hertz)
- Vlak voor het inslapen of als je vanuit slaap net wakker wordt, dommelend: **thèta** (4-8 Hertz)
- Diepe, droomloze slaap: **delta** (0,5-4 Hertz)

7

HET BELANG VAN DE THETA HERSENGOLVEN

De **thèta** hersengolven worden ook wel de creatieve golven genoemd. **In thèta staat de deur naar onze onderbewuste mind open** en is het mogelijk om programma's die daarin zijn opgeslagen, te "herschrijven".

Mensen die hebben geleerd te mediteren kunnen de thèta-staat soms bewust bereiken in een diepe meditatie.

Deze staat kan ook bereikt worden onder hypnose, waardoor het mogelijk is om bijvoorbeeld met behulp van hypnose van het roken af te komen, of af te slanken.

Maar ook als je niet mediteert of onder hypnose gebracht wordt, ga je twee keer per dag door de thèta staat heen: **net voordat je inslaapt en net nadat je wakker wordt.**

Dat zijn dus twee "gratis" momenten op de dag die je kunt gebruiken om een aantal van je programma's te herschrijven.

Maar waarom zou je dat willen doen?



8 NEGATIEVE PROGRAMMA'S IN JE ONDERBEWUSTE

Baby's en kleine kinderen leven vrijwel geheel in de **delta** en **thèta** hersengolven. Ze zijn super “programmeerbaar” net als een lege harde schijf. Dat is handig voor programma's als lopen en eten, maar heeft een **keerzijde**:

- Peuters zijn nog te jong om onderscheid te maken: alles is echt waar, ze leven in een magische wereld waarin sprookjes en Sinterklaas bestaan.
- Ze leren van alles wat ze hun ouders horen zeggen en zien doen. Dat wordt allemaal als **waar** aangenomen.
- Dus als moeder een keer zegt: “jij bent vandaag niet lief” dan kan de peuter nog niet begrijpen dat dit niet zo kwaad bedoeld is en slaat dit als “de waarheid” op in zijn onderbewuste mind: “ik ben niet (ge)lief(d)” .
- En als hun ouders veel ruzie maken, of ongezond eten, dan observeren ze dat gedrag en slaan het in hun programma op als “zo doe je dat”.

**Zo ontstaan onbedoeld en ongemerkt onze negatieve zelfbeelden
en ongezonde gedragsprogramma's...**



9

ONTDEK JOUW HELPENDE EN NEGATIEVE PROGRAMMA'S

Hoe weet je nu welke programma's jou helpen en welke je tegenwerken in je leven? Ze zijn immers onderbewust, je kunt er niet bij....

Er is een eenvoudige manier om daar meer zicht op te krijgen:

Wees eerlijk tegen jezelf en kijk eens goed naar hoe het in jouw leven gaat.



Wat gaat je makkelijk af, waarin ben je succesvol?

Er is grote kans dat je bij de dingen waar je succesvol in bent in je leven, wordt geholpen door **positieve** onderbewuste programma's.

En hoe zit het met de dingen waar je mee worstelt?

- Wil je graag een liefdevolle relatie met je partner maar verval je steeds in ruzies?
- Wil je graag afslanken maar grijp je toch steeds weer naar de koektrommel?
- Wil je graag sporten maar zit je vastgeplakt aan de bank?
- Wil je graag het beste van jezelf laten zien maar mis je daarvoor het zelfvertrouwen?

Grote kans dat je op die gebieden te maken hebt met *negatieve* onderbewuste programma's!

10

NEGATIEVE PROGRAMMA'S HERSCHRIJVEN TOT POSITIEVE PROGRAMMA'S

Je kunt die negatieve onderbewuste programma's op verschillende manieren aanpakken:

1. Gebruik het herhalingsmechanisme (zie pagina 4): Train jezelf erin om elke keer als je jezelf betrapt op een negatieve of belemmerende gedachte, **STOP** tegen jezelf te zeggen, en die gedachte consequent te vervangen door iets positiefs. Deze manier werkt, maar kost veel energie, discipline en tijd.
2. Leer **mediteren** (zie hiervoor de andere gratis download op deze site) en maak van de meditatieve momenten gebruik om jezelf helpende, liefdevolle boodschappen mee te geven.
3. Formuleer **positieve doelovertuigingen** en werk daaraan met behulp van een methode als **PSYCH-K**. Ik ben hierin opgeleid en kan je desgewenst coachen met deze methode. (voor meer informatie over PSYCH-K zie: www.dewerff.net)
4. Maak gebruik van de **thèta** momenten bij het inslapen en wakker worden. Hiervoor kun je de **geluidsopname** beluisteren die hoort bij deze gratis download en die ik speciaal voor dit doel heb opgenomen bij opnamestudio Frans Vollink.



VERANDEREN TERWIJL JE SLAAPT!

Op de opname bij deze gratis download heb ik positieve, helpende affirmaties ingesproken die je zelfvertrouwen om te veranderen ondersteunen.

Met het beluisteren van deze opname bij het inslapen en/of wakker worden (**thèta**) geef je jezelf een zetje in de goede richting. En dat terwijl je lekker dommelt, hoe mooi is dat?

Het kan dus echt, je kunt jezelf ondersteunen bij het vervangen van negatieve door positieve onderbewuste programma's, terwijl je (in)slaapt!



12

7 TIPS BIJ HET GEBRUIKEN VAN DE GELUIDSOPNAME

1. Speel de opname regelmatig af. Ook bij deze methode moet herhaling zijn werk doen om je onderbewuste te her-programmeren. Beluister hem minimaal **gedurende 6 weken dagelijks**. Langer is prima, er zijn geen negatieve bijwerkingen van bekend.
2. Speel hem af als je gaat slapen, met of zonder oortjes of koptelefoon, dat maakt niet uit. Als je de opname op een timer kunt zetten, dan kun je hem ook als wekker gebruiken en afspelen bij het ontwaken.
3. Zet het volume **zacht**, net zo dat je de gesproken tekst kunt verstaan terwijl je er toch lekker bij wegdoezelt.
4. Zet de opname aan zodra je comfortabel gesetteld bent in je bed. Het is prima als de opname al speelt tijdens de ontspannen alfa fase, door de thèta fase heen en tijdens de delta fase van de diepe slaap. Als je de opname niet meer hoort met je bewuste mind, omdat je inslaapt, weet dan dat de affirmaties toch probleemloos blijven binnenkomen in je onderbewuste, en bijdragen aan een nieuw, positief programma.
5. Beschouw deze opname als een zachte ondersteuning. Het is geen wondermiddel en geen vervanging voor medicatie of hulp door een expert.
6. Verwacht geen plotselinge grote veranderingen door het beluisteren van deze opname. Mijn eigen ervaring is dat ik na verloop van tijd merkte dat bepaalde dingen me makkelijker afgingen, zonder dat ik precies kon aanwijzen wanneer dat nu was ontstaan.
7. Let op de synchroniciteiten in je leven: dingen die “toevallig” gebeuren en die in je voordeel uitpakken. **Bedenk dat je gedachten je leven vormgeven.** Let dus vooral op veranderende resultaten in je leven, als aanwijzing dat je onderbewuste programmering je nu een andere, positieve kant op stuurt.

WELTERUSTEN!