

## Zelfhypnose tegen brandblaren

In februari volgde ik een cursus bij de zoon van Dave Elman, Larry. Gelukkig had ik goed opgelet tijdens deze hypnosetraining toen het ging over het nut van blaarvorming bij brandwonden.

Daardoor herinnerde ik me precies op het juiste moment wat ik moest doen om te voorkomen dat ik grote brandblaren kreeg na een ongelukje in de keuken.

Larry's vader Dave Elman was een van de bekendste hypnotiseurs van de vorige eeuw en heeft een inmiddels wereldberoemd en heel interessant boek geschreven op zijn vakgebied, getiteld 'Hypnotherapy'.

Elman heeft in zijn leven veel van zijn hypnosekennis overgedragen aan medici, zoals artsen en tandartsen. Hij leerde hen onder meer hoe ze hypnose snel en effectief konden inzetten om pijn te bestrijden, te verdoven en patiënten sneller te laten herstellen na operaties en ingrepen. Elman kon mensen heel snel in een diepe staat van hypnose krijgen. Deze manier wordt nog steeds wereldwijd onderwezen.

Zoon Larry – inmiddels zelf ook niet meer de jongste – onderwijst zijn vaders gedachtengoed nog steeds. En het dus deze Larry van wie ik in februari leerde over het nut van blaren.

Wanneer zich een blaar vormt op je lichaam nadat je je ergens gebrand hebt, is dat een teken dat er eigenlijk te veel 'koelvloeistof' naar de plek des onheils is getransporteerd.

Om te voorkomen dat je blaren krijgt, is het daarom verstandig, wanneer je je brandt, onmiddellijk je lichaam opdracht te geven de gebrande plek te koelen. Hoe? Gewoon met je intentie. Met je gedachten. Door je op een of andere manier voor te stellen dat die plek gekoeld wordt.

Ik stond een paar weken geleden te koken en wilde een lege steelpan van het fornuis pakken. De pan was al leeg en het vuur uit. Ik realiseerde me echter niet, dat het handvat boven een andere pan hing, die wel op het vuur stond. Het handvat van de steelpan was echt gloeiend heet. Voor ik dat doorhad, had ik hem al met mijn hele hand beetgepakt.

Online versie: [bit.ly/RtGGef](http://bit.ly/RtGGef)

Een enorme pijn maakte dat ik de pan weer liet vallen, maar het kwaad was al geschied. Ik voelde dat ik mijn vier vingers had gebrand. Gelukkig was de kraan dichtbij. Terwijl ik mijn vingers onder het stromende water hield, sprongen de tranen in mijn ogen. Wat deed dat pijn! Ik voelde dat dit een behoorlijke brandwond was. Ik dacht aan hoe ik me een jaar eerder had verbrand en wat een grote blaar ik toen had. Maar dat was op mijn been. Het idee dat ik de komende tijd vier van de vijf vingers van mijn rechterhand niet kon gebruiken, maakte me wanhopig.

Toen opeens 'vermande' ik me, omdat ik me de training herinnerde. Niet snikken, maar koelen, koelen, koelen! Ik gebruikte mijn fantasie om in gedachten allemaal bluswagentjes met koelwater naar mijn vingers te sturen. Ik zei in mezelf: "Maak het koud, maak het koud, maak het koud! Blussen, blussen, blussen!" Zo heb ik daar dik 10 minuten gestaan.

Ik kon het eerste uur nog niet echt zeggen wat er zou gebeuren... maar... wat bleek? Er gebeurde helemaal niets. Alleen een klein beetje een trekkend gevoel. Verder geen roodheid, geen pijn meer en... geen blaren!

Ik was zo verbaasd... En toch ook weer niet! Het klopt precies met hoe het werkt. Je beïnvloedt je eigen systeem met je gedachten. Natuurlijk is het koelende water ook cruciaal, maar een jaar geleden had ik ondanks het koele water toch een fikse brandwond op mijn been.

Ik hoop natuurlijk dat je deze tip niet nodig zult hebben, maar hou 'm toch maar in gedachten. Je weet maar nooit! Mijn kinderen hebben de instructie inmiddels ook gekregen!

*Zonnige groet,*

*Astrid*

© 2014 Astrid Davidzon

**Astrid Davidzon – tel: 06 – 255 3555 2 – [www.zoninjelieven.nl](http://www.zoninjelieven.nl) - KvK: 37139876**