



Dr Maria Willemsen
Dermatologie

Tel.02-270.34.80

Broekstraat 28

1860 St.-Brixius-Rode

www.dermatologiewillemsen.be

praktijk@dermatologiewillemsen.be

ZELFHYPNOSE INSTRUCTIES

VOORBEREIDING

Zoek 1 of 2 momenten in de dag om jezelf even te ontspannen.

Maak deze periode zo kort en zo lang als jezelf wenst. Je innerlijke “ inwendige klok “ helpt je om te bepalen wanneer de tijd om is.

Zoek een comfortabele stoel.

Besef dat je er steeds zelf uitkomt en op elk ogenblik de sessie zelf kan onderbreken moest er iets onverwachts gebeuren in je omgeving (iemand belt aan je voordeur..).

Nooit in de wagen tijdens het rijden.

STAP 1

Vuist maken, arm plooiën.... spanning voelen

Ontspannen

Voorhoofd fronsen....spanning voelen

Ontspannen

Ogen samentrekkenspanning voelen

Ontspannen

Kaken klemmenspanning voelen

Ontspannen

Nek naar voor....spanning voelen

Ontspannen

Schouders naar achter....spanning voelen

Ontspannen

Buik intrekken of opspannenspanning voelen

Ontspannen

Been gestrekt optillenspanning voelen

Ontspannen

(na wat oefenen kan je sneller naar ontspanning gaan ..)

Span je tenen op en ontspan ze. Doe dat met alle groepen spieren in je lichaam. ...de spieren van je benen ... van je onderbuik .. van je armen ...van je schouders ...van je gelaat

(na nog wat oefenen kan je dadelijk naar Stap 2 gaan ..)

STAP 2

Rol je ogen naar boven (naar bovenkant van je schedel)
Adem langzaam in
Adem langzaam uit terwijl je je ogen toelaat te sluiten
Adem rustig verder
Laat de ontspanning vanuit je oogleden naar je gelaat gaan
Adem rustig verder
Laat je gedachten gewoon komen en gaan...
Laat de ontspanning verder naar je lichaam gaan..

STAP 3

Verplaats je met je inbeelding naar een plek in de natuur waar er wind is
Wat is er te zien ? te horen ? te ruiken ?
Voel de wind op je huid
Voel een fris gevoel op je huid
Laat dat fris gevoel in je huid dringen
Elke dag zijn er dingen die ik prettig vind
Elke dag zijn er mensen die me liefhebben...

STAP 4

Laat je innerlijke klok beslissen wanneer het tijd is om terug te keren
Tel dan in jezelf tot 5
Het lome gevoel zal verdwijnen
Je zal stilaan terug kunnen bewegen
Kom met je aandacht terug naar de plaats waar je gestart bent ..
Neem de frisheid in je huid en het prettige gevoel met je mee
In je bed kan je nadien in een verkwikkende slaap vallen
In de dag zal je je verfrist en vol energie voelen.