



Dr Maria Willemsen  
Dermatologie

Tel.02-270.34.80

Broekstraat 28

1860 St.-Brixius-Rode

[www.dermatologiewillemsen.be](http://www.dermatologiewillemsen.be)

[praktijk@dermatologiewillemsen.be](mailto: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 samentrekken ....spanning voelen

Ontspannen

Kaken klemmen ....spanning voelen

Ontspannen

Nek naar voor....spanning voelen

Ontspannen

Schouders naar achter....spanning voelen

Ontspannen

Buik intrekken of opspannen ....spanning voelen

Ontspannen

Been gestrekt optillen ....spanning 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 zonnige plek  
Wat is er te zien ? te horen ? te ruiken ?  
Voel de zon op je schedel. Voel een warm gevoel op je schedel  
Laat dat warm gevoel in je huid dringen

“ Het zonlicht doet wat nodig is..... de afweer herstellen... wat minder op de schedel ... wel naar andere delen in mijn lichaam...”

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.