



MASTERCLASS *Bijlage* HYPNOTHERAPIE

INDUCTIE

ALTIJD VRAGEN: Is het oké voor je om nu met mij in Hypnose te gaan?

Hier start de inductie:

Ga comfortabel zitten (of liggen)... Voel je lichaam relax worden van mijn stem. Haal een keer diep adem, houd je adem even vast..

"NU" adem uit en sluit je ogen.

Ga met je aandacht naar je ogen... en ontspan je oogleden... Helemaal relaxed. Ontspan je oogleden zo diep dat als je in deze ontspanning blijft je oogleden niet zullen werken.

Jij hebt de controle. Zometeen ga ik je vragen om je oogleden te testen. Ik wil niet dat je ze test tot je er zeker van bent dat je oogleden zo ontspannen zijn dat ze niet open zullen gaan.

Ga nu met je aandacht naar je ogen... en ontspan je oogleden... Helemaal relaxed. Ontspan alle spiertjes bij je ogen. Zo ontspannen dat je oogleden heeeel zwaar voelen. Je voelt hoe zwaar ze zijn. Ze zijn zo zwaar dat ze tijdens deze ontspanning niet open zullen gaan. Ontspan nu de binnenkant van je oogleden... Helemaal ontspannen.

Zometeen tel ik tot drie. Ik wil dat je je oogleden test bij de derde tel. Ik wil alleen dat je je ogen test wanneer je er zeker van bent dat je ogen zo ontspannen zijn dat ze voor nu niet zullen werken. 1, 2, 3 (test) goed...

Stop nu met testen en laat je ogen nog meer ontspannen...

Ontspan je nu nog dieper. Laat een warm, aangenaam gevoel over je hele lichaam komen. Laat elke spier en elke zenuw slap en ontspannen worden. Je schouders slap, je armen slap nu, net als een lappenpop. Dat is goed.

Voel nu een aangename golf van ontspanning over je hele lichaam, van je hoofd tot aan je tenen. Laat elke spier en zenuw los, slap en ontspannen worden. Met elke rustige ademhaling die je neemt, voel je je meer en meer ontspannen.

Slaperig, suf en doezelig. Zo kalm en zo ontspannen. Je ontspant je meer en meer met elke rustige hartslag die je voelt ... met elke rustige ademhaling die je neemt ... met elk geluid dat je hoort.

Geweldig, je doet het super, goed, ga nog dieper, geweldig...

Er zijn twee manieren waarop we ontspannen, mentaal en fysiek, fysiek, en mentaal, je doet het geweldig met de lichamelijke ontspanning, en nu is het tijd om mentaal helemaal te ontspannen... Dit gaan we zo doen...

Ik begin terug te tellen vanaf 100... elke keer als ik een nummer zeg, zeg ik de woorden "dieper ontspannen" ... Ik wil dat je je concentreert op het nummer in je gedachten...

Je hoeft alleen je aandacht op het nummer te richten. Maak van dat nummer een last waar je vanaf wilt... een last waar je vanaf kunt zijn, tegen de tijd dat ik bij 95 ben of eerder... en terwijl je dat doet, merk op hoe goed je je voelt.

100... dieper ontspannen, en hoe dieper je gaat... hoe meer vertrouwen, en hoe zekerder je wordt... 98 Dieper ontspannen... 97 Dieper ontspannen... 96 Dieper ontspannen... dat klopt... 95 Dieper ontspannen.

Duw alle gedachten van alle nummers uit je hoofd en terwijl je dit doet, merk op hoe goed het voelt...

Als er een reden is dat ze niet weg zijn en ik weet dat ze dat voor jou zijn... zullen ze weggaan terwijl ik verder praat, dus maak je geen zorgen op geen enkele manier... blijf je nu concentreren op je ademhaling en merk op hoe gemakkelijk iedere kalme ademhaling...die je in en uitademt... je helpt om meer te ontspannen.

Zo meteen... tel ik van 10 tot 1. En terwijl ik van 10 tot 1 tel, voel je je steeds meer ontspannen... je valt niet in slaap, je verliest je bewustzijn niet, je hoort altijd mijn stem, je hoort misschien zelfs wat achtergrondgeluiden en dingen die gebeuren.

10...Je voelt je relaxed en ontspannen...

9... Elk deel van je lichaam, van de toppen van je vingers tot de toppen van je tenen, wordt slap, los en ontspannen...

8... Elke spier, elke zenuw en elke vezel wordt diep, diep ontspannen...

7... Je voelt je prettig en ontspannen...

6... Je ademt normaal en voelt je heerlijk.

5... Ik wil dat je je een heel hoog gebouw voorstelt met alle lichten aan, en wat je nu gaat doen is je voorstellen dat die lichten één voor één uit gaan...

Als de lichten één voor één uitgaan, zeg dan tegen jezelf: Ik voel me nog meer ontspannen, dus... 7... 6... lichten gaan uit...

5... Ik wil dat je je voorstelt dat je handen en benen heel zwaar aanvoelen, zo zwaar, heel erg moe, en slaperig, en ontspannen... zo ontspannen, je hele lichaam ontspannen...

5...Helemaal ontspannen, helemaal relaxed, terwijl die lichten uitgaan in het hoge gebouw...

3...2...en 1... heerlijk ontspannen

SCRIPT OM UIT HYPNOSE TE KOMEN

OK... zo meteen maak ik je wakker... ik tel van 1 tot 5... bij de tel van 5 en niet eerder... laat je ogen open gaan, wordt je volledig alert, totaal opgeladen, en voel je je in alle opzichten fantastisch...

En je ogen openen, alleen als ik bij het laatste getal ben en alleen net zo snel als je de kracht accepteert van elke suggestie die je gekregen hebt...

1... Begin je omgeving op te merken, maar nog steeds heeeeeel ontspannen.

2... Je begint een vredige kalmte op te merken bij elke ademhaling in en uit....

3... Langzaam, rustig en zachtjes voel je jezelf terugkomen naar je volledige bewustzijn...

4... Nog steeds ontspannen en kalm, maar merk op dat het onder je ogen helder begint te worden...

Bij de volgende tel, gaan je ogen volledig open en voel je je fantastisch

...maak je nu klaar...

5... open NU je ogen en merk op hoe GOED je je voelt.