

Afzender: trance2, praktijk voor hypnotherapie en energiewerk
Auteur: Celesta van Reeve
Betreft: handleiding zelfhypnose
Versie: 2 maart 2013

Toelichting: Hypnose is een veranderde bewustzijnstoestand die door bijna iedereen ervaren kan worden. Het is een ervaringstoestand waarin, dankzij een toegenomen concentratie en beter ontwikkeld voorstellingsvermogen, bepaalde doelen makkelijker bereikt kunnen worden.

Methode Bettie Erickson

Stap 1: voorbereiding

Stel je heel duidelijk de gewenste situatie voor en gebruik hierbij zoveel mogelijk zintuigen. Bepaal hoe lang je in zelfhypnose blijft.

Stap 2: inductie en verdieping

- Maak het jezelf gemakkelijk.
- Richt je aandacht op een punt voor je.
- Zeg tegen jezelf drie zinnen over wat je al kijkend waarneemt.
- Zeg tegen jezelf drie zinnen over wat je lichamenlijk ervaart.
- Zeg tegen jezelf drie zinnen over wat je hoort.
- Zeg tegen jezelf twee zinnen over wat je al kijkend waarneemt.
- Zeg tegen jezelf twee zinnen over wat je lichamenlijk ervaart.
- Zeg tegen jezelf twee zinnen over wat je hoort.
- Zeg tegen jezelf één zin over wat je al kijkend waarneemt. Als je ogen dicht zijn vertel je wat je ziet aan de binnenkant van je oogleden.
- Zeg tegen jezelf één zin over wat je lichamenlijk ervaart.
- Zeg tegen jezelf één zin over wat je hoort.

Stap 3: therapie

Laat alle gedachten los en ontspan. Het onderbewuste neemt de tijd voor therapie.

Stap 4: deductie

Op het afgesproken tijdstip kom je uit hypnose en rek je je helemaal uit.

Oogrol-methode

Stap 1: voorbereiding

Schrijf gedetailleerd op wat je wilt bereiken.

Stap 2: inductie en verdieping

- Ga ontspannen liggen of zitten.
- Adem in en draai tegelijkertijd je oogbol zo hoog mogelijk. Houd je adem even vast.
- Sluit terwijl je uitademt je oogleden.
- Bij een volgende uitademing ontspan je je oogleden.
- Voel het contact tussen je lichaam en waar je op rust bij iedere uitademing steeds groter worden. Als je jezelf zwaarder voelt worden dan richt je daar je aandacht op.
- Stel je voor dat je een trap afloopt. Bij iedere trede zak je dieper in trance.
- Kom terecht op een plek waar je ontspannen bent.

Stap 3: therapie

- Zet een filmdoek voor je neer.
- Stel je voor dat je naar jezelf kijkt in de gewenste situatie.
- Stap het filmdoek in en ervaar met je eigen lichaam hoe de gewenste situatie voelt en wat je ziet en hoort, proeft en ruikt.
- Stap uit het filmdoek en geniet nog even van de plek waar je ontspannen bent.

Stap 4: deductie

- Ga met je aandacht naar je lichaam.
- Wees je bewust van je omgeving.
- Tel terug van vijf naar één.
- Bij één open je je ogen en rek je je helemaal uit.

Avond- ochtendmethode

Stap 1: voorbereiding

Gebruik 's avonds de actieve progressieve ontspanning voordat je in slaap valt.

Deze techniek bestaat uit het aanspannen van een spiergroep tot boven het normale spanningsniveau terwijl je langzaam inademt, een paar tellen vasthoudt en dan ontspant terwijl je langzaam helemaal uitademt. Zorg ervoor dat je elke keer maximaal uitademt zonder te persen.

Spiergroepen:

- voeten en benen
- armen en handen
- rug, schouders en nek
- buik en borst
- billen
- gezicht en hoofd

Stap 2: therapie

Neem in gedachten de dag door en richt je op alle momenten waarop je het gewenste gedrag vertoonde. Voel tevredenheid en geef jezelf complimenten. Stel je voor hoe je dit gewenste gedrag ook de volgende dag zult vertonen.

Stap 3: therapie

Voordat je 's ochtends je bed uit stapt bepaal je welk gedrag nog voor verbetering vatbaar is. Je verbeelt dit gewenste gedrag met zoveel mogelijk zintuigen. Laat het los en start een nieuwe dag.