

BONUS HYPNOSE – MEER ZELFVERTROUWEN EN EIGENWAARDE

Een ontspanning om los te laten en jezelf te omarmen

Digna Tjon A San | Gewoon Gelukkig Gezond

Belangrijke instructies

Gebruik deze hypnose alleen op een **rustige plek** waar je **veilig** kunt ontspannen. Luister niet tijdens het autorijden of bedienen van machines. Neem na afloop rustig de tijd om terug te komen. Zorg ervoor dat je niet gestoord kunt worden tijdens de sessie. Het is belangrijk dat je je comfortabel en ontspannen voelt voordat je begint.

Hypnose Script

Vind een comfortabele positie, zittend of liggend, wat voor jou het prettigst voelt. Sluit zachtjes je ogen en laat je lichaam zakken. Voel de ondergrond onder je, de steun die het je biedt.

Adem diep in... en adem langzaam uit...

Voel hoe je met elke uitademing meer en meer ontspant. Laat alle spanning los, laat alle zorgen van je afglijden. Je bent hier, in dit moment, en alles is goed.

Adem diep in... en adem langzaam uit...

Richt nu je aandacht op je voeten. Voel hoe je voeten rusten. Laat alle spanning los in je voeten. Ze worden zwaar en ontspannen.

Adem diep in... en adem langzaam uit...

Ga nu met je aandacht naar je kuiten. Voel hoe je kuiten ontspannen. Laat alle spanning los in je kuiten. Ze worden zwaar en ontspannen.

(Herhaal dit voor: bovenbenen, bekken, buik, borst, rug, schouders, armen, handen, nek, gezicht, hoofd). Elk lichaamsdeel wordt genoemd en ontspannen met ademhaling.

Je bent nu helemaal ontspannen. Je lichaam is zwaar en rustig. Je geest is kalm en vredig.

Stel je nu voor dat je afdaalt. Afdaalt in een diepe, rustgevende ruimte binnenin jezelf. Een ruimte van vrede en stilte. Elke ademhaling brengt je dieper en dieper. Voel hoe je zakt, steeds verder weg van

de buitenwereld. Je komt aan in een prachtige tuin, een veilige plek waar alles mogelijk is. Kijk rond, wat zie je? Wat voel je?

In deze tuin, zie je een jongere versie van jezelf. Misschien een kind, misschien een tiener. Een jongere jij die zich soms niet goed genoeg voelde. Die twijfelde aan zichzelf. Die bang was om niet geaccepteerd te worden. Ga naar dit kind toe. Kniel neer en kijk het aan met liefdevolle ogen. Wat wil dit kind je vertellen?

Neem dit kind in je armen. Vertel het dat het goed is. Dat het geliefd is. Dat het waardevol is, precies zoals het is. Zeg tegen dit kind: 'Je bent goed zoals je bent. Je bent waardevol. Je mag jezelf laten zien. Je bent sterk en moedig. Ik hou van je.'

Laat nu alle oude overtuigingen los die je niet langer dienen. Alle overtuigingen dat je niet goed genoeg bent, dat je niet waardevol bent, dat je jezelf moet bewijzen. Laat ze los. Laat ze wegvloeien met elke uitademing. Maak ruimte voor nieuwe, krachtige overtuigingen.

Ik ben goed zoals ik ben.

Ik ben waardevol.

Ik mag mezelf laten zien.

Ik vertrouw op mezelf.

Ik hoef mezelf niet te bewijzen om waardevol te zijn.

Visualiseer nu dat je in je eigen licht staat. Een warm, stralend licht dat je omhult en beschermt. Voel hoe dit licht je vult met zelfvertrouwen en eigenwaarde. Je straalt. Je bent krachtig. Je bent mooi. Je bent jij.

Wees dankbaar voor deze ervaring. Dankbaar voor de liefde en heling die je hebt ontvangen. Weet dat je dit gevoel altijd bij je kunt dragen. Je bent veilig. Je bent geliefd. Je bent genoeg.

Het is nu tijd om terug te keren. Langzaam en rustig kom je terug naar het hier en nu. Je voelt je lichaam weer. Je bent alert en fris. Beweeg je vingers en tenen. Adem diep in en adem langzaam uit. Wanneer je er klaar voor bent, open je zachtjes je ogen.

Affirmaties na de hypnose

Herhaal deze affirmaties dagelijks om je zelfvertrouwen en eigenwaarde te versterken:

- Ik ben goed zoals ik ben.
- Ik ben waardevol.
- Ik mag mezelf laten zien.
- Ik vertrouw op mezelf.
- Ik hoef mezelf niet te bewijzen om waardevol te zijn.

Mijn eigen affirmatie: