

7

Oefeningen, +

15

Minuten per dag
voor totale

ONTSPANNING

Aangeboden door George van Veen, Alkmaar

HYPNOTHERAPIE

GEORGE VAN VEEN

Sinds 1986



In 1986 was ik een van de eersten met hypnotherapie in Alkmaar e.o. Als men in die tijd hoorde 'leer er maar mee leven' bezocht men vaak een alternatief genezer om zo toch nog een betere uitkomst te vinden. Hypnotherapie was iets nieuws! Wellicht was dat de reden dat er zo snel en zo veel mensen op af kwamen.

De effectieve werking van Hypnotherapie werd snel bekend en de mond tot mondreclame deed de rest. 'Leer er maar mee leven diagnoses' verloren terrein. De diagnose bleek vaak onterecht omdat Hypnotherapie de juiste oplossing alsnog bracht. Hypnotherapie behoort nu tot een van de meest succesvolle 'instrumenten' in de Psychische Gezondheidszorg.

Ik werk met concentratie- en gesprekstechnieken, ofwel hypnotherapie genoemd, om de Kwaliteit van het Leven optimaal te maken of te houden.

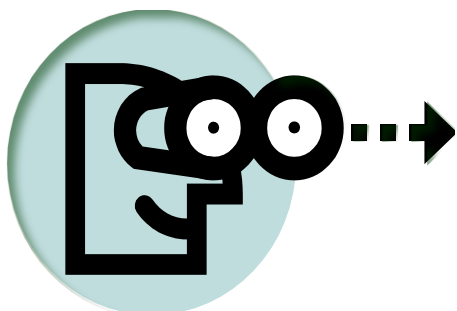
Mijn behandelingen zijn gebaseerd op kwaliteit en tevredenheid. Mijn klant is nog steeds 'koning'. Alleen bij tevredenheid kan ik zeggen dat het 'werk' gedaan is. Dat komt terug in mijn tarief. Geen 'uurtarief' maar een 'sessietarief'. Sessies duren de tijd die er voor nodig is. Zie [tarief](#).

Dit eBook is GRATIS en mag vrij worden doorgegeven!

De beschreven technieken, gebruikt door therapeuten, geven mogelijkheden waar je echt iets mee kunt. Ze zijn makkelijk aan te passen aan je eigen voorkeur. Mocht het toch niet helemaal lukken dan is er de mogelijkheid om het eens te doen met professionele begeleiding.

Je klikt via elke afbeelding direct naar de website.

Ervaringen die je tijdens het gebruik van de oefeningen tegenkomt zijn natuurlijk welkom.



'Uitzicht door Inzicht'

Via elke afbeelding ga je naar de website!

OEFENINGEN

- 0 WAAROM ADEM JE?
- 1 ENERGIE ADEMEN
- 2 ONTSPANNING ADEMEN
- 3 ADEM STUREN
- 4 ONTSPANNEN
- 5 TOTAAL ONTSPANNEN
- 6 SNEL ONTSPANNEN
- 7 AUTOGENE TRAINING

Met bovenstaande oefeningen kan je veel doen

Ontspanning heeft betrekking op vitaliteit en gezondheid

Je kunt de oefeningen aanpassen naar eigen inzicht

Vraag

Stel dat vandaag de laatste dag van je leven is. Wat zou je dan nog willen veranderen?

Beter worden stel je niet uit!

Als je er met deze oefeningen niet helemaal uitkomt kan je alle hulp krijgen die nodig is. Neem daarvoor contact op door op onderstaand plaatje te klikken!



Zeker weten...!

WAAROM ADEMEN?

Een menselijk lichaam kan niet zonder zuurstof; daarom ademen wij. Ademen is een natuurlijke reactie van het lichaam waarbij wij niet nadenken. Het is niet vermoeiend, het is een automatisme, dus je hoeft er niet aan te denken.

Zuurstof is noodzakelijk om te leven.

Zuurstof zorgt er voor dat alle voeding die het lichaam tot zich neemt wordt omgezet in energie. Tot zo ver is er dus niets aan de hand. Als het leven geen stress of handicaps zou geven, zou alles gedurende de hele levensloop vanzelf gaan.

Helaas!

Een leven zonder stress, ziektes, aandoeningen en andere handicaps bestaat niet! Dat geldt voor iedereen, en met je afkomst, kleur of status wordt geen rekening gehouden!

Door school, werk, en andere omstandigheden bouwt het lichaam stress op. Hiermee worden niet verwerkte emoties bedoeld die je in je leven tegenkomt, maar die niet zijn verwerkt. De hoeveelheid van niet verwerkte stress bepaalt wanneer iemand op een gegeven moment ziek wordt en zich ziek meldt.

Gelukkig zijn er mogelijkheden om zelf stress te hanteren. Een van die mogelijkheden is bewust ademen! Onbewust wordt dan (tijdelijk) bewust!

Als men zich bewust wordt van de eigen manier van ademen zal het lichaam daarop reageren. Dat is niet een kwestie is van maar even doen.

Regelmatige herhaling van **bewuste** ademhaling heeft oefening en tijd nodig. Het positieve resultaat komt dan vanzelf!

Als je dit regelmatig doet ga je merken dat dit een positieve invloed op je leven heeft..

Dit lijkt in eerste instantie te mooi om waar te zijn maar de ervaring leert dat het werkt.

Het is een van de beste manieren om stress te behandelen of te voorkomen en om stress in je leven belangrijk te verminderen.

Hieronder staat een oefening die je kunt gebruiken om bewust met je ademhaling om te gaan en daarbij energie te visualiseren.

Doe alle oefeningen in alle rust, en zorg er voor NIET gestoord te worden.



Ooohh...

Terug naar index

1. ADEM ENERGIE

Laat eventueel door een vertrouwd persoon voorlezen

Deze oefening is bedoeld om je te concentreren op je lichaam en ademhaling. Het beste is hierbij een liggende houding en losse kleding. Ontspan je zo goed en zo diep als je kunt. (10 seconden).

Stel je voor dat je ademenergie naar elk deel van je lichaam kunt sturen. [kleine pauze]
Stel je voordat je voelt hoe die energie daar zijn positieve werk doet. [kleine pauze]
Stel je voor dat je ademenergie stuurt naar de volgende delen van je lichaam. [kleine pauze]
Het volgende gedeelte duurt gemiddeld **20** minuten. Adem rustig en ontspannen in en uit

Adem naar je kruin en voel hoe er verandering plaatsheeft. [kleine pauze]

Adem naar je voorhoofd en voel hoe er verandering plaatsheeft. [kleine pauze]

Adem naar je hals en voel hoe er verandering plaatsheeft. [kleine pauze]

Adem naar je borststreek en voel hoe er verandering plaatsheeft. [kleine pauze]

Adem naar je maagstreek en voel hoe er verandering plaatsheeft. [kleine pauze]

Adem naar je buik en onderbuik voel hoe er verandering plaatsheeft. [kleine pauze]

Adem naar je benen en voel hoe er verandering plaatsheeft. [kleine pauze]

Adem naar je voeten en voel hoe er verandering plaatsheeft. [kleine pauze]

Je voelt of gaat voelen dat er verandering is gekomen in je hele lichaam.

Begin weer bij je hoofd, maar deze weg zal iets dieper gaan. Er komen meer onderdelen van je lichaam voorbij. Bij elk deel **kleine pauze** voor je verder gaat. Als een bepaald deel niet lukt, ga dan gewoon door naar het deel. Blijf niet hangen bij een bepaald deel, volgende keer lukt het beter. Je lichaam leert!

Hier volgen **58** lichaamsdelen. Concentreer je op elk deel ongeveer 10 sec.

Alles links:

Oog ● Oor ● Voorhoofd ● Wang ● Bovenlip ● Onderlip ● Bovenarm ● Elleboog ● Onderarm
Pols ● Handrug ● Handpalm ● Pink ● Ringvinger ● Middelvinger ● Wijsvinger ● Duim
Schouder ● Bovenbeen ● Kniegewricht ● Onderbeen ● Enkel ● Voet ● Tenen

Alles midden:

Hals ● Nek ● Adamsappel ● Bovenrug ● Onderrug ● Borstkas ● Longen ● Maagstreek
Buikstreek ● Bekken

Alles rechts:

Oog ● Oor ● Voorhoofd ● Wang ● Bovenlip ● Onderlip ● Bovenarm ● Elleboog ● Onderarm
Pols ● Handrug ● Handpalm ● Pink ● Ringvinger ● Middelvinger ● Wijsvinger ● Duim
Schouder ● Bovenbeen ● Kniegewricht ● Onderbeen ● Enkel ● Voet ● Tenen

Blijf nu een poosje zo liggen en relatieveer alles wat er zojuist gebeurd is.

Je ligt veilig en beschermd. Je bent weer in het hier en nu

Laat de energie verder zijn werk maar doen. Het onderbewuste neemt het vanaf nu van je over. Je hoeft nergens meer aan te denken. Adem rustig in en uit. Tel tot tien

Span en ontspan licht alle spieren van je lichaam. Doe je ogen nu maar weer open

Sta pas op als je daar klaar voor bent



Terug naar index

2. ADEM ONTSPANNING

Ga in makkelijke zittende kleding liggen en ontspan je zo goed mogelijk. Je kunt daarvoor het best je eigen fantasie gebruiken. Ieder mens heeft zijn eigen mogelijkheden, dus jij ook. Misschien is het goed om je ogen te sluiten. Adem rustig in en uit.

Leg één hand op je middenrif en de andere hand net onder je navel. Probeer om je volle aandacht onder je handen te brengen en jezelf nog meer te ontspannen.

[pauze]

Druk bij het inademen je onderste hand met je buikspieren omhoog. en laat direct daarna de lucht doorstromen naar de borstholte. eerst je buik en daarna pas je borst. in een vloeiende beweging. Hou het daar heel even vast en laat daarna de lucht zonder inspanning door je mond wegvloeien. Hou dat de eerste 2 minuten vol.

[pauze]

Nu je ademhaling al wat regelmatig en rustiger is geworden ga je tellen hoeveel seconden je doet over het in- en uitademen.

[pauze]

Maak je inademing nu één tel langer en je uitademing ook.

[pauze]

Je ademhaling wordt nu steeds kalmer, en je voelt hoe je lichaam steeds meer ontspant.

[pauze]

Misschien zullen er gedachten komen.

Laat ze maar gewoon komen maar besteed er niet te veel aandacht aan.

Denk maar aan de wolken aan de hemel die ook voorbij glijden.

Je ziet ze op grote afstand, en ze worden steeds minder belangrijk.

[pauze]

Laat je ademhaling maar vanzelf gaan.

Vergeet het voorgaande en luister nu naar de stilte in je lijf.

Geniet van de stilte, de rust en de ontspanning.

Neem de tijd voor jezelf.

Laat je lichaam en geest zich maar vanzelf verder ontspannen.

[pauze]

Ga eens in gedachten je hele lichaam langs.

Vanaf je tenen tot en met je kruin. Doe dat heel zorgvuldig.

Je hebt er een paar minuten tijd voor.

Later kan je dit zelf langer maken.

[pauze]

Haal een paar keer diep adem en open dan je ogen.

Span en ontspan een paar maal lichtjes al je spieren voordat je opstaat.



3. ADEM STUREN

Stel je voor dat je in staat zou zijn om de kracht van je adem naar elk deel van je lichaam te sturen, en voel hoe die energie daar de ruimte krijgt om zijn positieve werk te doen.

Stel je voor dat je dat kan doen naar alle delen van je lichaam:

Hier volgen **58** lichaamsdelen.

Kies ze een voor een concentreer op elk deel ongeveer 5 sec.

Alles links:

Oog ● Oor ● Voorhoofd ● Wang ● Bovenlip ● Onderlip ● Bovenarm ● Elleboog ● Onderarm
Pols ● Handrug ● Handpalm ● Pink ● Ringvinger ● Middelvinger ● Wijsvinger ● Duim
Schouder ● Bovenbeen ● Kniegewricht ● Onderbeen ● Enkel ● Voet ● Tenen

Alles midden:

Hals ● Nek ● Adamsappel ● Bovenrug ● Onderrug ● Borstkas ● Longen ● Maagstreek
Buikstreek ● Bekken

Alles rechts:

Oog ● Oor ● Voorhoofd ● Wang ● Bovenlip ● Onderlip ● Bovenarm ● Elleboog ● Onderarm
Pols ● Handrug ● Handpalm ● Pink ● Ringvinger ● Middelvinger ● Wijsvinger ● Duim
Schouder ● Bovenbeen ● Kniegewricht ● Onderbeen ● Enkel ● Voet ● Tenen

Je ligt veilig en beschermd. Adem rustig in en uit.

Nu verder naar je droomwens!

Eerste stap

Stel je voor hoe het zou zijn als je droom al is uitgekomen. **[pauze]**

Hoe zou dat voelen in je lijf? **[pauze]**. En in je hoofd? **[pauze]**

Hoe prettig zou je je voelen? **[pauze]**

Zou je je ook anders gedragen? **[pauze]**. En je compleet welzijn? **[pauze]**

Tweede stap

Ga je voorstellen alsof je droom al helemaal werkelijkheid is. **[pauze]**

Laat ook je gevoel contact maken met die nieuwe situatie en negeer storende beelden die er doorheen kunnen komen. **[pauze]**

Je nieuwe uitgekomen droom bepaalt nu je gehele denken en doen. **[pauze]**

Je voelt en ziet alles nu zoals dat in de nieuwe situatie zou passen. **[pauze]**

Derde stap

Ervaar nu hoe je jezelf in die uitgekomen droom voelt. **[pauze]**

Ervaar nu je tevredenheid je in die nieuwe toestand. **[pauze]**

Ervaar nu hoe het zal zijn als alles in die droom werkelijk gaat gebeuren. **[pauze]**

Vierde stap

Voel in alle delen van je lijf de nieuwe werkelijkheid. **[pauze]**

Hoofd ● Hals ● Nek ● Rug ● Borstkas ● Maag/ en Buikstreek ● Benen ● Voeten

Hoe voelt het geheel?

Doe deze oefening elke dag circa 20 minuten

Terug naar index

4. ONTSPANNEN

Ga je ontspannen op je favoriete plek.

Liggend of zittend uit te voeren met goede ondersteuning van je hoofd.

Bij het liggen is een kussentje in de knieholten aan te bevelen.

De omgeving moet warm zijn en stil.

Doe je ogen maar dicht, en laat je fantasie de vrije loop.

Creëer een plek waar je je geestelijk zou kunnen ontspannen.

Een plek waar je je fijn en veilig kan voelen.

Misschien een plek waar je ooit was en anders misschien een plek die je zelf in gedachten ontwerpt. Ga nu naar die favoriete plek.

Neem in je op wat je ziet, hoort, voelt en ervaart alsof je er werkelijk geestelijk en lichamelijk aanwezig ben.

Het IS ook werkelijk want je lichaam reageert of gaat reageren op jouw fantasie, jouw schepping, en dat ervaar je of ga je ervaren.

En ook al zie je het misschien nog niet duidelijk, dan kan je het wellicht wel voelen.

Ga er nog wat dieper op in en laat je lichaam nog meer ontspannen.

Ontspan ook steeds meer de spieren van je hoofd.

Laat het verder maar gewoon gaan en probeer meer en meer de harmonie te voelen die ontstaat tussen je lichaam en je geest.

Als er gedachten komen, laat ze dan maar voorbijgaan.

Besteed er niet te veel aandacht aan.

Verjaag ze ook niet.

Oordeel niet.

Veroordeel niet.

Doe er gewoon NIETS aan.

Het belangrijkste is nu dat je de harmonie en de rust ervaart die IN jezelf en OM je heen ontstaan is.

Neem hier maar even de tijd voor.

Als je enige tijd zo hebt doorgebracht kom je weer rustig en ontspannen terug.

Voordat je je ogen weer open doet, span en ontspan je lichtjes alle spieren van je lichaam een paar keer.

Haal ook een paar keer diep adem voordat je weer opstaat.

Je hoeft niet direct op te staan.

Laat alles maar weer vanzelf op gang komen.



5. TOTAAL ONTSPANNEN

Deze oefening is zittend of liggend te doen

Concentreer je op het ritme van je ademhaling.

Je kunt je ogen gewoon dichtdoen, dan gaat het beter.

Geef de ingeademde lucht een kleur.

Bedenk waarvoor je adem dient.

Misschien kan je een beetje fantasie gebruiken om de energie die je inademt naar een voet te sturen, links of rechts.

Je zou je daarbij kunnen voorstellen dat de energie die voet warm, zacht en prettig ontspannen maakt. Ook andere prettige reacties zijn niet uitgesloten.

Doe daarna hetzelfde met je andere voet, en ook al gebeurt het misschien niet direct.

Je gaat merken dat het vanzelf komt.

Zo gauw je merkt dat het nieuwe gevoel in je voeten begint kan je in je fantasie dat nieuwe gevoel steeds meer naar boven laten trekken, net zolang dat het je kruin bereikt.

Dat gaat bij de een sneller dan bij de ander. Neem er de tijd voor die je nodig hebt.

Je gaat je al meer ontspannen.

Terwijl je zo prettig in jezelf bent.

Word jezelf steeds meer bewust van het één zijn van je lichaam.

Probeer te ervaren dat je hele lichaam van de ingeademde energie wordt voorzien.

Ieder plekje van je lichaam.

Ga met je volle aandacht naar je handen en probeer te ontdekken in welke hand je een bepaald gevoel gaat komen. Maakt niet uit met welke hand je begint.

Dat kan van alles zijn; warmte, tintelen, spiertrekkingen of een ander leuk prettig gevoel.

Als je eenmaal weet in welke hand iets begint, concentreer je dan verder alleen op die hand of op dat gedeelte van je hand waar dat gevoel begonnen is.

Het betekent dat je bezig bent om dieper in ontspanning te gaan.

Laat het maar gewoon gebeuren.

Heb je al ontdekt dat het nieuwe gevoel zich verspreidt?

Als dat zo is dan zal je op een bepaald moment gaan voelen dat een licht of een zwaar gevoel of een tinteling in je hand of arm gaat komen.

Het betekent dat je nog dieper gaat ontspannen.

Je hoeft je geen zorgen te maken want alles zal goed gaan.

Je hebt alles zelf in de hand.

Je hoeft niet verder te gaan dan je zelf wilt.

Je kunt elk moment dat jij wilt weer teruggaan naar het punt dat je begon.

Als een licht gevoel in je hand of arm komt dan kan het best gebeuren dat je onderarm of zelfs je hele arm na een tijdje vanzelf van zijn plaats omhoog wil komen, of juist veel zwaarder wordt.

Hoe meer je dat voelt des te dieper wordt de ontspanning

Er zal een prettig gevoel in je lichaam stromen en je kunt je lichaam volkomen ontspannen.

Laat al je spieren er aan meedoen.

Hetzelfde gebeurt als je hand steeds zwaarder wordt en je hem over een tijdje bijna niet meer van zijn plaats kan krijgen. Dat is geen probleem.

Ook dan zal je alleen maar een prettig en ontspannen gevoel in je lichaam gaan ervaren. Neem de tijd die je nodig hebt om jezelf steeds dieper te ontspannen.

Je kunt het heel goed ook al heb je hier geen enkele ervaring mee.

Je moest ook eerst leren fietsen, rekenen en schrijven en ga zo maar door Blijf nu enige tijd diep ontspannen zitten.

Je hebt nu een bepaald stadium van ontspanning bereikt en om daar een volgende keer sneller in te komen kan je nu een symbool of een codewoord met jezelf afspreken.

Neem dat woord of symbool nu maar in gedachten en onthoud het goed.

Een woord spreek je in jezelf tien keer met nadruk uit met de intentie dat het woord jou de volgende keer als je wilt ontspannen, je helpt om dit stadium snel te bereiken

Een symbool prent je diep in je herinnering met de intentie dat als je dit symbool in gedachte neemt als je wilt ontspannen dat het dan ook sneller gaat.

Kom nu rustig en ontspannen terug en neem daarvoor dezelfde tijd als de tijd die je nodig had om in de ontspanning te gaan.

Als je weer "terug" bent, span dan een paar keer licht de spieren van je hele lichaam en adem enige keren diep in en uit.

Sta niet te snel op en neem de tijd hiervoor die je nodig hebt.



Voel ontspannen!

6. SNEL ONTSPANNEN

Als je eenmaal weet hoe het is om diep ontspannen te zijn, kan je door deze techniek op een bijzonder snelle manier diepe ontspanning "oproepen". Voor deze oefening is bekendheid met ontspannen gewenst.

Uitvoering:

Liggend of zittend uit te voeren met goede ondersteuning van het hoofd.

Bij het liggen een kussentje in de knieholten.

De omgeving moet warm zijn en stil.

Breng jezelf in Alfatoestand met Hypnose, Autogene Training, Progressieve spierontspanning, etc., gebruik wat voor jou het beste werkt.

Concentreer je nu volledig op wat je nu met jezelf gaat afspreken.

Zeg nu in jezelf:

Als ik voortaan { codewoord, vingers kruisen, gebaar maken, beeld oproepen, etc.} zal ik direct ontspannen zijn en automatisch in een diepe en positieve toestand komen.

De ontspanning zal zich via mijn Hoofd, Nek en Schouders vanzelf door mijn hele lichaam verspreiden.

Ik ben dan kalm, ontspannen en heel zeker van mijzelf!

Iedere andere positieve "peptekst" kan natuurlijk ook.

Echter ALTIJD:

- **Hetzelfde** codewoord
- **Hetzelfde** beeld
- **Hetzelfde** gebaar etc.

Herhaal deze positieve conditionering zo vaak je kunt.

Meer en meer zal de reactie op het afgesproken teken of symbool sneller komen en uiteindelijk zal alleen al de intentie voldoende blijken om de afgesproken reactie totaal te activeren.

7. AUTOGENE TRAINING

- Als er gevraagd wordt spieren aan te spannen, doe je dat zonder te overdrijven! Anders werkt de oefening juist averechts met alle gevolgen van dien. Een beetje aanspannen is meer dan genoeg. Bij de oefening van de nekspieren en rugspieren extra voorzichtig zijn.
- Tijdens het aanspannen steeds blijven doorademen.
- Als gevraagd wordt een bepaald lichaamsdeel aan te spannen, zorg dat de rest van het lichaam ontspannen is.
- Neem de tekst eventueel op. Zorg dan wel dat je genoeg tijd hebt voor het uitvoeren van elk onderdeel.
- Het kan zijn dat je wat lichte bijverschijnselen voelt, zoals tinteling, spiertrekking, of een ander nieuw gevoel. Dat gaat na verloop van tijd vanzelf over. De spieren moeten soms wennen aan de ontspanning.
- Als je je niet lekker voelt, kun je beter de oefening niet doen of stoppen met de oefening.
- Het is bij de oefening belangrijk dat je goed oplet hoe gespannen spieren voelen en hoe ontspannen spieren voelen. Veel mensen zijn zich daar niet van bewust. Als je het wel weet, kun je er rekening mee houden.
- Als je gehaast bent, kun je de oefening beter niet doen. Je moet er de tijd voor nemen.
- Draai eventueel eerst een rustig muziekje om in de stemming te komen.

Maak het je nu heel makkelijk en sluit je ogen. Concentreer je helemaal op je lichaam.

Voel het gewicht van je lichaam. Voel het gewicht van je armen benen.

Adem langzaam in en uit. Ontspan meer en meer bij elke ademhaling.

Voel hoe langzaam alle spanning uit je lichaam wegvloeit. Ontspan jezelf steeds verder.

Adem rustig in en uit. Denk daarbij telkens aan het woord "ontspannen".

Voel hoe elke vorm van spanning uit je lichaam wegvloeit. Ontspan je steeds meer.

Adem rustig in en uit, en noem bij het uitademen het woord "ontspannen", of "rust".

Laat nu de laatste spanning wegvloeien uit je spieren. Je gaat het steeds meer merken.

Je voelt je steeds meer ontspannen.

Trek je tenen op in de richting van je hoofd en span in 5 tellen je onderbenen heel strak.

Nu ontspannen, je tenen, je voeten, je onderbenen. Ga in op dat ontspannen gevoel.

Span je tenen weer zoals daarnet, maar nu ook je bovenbenen 5 tellen.

Zo stijf en zo strak als je kunt.

Ontspan je nu weer en voel hoe alle spieren aan het ontspannen meedoen.

Je spieren geven al meer mee. Laat ze steeds lossier worden.

Al meer ontspannen en steeds lossier.

Span nu de spieren van je zitvlak 5 tellen.

Ontspan je weer en ga even in op die ontspanning.

Span 5 tellen je buikspieren en maak ze zo hard als je kunt. Laat ze nu weer ontspannen.

Ga op in de ontspanning, steeds en lossier. Steeds meer ontspannen.

Voel hoe elke spier in je buik zich steeds meer ontspant.

Ga je daar heel bewust op concentreren.

Span 5 tellen de spieren van je schouders, borst en rug. Ontspan je helemaal.

Laat alle spieren aan het ontspannen meedoen.

Maak nu van je handen een vuist en span 5 tellen je armen en vuisten zo hard je kunt.

Laat alles nu weer ontspannen.

Laat alles los worden in je armen. Ga nu even op in dat ontspannen gevoel.

Span 5 tellen alle spieren van je gezicht en hals zo strak als je kunt.

Klem je kaken op elkaar, knijp je ogen dicht en span je hoofdhuid.

Laat alle spieren nu weer los worden, steeds lossen, lekker ontspannen.

Je hele hoofd voelt licht en los. Je hele lichaam is nu los en ontspannen.

Geniet er van.

Ga er dieper op in. Voel hoe alle spieren van je lichaam aan het ontspannen meedoen.

Je bent nog niet klaar, want span nu in één keer alle spieren van je lichaam en hou dat 10 tellen vast.

Ga weer helemaal in op de ontspanning die nu in je hele lichaam plaatsvindt en voel hoe alle spieren meedoen aan het ontspannen. Alles doet mee.

Laat óók je gedachten gaan. Ga niet op in of neem ze voor kennisgeving aan.

Laat ze als wolken aan je voorbijgaan. Voel hoe je lichaam vrij wordt van spanning.

Geniet van deze ontspanning.

Tel nu van 1 tot 3

Bij de derde tel span je je armen en benen licht aan en ademt een paar keer diep in en uit.

Doe je ogen maar weer open.

Je voelt je nu fris en fit en geheel ontspannen.

Je voelt je heel prettig en ontspannen.

Als je opstaat, doe dat dan rustig. Neem er even de tijd voor.

Terug naar index



Uh...

Informatie

George van Veen

Tel. 06.48.333.299

Contact

Naar de website