

trance2, praktijk voor hypnotherapie en energiewerk
Kuinrestraat 43, 3826 AE Amersfoort, www.trance2.nl, info@trance2.nl, 06 27 16 84 75
Contactpersoon: Celesta van Reeve
Betreft: visualisatiemethode ter ondersteuning van het bereiken van doelen
Bron: Civas cursusmap Hypnotherapie en regressie bladzijde 4-30/31
(boek The creative visualization workbook van S. Gawain)
Documentnaam: 20210214_trance2_visualisatiemethode_van_Gawain_voor_verandering.pdf

Visualisatiemethode van Gawain – voor verandering

Toelichting: Het doel van deze methode is om verandering te bewerkstelligen.
De oefening kost drie of vier keer per dag vijf minuten.

Stap 1: Bepaal het doel dat je wilt bereiken en visualiseer dit doel op een positieve manier. Het doel kan bijvoorbeeld zijn: afvallen, een nieuwe baan, meer zelfvertrouwen, stoppen met roken.

Stap 2: Vouw een vel papier dubbel zodat je twee kolommen krijgt. Schrijf in de linker kolom alle 'waarom het niet lukt' redenen.

Stap 3: In de rechter kolom schrijf je voor iedere tegenwerping, bezwaar en smoes minimaal een maar bij voorkeur meerdere positieve, rationele en reële tegensuggesties.

Stap 4: Visualiseer het te bereiken doel alsof het doel al bereikt is en herlees de positieve suggesties een aantal keer.

Stap 5: Visualiseer dat je het doel verpakt in bijvoorbeeld een ballon of een mooie wolk. Laat het doel los als boodschap aan het universum en het onderbewuste.

Stap 6: Hang het vel met de positieve suggesties op een zichtbare plaats in huis. Drie of vier keer per dag lees je de positieve suggesties hardop voor. Visualiseer het doel op een positieve manier en laat het opstijgen naar het universum en het onderbewuste.

Meer lezen?

Shakti Gawain, 'Werkboek Creatief visualiseren'

Shakti Gawain, 'Creatief visualiseren, Je diepste wensen vervullen met de kracht van je verbeelding'