

©hypnoticworld, vertaling hypnooyen.nl

Begin met jouw favoriete inductie en verdieping.

Terwijl je dieper ontspant in hypnose zul je opmerken dat mijn woorden zich ver in je onderbewustzijn nestelen en een diepgaand effect op je leven hebben. Want we gaan het over iets heel belangrijks uit je leven hebben, en je geest is van binnen nu erg ontvankelijk en willend om oplossingen te vinden voor je probleem.

Je voelt je al heel erg lang ongemakkelijk over een tandartsbehandeling, maar je beseft je nu ook dat het eens tijd is om iets aan deze oude angst te doen – tijd om de controle over te nemen en ongewenste en oude gevoelens en gedachten te laten gaan! Als kind waren velen van ons angstig om naar de tandarts te gaan – ik herinner me één vrouw die zich alleen kon herinneren dat er een zwart gasmasker op haar af kwam... en de herinnering van die gedachte was de bron van een jarenlang-durende angst, en weerhield haar ervan om de broodnodige hulp hiervoor te zoeken. Totdat langzaamaan al haar tanden begonnen te rotten, haar gebit begon te vervallen, de lucht van haar adem ondraaglijk werd – totdat ze op een dag haar mond in de spiegel eens goed bekeek en erbij stil stond: die dag besliste ze om die belachelijk, stomme angst te overwinnen en er iets aan te doen!

Natuurlijk.... tegenwoordig gaan mensen graag naar de tandarts – vooral kinderen kunnen niet wachten om achterover in die stoel te gaan zitten, de tandarts over te laten nemen om weer perfecte tanden te krijgen – en deze vrouw is nu geen uitzondering meer: ze heeft nu echt een prachtige glimlach, die ze bij elke ontmoeting iedereen doet verbazen!

Volwassenen gaan ook graag naar de tandarts, want het leven is vaak zó hectisch in deze snelle wereld, dat het hen een heerlijk excuus geeft om eens achterover te zitten, ogen te sluiten en de gedachten te laten gaan naar een kalme, rustige en vredige plaats.

En je kunt echt overal naar toe gaan in gedachten.... overal op de wereld. Jouw favoriete plek – waar is het? Misschien een schitterend tropisch eiland met palmbomen en zachte golven die rustig op het mooie strand eindigen.... misschien wel zacht, fijn wit zand waarop je heerlijk kunt relaxen en ontspannen, en je al je spanningen kunt laten gaan. Je voelt een heerlijk zacht briesje over je huid strelen ...door je haren strelen... en je geniet volop van de warme zonnestralen op je lichaam... heerlijk...

Of misschien ben je liever in een oude sfeervolle landelijke tuin, met ... met fingerhoedskruid en kamperfoelie... en kleurrijke vlinders in de lucht – misschien lig je wel in een hangmat tussen twee sterke bomen en schommel je zachtjes van de ene kant naar de andere... heen en weer... op en neer... stel het je maar voor – voel het maar – ervaar dat zachte schommelen, wat je herinnert aan de tijden dat je als baby veilig en zeker in je moeder's armen was. Misschien is er ook wel een bruisende waterval in je tuin, en het geluid van de vrolijke, zingende vogels – de geur van pas gemaaid gras, en die heerlijke warme zon.

Het maakt helemaal niet uit waarheen je in gedachten afdwaalt – zolang als het maar een fijne speciale plaats voor je is – en op dit moment kun je er zijn... en terwijl je achterover leunt en wegzakt in de tandarts-stoel met je mond open en je ogen gesloten – herinneren misschien de druppels water of lucht in je mond je eraan hoe fijn het is om daar te zijn. En het zachte gezoem van de tandartsuitrusting kalmeert je dieper en dieper in hypnose – naar die heerlijke plaats waar je kunt relaxen en je helemaal laten gaan.

Dus laat nou maar gaan – laat jezelf dieper en dieper wegzinken naar die heerlijke, zachte hypnotische rust. Relax. Relax. Relax. Ontspannen. En als je geluk hebt na de behandeling, doet de tandarts misschien nog even je tanden polijsten, en je kunt bijna de mint-smaak nu proeven, en je weet dat je tanden glad en schoon worden, vrij van plaque, gezond en sterk zoals de bedoeling is.

Afhankelijk van de behandeling, kan het soms nodig zijn dat je tandvlees even gevoelloos wordt gemaakt. En je vertrouwt helemaal op je tandarts, want tegenwoordig is zelfs deze injectie een fijne ervaring, omdat er vlak voor de injectie iets op je tandvlees wordt aangebracht, wat betekent dat je alleen maar een héél klein beetje druk zou kunnen voelen als deze geplaatst wordt – en het hele gedeelte daar, het tandvlees, de kaak en de tanden zullen dan voor de behandeling helemaal diep verdoofd zijn... je zult dan nog dieper ontspannen...

En wanneer je dan in die hypnose gaat kom je erachter dat je al je gevoel voor tijd even verliest – je kunt je gedachten dan onmiddellijk in de toekomst plaatsen, en van daaruit jezelf in je oude huis zien – of een uur lijken wel 5 minuten, en een simpele 20-minuten-behandeling lijkt maar een paar seconden te duren, voordat je weer ontwaakt wordt en je een glas water wordt gegeven om te spoelen – en dat doe je dan.

Na het bezoek aan de tandarts kun je niet wachten om in de spiegel te kijken, en al dat werk van zojuist te bewonderen. En je bent echt tevreden, want je tanden zijn nu zoveel gezonder en schoner... en als resultaat hiervan zul je ontdekken dat je meer en meer zult lachen om je tanden te laten zien.

Als de tandarts je dus ontwaakt om te zeggen dat de behandeling voorbij is, zul je je zó comfortabel en lekker ontspannen voelen in die hypnose, dat je eigenlijk het liefste nog even diep in die heerlijke stoel nestelt om verder te genieten van dat heerlijke ontspannen gevoel, maar je kunt jezelf heel gemakkelijk direct hieruit terugbrengen door even van 1 tot 5 te tellen.

De komende nachten, tot aan je bezoek bij de tandarts, zul je in je dromen deze heerlijke gebeurtenis zó gaan beleven zoals we dat zojuist hebben doorgenomen. Je gaat van deze hele droom genieten, en je kunt niet wachten op het uiteindelijke bezoek, want dat gaat zoals we net hebben besproken: genietend op je favoriete plaats, steeds dieper en dieper...het lijkt maar héél even...totdat de tandarts je ontwaakt.... en alles is weer gezonder, mooier, sterker, en je bent uiteraard trotser!

herhaal alles tot hier nogmaals, pas daarna de alinea hieronder erbij.

En ik ga nu van 1 tot 5 tellen, en wanneer ik dat doe zul je heel, heel erg lekker fris, ontwaakt en alert zijn, met zalige gevoelens die door je lichaam stromen, gevoelens van kalmte, rust en vredige gevoelens... heerlijk, je geniet ervan.

1 – 2 – 3 – 4 - 5

Translated by

R.P.J. Nooyen, C.Ht., hypnooyen.nl

World Hypnosis LLP