



Vragenlijst hypnotherapie

1. *Welke dingen maken je aan het lachen?*

- Grappen
- Verhalen
- Cartoons
- Gek spelletje
- Anders, namelijk

2. *Wat is je favoriete plek buitenshuis?*

- Park
- Bergen
- Speeltuin
- Dierentuin
- Bos
- Meer
- Vriend(in)
- Pretpark
- Strand
- Rivier
- School
- Anders, namelijk

3. *Welke activiteit vind jij het allerleukst?*

- Lezen
- Tv kijken
- Muziek luisteren
- Pop spelen
- Computerspel
- Dagdromen
- Muziek maken
- Skaten
- Teken
- Met huisdieren spelen
- Met vriendjes spelen
- Dansen
- Hardlopen
- Wandelen
- Vissen
- Zwemmen
- In de tuin werken
- Studeren
- Bordspel
- Voetbal
- Skiën
- Basketbal
- Hockey
- Turnen
- Schaken
- Puzzel
- Schilderen
- Anders, namelijk



4. *Waar ben je goed in, het best in?*

- Schoolwerk
- Sporten
- Musiceren
- Kunst
- Dansen
- Schrijven
- Lezen
- Anders, namelijk.....

5. *Wat wil jij middels deze sessie bereiken?*

6. *Weet je wat hypnose/trance inhoudt en hoe denk je daarover?*

7. *Waar heb je op dit moment het meeste last van?*

- Pijn
- Overgeven
- Angst
- Geen zin in eten
- Moeheid
- Anders, namelijk.....

8. *Teken waar in je lijf je het ongemak voelt?*

9. *Heb je op dit moment nog van andere dingen last?*

- Maagpijn
- Overgeven
- Angst
- Loopneus
- Pijn (omschrijf)
- Diarree
- Zweten
- Niezen
- Moe
- Slaperigheid
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Anders, namelijk



10. Wat doe je als je

| |
|-------------------|
| Bang bent |
| Blij bent |
| Gefrustreerd bent |

11. Hoe voelt je ongemak aan; als

- Scherp
- Stekend
- Draaiend
- Schietend
- Stomp
- Hopeloos
- Gevoelig
- Intens
- Jeukend
- Drukkend
- Ellendig
- Verstikkend
- Bah
- Ziekmakend
- Uitpuittend
- Heet
- Angstig
- Anders, namelijk

12. De kleur van jouw ongemak is meestal ...

| |
|--|
| |
|--|

13. De vorm van de plek waar je last van hebt is meestal

| |
|--|
| |
|--|

14. Hoe vaak komt je ongemak voor?

- De hele tijd
- 1- 3 keer per week
- Meerdere keren per dag
- Soms
- 4 – 5 keer per week
- Eens in de zoveel dagen



15.

| |
|--|
| Word je wakker door je ongemak? |
| Word je boos van je ongemak? |
| Kun je niet in slaap komen van je ongemak? |
| Ander, namelijk..... |

16. Door het ongemak (angst, pijn) kun je niet ... (noteer top 3)

- Naar school gaan
- Huiswerk doen
- Concentreren op school
- Buiten spelen
- Met de huisdieren spelen
- Logeren bij mijn vriend(in)
- Concentreren
- Veel energie hebben
- Eten
- Tv kijken
- Sporten (welke?)
- Lezen
- Fietsen
- Muziek maken
- Anders, namelijk

17. Wat is je favoriete kleur?

| |
|--|
| |
|--|

18. Van welke muziek houd je het meeste?

- Rock
- Lichte muziek
- Country
- Pop
- Klassiek
- Rap
- Anders, namelijk



19. *Houd je van verbeeldingsspelletjes?*

Ja/Nee

20. *Kun je je een geur voorstellen, inbeelden?*

Ja/Nee

21. *Kun je een liedje voor de geest halen?*

Ja/Nee

Zo ja, welk liedje?

22. *Kun je je een smaak voorstellen?*

Ja/Nee

Zo ja, welke smaak?

23. *Kun je je voorstellen dat je in een zwembad of in een bad bent?*

Ja/Nee

Kan je dat ook voelen?

Ja/Nee

24. *Kun je je voorstellen dat je een hond of kat aait?*

Ja/Nee

25. *Wat wil je later worden?*