



INDUKTION Elman Banyan inkl. fordyber og convincer

(Begynd)

Kunne du tænke dig at lave hypnose med mig nu?

(Få tilladelse til at røre.)

Må jeg have lov til at røre ved din hånd, din arm, din skulder og måske endda din pande?

(Du skal kunne følgende sætning udenad. Først når klienten har sine øjne lukkede, kan du tage hypnobiblen frem ☺).

Kig på min hånd, tag en god dyb indånding, hold vejret et øjeblik, og når du ånder ud igen, luk øjnene og slap af... så meget som det er muligt lige nu...

Ret opmærksomheden på dine øjenlåg. Du kan slappe så meget af i dine øjenlåg, at de bare ikke vil virke. Du vil altid godt kunne løfte dine øjenbryn, men dine øjenlåg forbliver lukkede. Gør det for mig nu, og når du er sikker på, at du har gjort det, giv dem et check for at sikre, at de ikke vil virke. ... Godt, stop testen, og gå (*læg hånden på skulderen*) dybere afslappet.

Tag nu følelsen af afslapning, som du tillader i dine øjenlåg, op til toppen af dit hoved. Virkelig lad det område af din krop slappe af, som dine øjenlåg er afslappede ... Lad nu blidt denne følelse af afslapning sprede sig ned gennem hele din krop fra toppen af dit hoved helt ned til bunden af dine fødder som en tung bølge af afslapning...

Om et øjeblik, løfter jeg denne arm (*prik på hånden*) ved håndledet. Jeg gør dette for at finde ud af hvor godt du har slappet af indtil nu. Så lad din arm være helt afslappet, tung som en sæk fyldt med sand. Lad mig løfte armen. Og når jeg lader den falde ned igen, lad dig selv gå meget dybere. (*Løft hånden, mens du siger*) Rigtig fint, og (*slip hånden, mens du siger*) gå dybere afslappet. Godt.

Ret nu endnu en gang din opmærksomhed på dine øjenlåg og ligesom før, test dem for at sikre at de ikke vil virke. Godt... stop testen, og (*læg hånden på skulderen*) gå dybere afslappet. Bring nu følelsen af afslapning til toppen af dit hoved... Godt, og denne gang, når du sender denne følelse af afslapning ned gennem hele din krop, gør det, som om du kunne gå ti gange dybere. Send nu denne følelse ned gennem hele kroppen ... (*giv klienten god tid.*) Godt...

Nu, lad os gøre det én gang mere... Endnu en gang ret din opmærksomhed på dine øjenlåg og ligesom før, test dem for at sikre, at de ikke vil virke ... Godt, stop testen og (*læg hånden på skulderen*) gå dybere. Tag denne følelse af afslapning til toppen af dit hoved, og denne gang, skal du sende den ned gennem hele din krop, som om du kunne fordoble den afslapning. Send den hele vejen ned til spidsen af dine tæer ... (*giv klienten god tid.*) Godt...

Nu vil jeg hjælpe dig med at slappe af mentalt. Om et øjeblik, vil jeg bede dig tælle, højt og meget 1 - a - n - g - s - o - m - t (*sagt langsomt*). Og jeg vil gerne bede dig om at gøre det anderledes fra alle de andre gange, du nogensinde har talt, for jeg vil gerne have dig til at lægge mindre energi i hvert tal, som du tæller, så efter et par ganske få tal, vil du lægge nul energi i tallene. Du orker ikke at tælle længere. Tallene vil være gledet væk fra dit sind. Der vil ikke være flere tilbage. Hvis du ønsker det, vil det ske meget let. Begynd nu at tælle med omkring halvt så meget energi i hvert tal, mens du slipper dem ud. Og når du ikke orker at tælle længere, så løft din pegefinger (*tryk på pegefingeren*) for at vise mig, hvor godt du gør det... Begynd.



(Klienten siger "en"). Roligere.

(Klienten siger "to".) Langsommere med kun omkring halvdelen af den mentale energi.

(Klienten siger "tre".) Langsommere, roligere og fordobl din afslapning.

(Hvis klienten siger "fire".) Roligere, og fordobl din mentale afslapning.

(Hvis klienten siger "fem".) Langsommere, roligere, blødere, fordobler din mentale afslapning.

(Hvis klienten siger "seks" tap på fingeren og sig...) Intet, intet, intet.

(Hvis klienten siger "syv" gentag processen med hvad du sagde, da hun sagde "en.")

(I samme sekund, klienten løfter fingeren, siger du) Godt, og gå dybere. Og nu, mens jeg tæller fra et til fem, lad dig selv gå meget dybere.

Du kan altid gå meget dybere. Du kan altid slappe endnu mere af. Accepter, at din afslappethed er grænseløs. (Tæl på klientens udåndinger!)

Et, slapper endnu mere af.

To, slapper mere og mere af med hvert åndedrag, du ånder ud.

Tre, føler dig sikker og lytter kun til lyden af min stemme.

Fire, dybere og dybere afslappet, som om alt, hvad du interesserer dig for nu, er, hvor meget dybere, du kan gå.

Fem, som din krop slapper af, dit sind slapper af og din krop slapper endnu mere af. Som om du er landet på en pude af afslappethed. Det er rigtigt fint.

Anvend CONVINCER ved første session: Øjenlågs katalepsi test

Ret din opmærksomhed på dine øjenlåg, og når du gør det, bliver de strammere. Når jeg prikker dig på panden, og tæller fra et til tre, vil de sitre, fæstne og stramme. Når jeg når til tre, vil du forsøge at åbne dem, men du vil ikke være i stand til det. (Prik hele tiden på panden mens du læser videre.) Et, dine øjenlåg sitrer, strammer, fæstner. To, de er strammere og strammere, låser fast, og er tætte, som var de limet. Tre, forsøg at åbne dem, men du kan ikke. Prøv, men du kan ikke. Prøv, men du kan ikke! Godt! Stop testen og gå dybere afslappet.

(Anvend evt. også Arm katalepsi test som convincer) (Kan udelades... lav den, hvis du gerne vil give klienten en ekstra gave.)

Om et øjeblik, løfter jeg din arm (prik på hånden) ved håndledet, og jeg vil bede dig selv at holde armen oppe. (Løft armen ud foran klienten, og giv den et lille ryk. Slip derefter armen. Hvis hendes arm ikke bliver oppe foran hende, følger hun ikke dit forslag. Skriv dig det bag øret, og fortsæt direkte med at fordybe! Bliver den oppe, fortsætter du med næste afsnit.) Godt!

Lås nu albuen. (Tryk let på begge sider/ydersiden af hendes albue.) Lås skulderen. (Giv hendes skulder et fast klem.) Jeg giver nu et lille ryk, og din arm bliver hård og fast som en stålbjælke! (Giv hendes arm et hurtigt ryk ved håndledet - væk fra hende.) Hård og fast som en stålbjælke! Godt. Hvert tryk ned, og den springer op! (Giv hendes arm et let tryk nedad.) Hvert tryk ned, og den springer op! (Tryk let på den igen).

Om et øjeblik tæller jeg fra et til tre. Når jeg når til tre, vil du forsøge at sænke den, men du vil ikke være i stand til det. Et, din arm er fast og hård som en stålbjælke! To, fast og hård! Tre! (Tryk let på håndledet igen.) Prøv at sænke den, men du kan ikke. Prøv, men du kan ikke. Prøv, men du kan ikke. Godt! Stop testen, og lås op i albuen. (Let tryk på indersiden af albuen). Lås din skulder op, og læg din hånd tilbage i dit skød. Og gå dybere.



YDERLIGERE FORDYBNING ved første session – "De tre ting vi gør i hypnose" Script.

Der er tre ting, du kan gøre, når vi laver hypnose. **For det første** – du kan følge forslag, nøjagtigt som du lige har gjort det.

For det andet – du kan tænke på de ting, jeg foreslår dig. For eksempel vil jeg nu bede dig tænke på et perfekt formet blad fra et træ. Lad det være forårsgrønt, og med en enkelt dråbe vand på det, som om en varm og blid regnbyge lige har kigget forbi... bare tænk den tanke... *(Hold en lille pause, så klienten når at tænke på, hvad du foreslår!)*.

For det tredje – du kan fokusere på følelser og fornemmelser. For eksempel kan dit sind nu, selv om du måske ikke har tænkt over det for et øjeblik siden, blive opmærksom på dine fødder... Hvordan de føles lige nu... *(hold en lille pause...)* Og mens opmærksomheden på dine fødder bliver mindre igen, går du dybere. Og nu, din opmærksomhed går til følelsen af dine bukser *(eller kjole!)*, der rører dine ben, det lette tryk eller hvordan de sidder, og det tager dig dybere... Og nu, din opmærksomhed går til følelsen af dine ærmer, der rører dine arme, og du går dybere.. Og nu, din opmærksomhed går til følelsen af stolen, der presser op i din ryg, og det minder dig om at du er sikker og tryk. Fortsætter med at slappe af med hvert åndedrag.

SKAB ET TRYGT STED med positive suggestioner om tryghed, afslappethed osv. Giv posthypnotisk suggestion vedr. re-induktion.

Næste gang, du laver hypnose med mig, vil du opdage, at du går endnu hurtigere og endnu lettere i hypnose. Faktisk, næste gang vi laver hypnose, er alt jeg behøver at gøre... at løfte din hånd, og slippe den igen, og sige ordet SOV, og du vil vende direkte tilbage til samme dybe afslappede tilstand, som du er i lige nu... eller måske endda endnu dybere... Hvis det er okay med dig, så løft din pegefinger. *(tryk på pegefingeren)*.

Du er nu SÅ dybt afslappet... SÅ dybt afslappet... at dit underbevidste sind nu er åbent og modtageligt... modtageligt for de forslag, jeg siger til dig... Så det jeg siger til dig, HVIS det er for dit eget bedste... VIL synke SÅ dybt ind i dit underbevidste sind... at det vil have en varig indflydelse på dine tanker... dine følelser... og dine handlinger... selv når du er gået herfra... når du ikke længere er hos mig... vil de fortsætte med at gavne dig... på ENHVER måde.

Jeg ønsker, du skal vide, at du altid kan komme tilbage til lige præcis denne afslappede tilstand, hver eneste gang du ønsker det... hver eneste gang du måtte have brug for det... For du er SÅ dybt afslappet... SÅ dybt afslappet... Faktisk er det sådan, at jo mere afslappet du er, jo mere behageligt føles det... og jo mere behageligt det føles, jo mere afslappet er du.



OBS: Er det en session uden regression, laver du mental oprydning.

Er det en session med regression, springer du evt. denne mentale oprydning over, og fortsætter på næste side med regressionsmanualen.

MENTAL OPRYDNING MED RYGSÆK

(NOTE: Husk at give klienten god tid til at visualisere... hold PAUSER...!)

Godt... nu vil jeg bede dig om at forestille dig, at du er på en strand... (eller en skov, have osv. Brug evt. en yndlingsscene, som klienten har fortalt dig om i før-hypnose-interviewet. Er det vægttab, så ryd f.eks. op i et køkkenskab eller et tøjskab). Hvis det er okay med dig, så løft din pegefinger. (Tryk på pegefingeren).

Forestil dig, at du har en tung rygsæk på skuldrene, og at du nu tager rygsækken af dine skuldre, og sætter den ned foran dig. Hvis ikke du ser den, så bare forestil dig den... Eller bare tænk den tanke... Denne rygsæk er fyldt med alt det, du bare ikke har brug for længere... gamle følelser, negative tanker, ked-af-det-hed... alt det, som du bare ikke GIDER slæbe rundt på mere... nu vil jeg bede dig om at rydde op i rygsækken...

Smid alt det ud, som du bare ikke gider slæbe rundt på længere... væk med det... ud med det.... Hvis ikke du ser det, så bare forestil dig det. Eller bare have den ide den tanke, at din underbevidsthed ved lige præcis hvad det er, og hvor det ligger...

Du får al den tid, du har brug for, og hvor jeg tier helt stille i mens. Brug de minutterne på at rydde op godt og grundigt. Måske har du allerede vendt bunden i vejret af rygsækken... det ved jeg ikke... det ved kun du... hvis du har brug for min hjælp undervejs, kan du altid sige til... når du er helt færdig, så løft din pegefinger. (tryk på pegefingeren).

(Når klienten løfter fingeren, fortsætter du) Jeg vil nu give dig muligheden for... at fylde rygsækken med alt det... du gerne vil have med herfra... glæde... energi... positive tanker... styrke... Selvtillid... (fyld på i henhold til klientens ønsker fra samtalen).

Du får nu to minutter... til i dine egne tanker... at fylde rygsækken med alt det, du godt kunne tænke dig... og de to minutter... starter nu...

(Efter et par minutter spørger du) Godt... Fortæl mig... hvordan har du det lige nu?

(Fortsæt enten med regression på næste side, eller gå direkte til suggestioner i henhold til før-hypnose-interviewet – i så fald gå videre til EGOstyrkningsscriptet efter regressionsmanualen).