



SUGGESTIONER

Giv nu suggestioner, som du har fået af klienten fra før-hypnose-interviewet.

Og/eller f.eks. dette nedenstående, hvor du kan flette klientens personlige suggestioner ind.

EGO-STYRKNINGSSCRIPT

Du ER nu blevet SÅ dybt afslappet.. ...SÅ dybt afslappet at dit sind er blevet SÅ modtageligt SÅ modtageligt for det jeg siger.....at ALT jeg lægger ind i dit sind vil synke SÅ dybt ind i den underbevidste del af dit sind... ..og vil gøre SÅ dybt og varigt indtryk der, at INTET vil slette det. I denne tilstand, dit underbevidste sind er NU i forgrunden - Det er NU klart tilgængeligt til min suggestion til dig.

Altså.. ...de ting jeg lægger ind i dit underbevidste sind...VIL begynde at udøve en større og større indflydelse på den måde du TÆNKER.. ...på den måde du FØLER.....på den måde du OPFØRER dig.

Og.. ...fordi de ting VIL blive.. ..fast indlejret i den underbevidste del af dit sind.....når du er gået herfra.....når du ikke længere er hos mig.....vil de fortsætte med at udøve den samme indflydelse

..på dine TANKER.....dine FØLELSER.....og dine HANDLINGER.....NØJAGTIG så stærke.....NØJAGTIG.....så sikre, NØJAGTIG så magtfulde.....når du er hjemme eller på arbejdet.....som når du er hos mig i dette rum.

Du er nu MEGET DYBT AFSLAPPET.....at ALT jeg fortæller dig.....det vil ske for dig.....FOR DIT EGET BEDSTE.....VIL ske.....PRÆCIST.....som jeg fortæller dig. Og ENHVER FØLELSE... ..jeg fortæller dig at du vil fornemme....VIL du fornemme.....PRÆCIST som jeg fortæller. Og alle de ting VIL FORTSÆTTE MED AT SKE FOR DIG.....HVER DAG.....og du VIL FORTSÆTTE MED AT FORNEMME de samme følelser....HVER DAG....NØJAGTIG så stærke.....NØJAGTIG.....så sikre....NØJAGTIGT.....så magtfulde.....når du er hjemme.....Eller på arbejdet....som når du er her i dette rum.

Som et resultat af det dybe hypnotiske hvil....vil DU føle dig fysisk STÆRKERE og TILPAS på enhver måde. Du vil føle dig MERE livlig.....MERE vidt vågen.....MERE energisk. Du vil blive MEGET mindre nemt træt.....MEGET mindre nemt irriteretMEGET mindre nemt modløs.....MEGET mindre nemt deprimeret. HVER DAG....vil du blive SÅ DYBT INTERESSERET i hvad du laver.... du vil ikke længere DVÆLE NÆR SÅ MEGET OVER DIG SELV OG DINE VANSKELIGHEDER.....OG MED DINE EGNE FØLELSER... HVER DAG... bliver dine nerver STÆRKERE OG ROLIGERE.... dit sind ROLIGERE OG KLARERE ...MERE FATTET.... MERE STILLE....MERE ROLIGT. Du vil blive MEGET MINDRE NEMT UROLIG... ..MEGET MINDRE NEMT OPHIDSET.. ..MEGET MINDRE FRYGTSOM OG BANGE.. ..MEGET MINDRE NEMT OPHIDSET.



Du vil blive i stand til at TÆNKE MERE KLART ...du vil være i stand til at KONCENTRERE DIG MERE LET. Du vil blive i stand til at GIVE HELE DIN UDELTE OPMÆRKSOMHED TIL ALT, HVAD DU GØR....TIL DEN FULDSTÆNDIGE UDELUKKELSE AF ALT ANDET.

Altså.... DIN HUKOMMELSE VIL HURTIGT FORBEDRES.....og du vil blive i stand til at SE TING I DERES RETTE PERSPEKTIV.....UDEN AT OVERDRIVE DEM....UDEN NOGENSINDE AT TILLADE DEM AT KOMME UD AF PROPORTION.....HVER DAG....vil du blive FØLELSESMÆSSIG MERE ROLIGERE... MEGET MERE BESTEMT... MEGET MINDRE NEMT FORSTYRRET. HVER DAG. . . vil DU blive og DU vil forblive MERE OG MERE FULDSTÆNDIG AFSLAPPET OG MINDRE SPÆNDT.. ...hver dag.....både MENTALT OG FYSISKselv når du ikke længere er hos mig. Og NÅR du bliver... .og NÅR du forbliver .. .MERE AFSLAPPET.....OG MINDRE SPÆNDT hver dag... ..SÅ vil du udvikle MEGET MERE SELVTILLID TIL DIG SELV mere selvtillid til dine evner til at GØREikke kun hvad du SKAL gøre hver dag....men mere tillid til din evne til at gøre, hvad end du BURDE være i stand til at gøre....UDEN FRYGT FOR AT FEJLE.. ...UDEN FRYGT FOR KONSEKVENSER.....UDEN UNØDVENDIG ANGST.. ... UDEN USIKKERHED, fordi det...HVER DAG vil du føle MERE OG MERE UAFHÆNGIG, MERE I STAND TIL AT "STÅ PÅ EGNE BEN"....FOR DIG SELV".....AT STÅ PÅ DINE EGNE BEN.....AT VÆRE DIG SELV, uanset hvor svært og prøvende ting kan være.

HVER DAG....vil du føle en STØRRE FØLELSE AF PERSONLIG VELBEHAG....EN STØRRE FØLELSE AF PERSONLIG TRYGHED.....OG SIKKERHED....end du har følt i lang, lang tid. Og fordi alle disse ting VIL begynde at ske.....PRÆCIST som jeg fortæller dig de vil ske.....mere og mere HURTIGT.....MAGTFULDT.....og FULDSTÆNDIG.....vil du føle dig MEGET LYKKELIGEREMEGET MERE TILFREDS MEGET MERE OPTIMISTISK på enhver måde. Du vil altså blive meget mere i stand til atSTOLE PÅ og REGNE MED.....DIG SELV....DIN EGEN INDSATS.....DIN EGEN DØMMEKRAFT....DIN EGEN MENING....du vil føleMEGET MINDRE BEHOV....for at STOLE PÅeller at REGNE MED....ANDRE MENNESKER."



INFO: Her kan du f.eks. placere dit røgfri-script, så du altid har det med i din hypno-bibel.

RØGFRI SCRIPT. (Anvendes sammen med Pia Gemmers rygeafvænningsprogram).

(Husk at afslutte "ikke-sætninger" med: "FORDI DU ER RØGFRI")

Se, du fortalte mig, at du ville.. .BRYDE DIN RYGE VANE.. .og.. .BLIVE RØGFRI.. .BLIVE RØGFRI... .og fordi det er dit ønske at.. .BLIVE RØGFRI... .det er derfor... .DU STOPPER MED AT RYGE...Nuuuu.. bryder rygevanen for evig og altid...det var din beslutning at ...STOPPE RYGNING og du har ..Nuuuu ..brudt rygevanen for evigt og altid fordi det er din beslutning.. .og du er tilfreds med at ...DU ER RØGFRI....da du startede med at ryge.. .da du første gang inhalerede tobaksrøg. ...føjte du dig lidt svimmel...ville hoste...fordi din krop kunne ikke li...havde ikke lyst til at ryge...men du blev ved...og til sidst accepterede din krop det faktum...at du ville ryge...og rygningen blev en del af dit liv...og da du senere havde lyst til at stoppe....synes du, det var svært....fordi din krop vidste ikke....forstod ikke... at du stoppede... .men i trancetilstanden....dit underbevidste sind, forstår nu....at du ikke længere ryger....og dit underbevidste kan kommunikere det faktum....til hver enkelt del af dig....sådan at din krop ved, at DU ER RØGFRI....og din krop vil være meget tilfreds med, at DU ER RØGFRI....og siden din krop altid har vidst, hvordan....LIVET SKAL NYDES UDEN RYGNING, vil der ikke være nogen afhængighedsproblemer overhovedet....langt fra....din krop har aldrig kunnet li den cigaret...kan ikke li' det nu.. .og vil aldrig kunne li' det....og nu da... DU ER RØGFRI....vil din krop være tilfreds med at ... DU ER RØGFRI ... så jeg vil have dig til at forstå at ... selvfølgelig ... i fortiden...plejede du at ryge...og det er for dit vedkommende...rygning for dig er i fortiden...ikke længere en del af dig...kun et minde...et gradvist nedtonet minde...du lever dit daglige liv...

og i lange tidsrum....GLEMMER DU ALT OM RYGNING....selv når du ser andre ryge.. .rygning betyder intet for dig.. .det er et faktum i livet, at andre ryger....og at andre mennesker ryger, betyder intet for dig....og hvis nogen byder dig en cigaret.. .eller folk spørger, om du ryger....vil du være tilfreds... og glad over at kunne sige... JEG RYGER IKKE...og hver gang du siger det....vil din målbevidsthed til...FORTSAT AT VÆRE RØGFRI.. .blive styrket...i alle sammenhænge.. .jeg vil foreslå dit underbevidste/ubevidste sind.. .at du vil få.. .INGEN LYST TIL AT RYGE.. .og jeg vil have, at dit underbeviste sind....gør disse forslag til en del af dig....en del af din indre verden.. .sådan at du vil have.. .INGEN LYST TIL AT RYGE.. .når du vågner om morgenen.. .INGEN LYST TIL AT RYGE...når du ligger i...eller står ud af sengen...INGEN LYST TIL AT RYGE med din første kop the eller kaffe, eller hvad du tager om morgenen... vil du ha'.. .INGEN LYST TIL AT RYGE, når du gør dig selv klar om morgenen...INGEN LYST TIL AT RYGE...efter du har spist .. .og når du bliver hjemme.. .lige meget hvad du laver.. .hvor du er.. .eller hvem du er sammen med.. .DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE.. .og når du er udenfor.. .DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE.. .og.. .DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE.. .når du rejser.. .og det er lige meget.. .om du rejser i en bil,



bus, tog, fly, båd.. .ja selv når du går.. .DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE... og DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE.. .når du arbejder.. .det er lige meget, hvad det er for noget arbejde

.. .Som du ved.. .er en stor del af vores arbejdsrutine....DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE, NÅR DU ARBEJDER.. .på andre tidspunkter kan arbejde være spændende...og...DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE, siden at du gi'r din opmærksomhed til arbejdet....og når der er problemer på arbejdet....DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE....rygning ville kun stoppe dig i....at give al din opmærksomhed til det problem....og det er lige meget, om der er mennesker rundt om dig....DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE....når du arbejder....DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE efter et måltid....og jeg vil have, at du skal vide at....du vil ikke tage ekstra vægt på....fordi du vil ikke erstatte de cigaretter, du har ladet ligge i fortiden med mad eller noget andetdu vil ikke erstatte noget....om noget....vil du også have bedre kontrol over dine spisevaner....

DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE....når du drikker eller er i socialt samvær....med familien....venner....kollegaer....eller totalt fremmede....DU HAR INGEN LYST TIL AT RYGE....når du drikker eller er i socialt samvær....og det er alt, der er i det.. .du ved, at du er røgfri... hvilket betyder, at du ikke ryger....du vil aldrig røre tobak i nogen form.. .aldrig nogen sinde....du vil på ingen måde røre noget som helst tobak på nogensomhelst måde...ligesom enhver eks-ryger...vil du sjældent have en tanke omkring rygning...og som en røgfri person....vil du behandle den tanke som en passerende idé....der er ingen grund til at bekæmpe tanken....dit sind vil hurtigt vandre videre til noget andet.. .så du....GLEMMER RYGNING.. .overbevidst om at.. .DU ER INGEN RYGER....hvilket betyder, at .. .DU ALDRIG RYGER.. .hvis du er opmærksom på det.. .eller tænker på det.. .så vil du tænke på alle de fantastiske fordele.. .du nu nyder som en røgfri person.. .de ekstra penge du har til rådighed.. .de sociale fordele.. .og over alt dette.. .den fantastiske følelse af velvære.. .følelsen som fortæller dig.. .DU ER FRI..... fri fra byrden omkring rygning.. .byrden omkring rygning, som du har ladet ligge tilbage i fortiden.. .og du vil nyde den følelse af frihed, som kommer ved at være røgfri.. .og nu da du ikke længere med vilje føre tobaksrøg ind i kroppen.. .får dit helbred et spark opad.. .faktisk... vil du blive psykisk og fysisk bedre tilpas og sundere i enhver forstand.. .en anden fantastisk fordel er.. .at dit hoved vil klare op.. .og det betyder at.. .dit sind bliver klarere og klarere.. .som tillader din krop at blive.. .mere og mere afslappet.. .hver dag....og du vil blive så afslappet....ikke kun i din krop.. .men du bliver mere afslappet omkring dig selv.. .omkring verden....og dagene....ugerne....og månederne går du og bliver mere og mere klar i hovedet, mere afslappet i din krop.. .nu da du er røgfri, finder du ud af.. .at du klarer ting bedre.. .alt.. .med alle.. .og i alle situationer, som du skal klare i dit daglige liv. . .for du klarer ting mere roligt.: mere afslappet.. .og mere selvsikkert.. .du vil have større selvkontrol.. .også i andre områder af dit liv. . . større kontrol over måden du tænker. . . føler. . . og større kontrol over måden, du gør ting. . . over måden hvormed du opfører dig.. .alt sammen.. .du vil føle det som en byrde.. .er blevet løftet....og det har den.. .byrden over at skulle ryge, som du har ladet ligge tilbage i fortiden.. .hvor den vil blive.. .for evigt og altid



PROGRESSION

Nu vil jeg godt have fornøjelsen af at invitere dig med ud til et sted i fremtiden...

Forestil dig selv... fantaser... at du er... (brug det fra før-hypnose-interviewet, som du skrev nederst til venstre! Det, som klienten ville se som bevis for, at hun har fået forandring.)

...en uge ude i fremtiden ... se dig selv som _____ (røgfri/glad/fri eller hvad klienten ønsker).

Brug de næste par minutter, hvor jeg tier helt stille... og se det, forestil dig det... fantaser det... nøjagtigt som du ønsker det... med den forandring, du har tilladt dig selv... Fortsæt, til du igen hører lyden af min stemme... Har du brug for min hjælp undervejs, kan du altid sige til...

(Efter ca. 2 minutter fortsætter du)... ***godt... fortæl mig, hvordan har du det nu?*** (Det er en test for, om klienten har fået sin forandring.)

AFSLUT MED LIDT SUGGESTIONER INDEN OPVÅGNING

Jeg ønsker... du skal vide... at for hver dag der går... er du mere og mere afslappet... Du oplever større og større styrke... Jo mere afslappet du er, jo mere FRI er du... og jo mere FRI du er... jo mere afslappet er du...

Uanset om du er alene eller sammen med nogen... om du er udenfor eller indenfor... om det er mørkt eller lyst... er du fuldstændig fri og afslappet... afslappet og fri... FORDI... DU er DIG... og ingen andre er DIG... og du er rigtig, rigtig GOD til at være DIG...

(INFO: Her fletter du suggestionerne fra før-hypnose-interviewet ind... F.eks. "Uanset om din kæreste taler med andre eller ej, er du fuldstændig afslappet"...)

Hver dag... og på enhver måde... er du afslappet... ikke kun fysisk afslappet... men også afslappet mentalt.. for det er DIG, der styrer... DIG, der bestemmer... Fordi... DU er DIG... ingen andre er DIG... og du er rigtig, rigtig GOD til at være DIG... ☺



OPVÅGNING

Om et øjeblik vil jeg tælle fra et til fem, og når jeg siger fem, vil du være i stand til at åbne øjnene, føle dig godt tilpas, være helt tilbage ved fuld vågen dagsbevidsthed, frisk og veludhvilet.

Du vil være helt bevidst og klar. Du vil føle dig godt tilpas på alle mulige måder. Du vil opleve at du ...

(flet personlige suggestioner ind i forhold til problemstillingen som f.eks. "er røgfri...")

Et..... Lad kroppen vågne lige så langsomt.

To.... Du føler dig godt tilpas på alle mulige måder.

Tre... Helt tilbage til normal dagsbevidsthed. Du er helt klar og opmærksom.

Fire... Gør dig klar til lige så langsomt at åbne øjnene på det næste tal...

Fem... Åbn øjnene, du er helt vågen, og du har det godt på alle mulige måder.

"Det føles godt, gør det ikke?"

(Har klienten fået indsigt under regression, kan du sige):

Gentag efter mig: Jeg har fået forandring (Lad klienten gentage)

For nu ved jeg at... (Lad klienten gentage)

Afslut selv sætningen. Hvad er det, du ved? (Lad klienten afslutte sætningen med sin indsigt)

Så hvad tænker du om fremtiden nu?