



Kapitel 12 – Hypnotiske suggestioner

Simple direkte suggestioner

Simple direkte suggestioner, som du ganske enkelt siger til klienten, så hun kan få den ønskede forandring, ser ud til at vare kort tid. De ser ud til at virke et sted mellem to timer og to uger afhængig af en række faktorer, såsom hvordan du sammensætter og forstærker suggestionerne under sessionen. Sindet elsker gentagelse, så jo flere gange, du gentager en suggestion, jo bedre virker den.

Faktorer, som har indflydelse på, hvor lang tid en suggestion varer:

- Antal gange suggestionen gives.
- Hypnosedybden, som suggestionen gives i.
- Om kombination af suggestion og post-hypnotisk suggestion blev anvendt.
- Om der er fordele eller ej for klienten mht. den givne suggestion.
- Føler klienten sig presset, kan hun afvise suggestionen.
- Hvis en autoritet siger noget negativt om hypnose eller om dig.

Måske kan du selv komme i tanke om flere?

At skrive hypnotiske scripts

Når du skriver hypnotiske suggestioner anbefales det, at du følger instruktionerne på næste side. Næsten ethvert script kan forbedres ved at anvende disse simple principper til at omskrive det.

Suggestioner skal være positive, for er den negativ kan den have modsatte effekt. Giver du f.eks. dig selv en suggestion adskillige gange om dagen ”Jeg vil ikke spise slik hele dagen”, vil det øge tanken om at spise slik.

Suggestioner, som gives i nutid, fortæller at forandringen sker nu i stedet for uspecifikt i fremtiden.

Skrive hypnotiske suggestioner til direkte suggestion eller til selv-hypnose

Efter at du med succes har induceret hypnose og fordybet til somnambulism er det tiden at give din klient hypnotisk suggestion for de problemer, som hun kom til dig for. En god måde at starte op på er at tage udgangspunkt i ”EGO-styrknings-scriptet”, hvor du fletter klientens egne suggestioner med. Når du er erfaren, ønsker du måske at skrive dine egne script. Eller endnu bedre: Du er uafhængig af scripts, og kan tale ”som skidt fra en spædekalv” med klientens egne individuelle suggestioner. Uafhængigt af scripts.

En god måde at konstruere hypnotiske suggestioner på er at lytte meget opmærksomt til dine klienter i løbet af før-hypnose-interviewet. I løbet af den tid vil din klient oplyse dig om, hvordan hun oplever problemet, hvor hun oplever det, og hvad problemet forhindrer hende i samt hvordan hun ønsker det anderledes.

Når du er i besiddelse af denne information, kan du begynde at sammensætte de hypnotiske suggestioner, som du vil bruge under sessionen.



Her er nogle generelle regler, der kan bruges, når hypnotiske suggestioner skrives. En velskrevet hypnotisk suggestion vil have disse kendetegn:

Simple

Adfærd/handling

Nutid

Positiv

Målbar

Troværdig/realistisk

Belønning

De mest vigtige egenskaber på denne liste er at være enkel, nutid, positiv og at få en belønning. At være målbar kan være nyttigt, især hvis du foretager research. Troværdig kan gøre suggestionen lettere at acceptere.

Enkel

Enkle suggestioner er gode effektive suggestioner. Komplekse suggestioner, der dækker mere end et problem eller adfærd tenderer til at udvande deres kraft.

Et godt eksempel på en hypnotisk suggestion der indeholder alle førnævnte kendetegn er: *"Hver dag når jeg kommer hjem fra arbejde, tager jeg en 20 min. spadseretur, der får mig til at føle mig mere energisk og produktiv om aftenen."*

Det er enkelt, fordi det kun foreslår en adfærd, spadseretur, når hun kommer hjem fra arbejde.

Adfærd

Suggestioner virker bedst, når du foreslår enten en nedgang eller forøgelse af adfærd.

Nutid

Ovenstående eksempel er altid nutid, fordi det foreslår, at opførslen altid indtræffer i den givne situation. En almindelig fejl er at bruge ordene, "Jeg vil", ved konstruktionen af den hypnotiske suggestion. Når du foreslår, at adfærden vil forekomme, er det i fremtids form. Dette kan stort set formindske effektiviteten af en hypnotisk suggestion, fordi du kun foreslår, at du vil gøre det en eller anden dag.

Positiv

Det er positivt, fordi det foreslår, hvad klienten ønsker at gøre, snarere end hvad hun ikke ønsker at gøre. Når hypnotiske suggestioner konstrueres, er det bedst ikke at bruge "ikke" brug aldrig "aldrig", "nej," "non" og så videre. Foreslå hvad du ønsker, ikke hvad du ikke ønsker, når du laver hypnotiske suggestioner. Negative ord kan en hel del formindske effektiviteten af en hypnotisk suggestion givet til en klient, især hvis suggestionen gentages igen og igen i en ensætnings form. På samme måde formindsker det også effektiviteten af suggestioner, når enkelt sætning suggestioner laves til brug ved selv-hypnose. Kør ikke frem i det negative; foreslå altid det positive.

Målbar

Den suggestion der gives er målbar, fordi du foreslår, at adfærden vil forekomme i tyve minutter og hver gang, hun kommer hjem fra arbejde. Dette er som at tilsætte lidt honning til noget, der er svært at sluge. Det hjælper underbevidstheden med at acceptere suggestionen, fordi vi forbinder forandringen med belønningen.



Modificering og tilpasning af scripts

De fleste hypnoterapeuter anvender scripts, enten nogen de selv har udviklet eller scripts som de har købt/fået fra andre hypnoterapeuter, som har mere erfaring med at arbejde med en bestemt problemstilling.

Effektiviteten af disse scripts kan forbedres ved at tilføje belønninger, som passer

individuel til din klients behov. Denne information indsamler du i før-hypnose-interviewet. Disse behov er netop årsagen til, at klienten kom til dig. Kommer din klient f.eks. for et ønsket vægttab pga. et par vigtige datoer i fremtiden som f.eks., bryllup eller ferie. Ved at tilføje denne information til scriptet bliver suggestioner meget kraftfulde og effektive.

Anvend som udgangspunkt **EGO-styrknings-scriptet**. Det har i sin tid lært mig at tale "som skidt fra en spædekalv". Undgå at blive "hypnoscripter" – altså at blive afhængig af scripts!

Nedenfor er et eksempel på at tilføje en belønning ved vægttab.

"Fra nu af spiser du kun ét sted i dit hjem. Det er ved køkkenbordet. Ved at gøre det opdager du, at du spiser mindre og oftere. Som et resultat opnår du din ideelvægt, og du føler dig godt tilpas i din bryllupskjole. Du holder ideelvægten, og fortsætter med at se godt ud, føle dig godt tilpas ikke mindst på din ferie i Jamaica i juni."

Eksempler på hypnose suggestioner

For at give dig nogle brugbare eksempler på hypnose scripts, får du nedenfor her nogle af de scripts, som jeg selv anvender i sessionerne, når det lige kommer over mig 😊.

Post-hypnotisk re-induktion

"Næste gang du laver hypnose med mig, så vil du opdage, at du let går i hypnose mere dybt og hurtigere end den forrige gang. Faktisk er det sådan, at næste gang du vil hypnotiseres af mig, og jeg ønsker at hypnotisere dig, er alt jeg behøver at gøre, at løfte din hånd, og slippe den igen, og sige ordet SOV, og du vil øjeblikkeligt vende tilbage til samme dybe afslappede tilstand, som er i lige nu... eller måske endda endnu dybere... Hvis det er okay med dig, så løft din pegefinger"

Post-hypnotisk suggestion som overbeviser – opmærksom på farven rød

"De næste par dage, eller mere, hvis du ønsker, har farven rød en speciel betydning for dig. Farven rød, rød, rød vil se skarpere og tydeligere ud for dig. Lad det være et stoplys, standby-knap, farven på et skilt eller en trøje, det fanger ganske enkelt din opmærksomhed. Det er rigtigt. De næste par dage har farven rød, rød, rød en særlig betydning for dig. Det kan være lige så småt som en fingernegl med neglelak eller så stort som en tennisbane. Farven rød fanger din opmærksomhed. Hver gang du ser farven rød, forstærkes alle de positive ting, som vi har lavet her i dag. Farven rød forstærker din tillid til, at du har succes. Ser du, du behøver ikke kigge efter farven rød. Du opdager det helt automatisk. Hver gang du ser farven rød, har du tillid til, og føler dig motiveret til at have succes med _____ (indsæt klientens mål f.eks. "at være røgfri" eller "at nå ideelvægten på 65 kilo" osv.)

Ser du, du behøver ikke kigger efter farven rød. Det fanger blot din opmærksomhed. Du ser måske endda rødt, hvor du aldrig har bemærket det før. Hver gang du ser farven rød, bevidst eller ubevidst, forstærkes din tillid til og din motivation for, at du har succes med din forandring."