



## **Kapitel 15 – Trin I: Forberede klienten på succes med tests, overbevisere og direkte suggestioner**

Trin I er forberedelses, tests og overbevisnings-Trin efterfulgt af direkte suggestioner.

### **Enkelt overblik over Trin I:**

- 1) Enhver reklame, annonce, brochure, hjemmeside, som din klient måtte komme i kontakt med, før hun kontakter dig. Eller enhver henvisning fra en ven, læge osv.
- 2) Din første telefonsnak eller samtale før den første session.
- 3) Dit første ansigt-til-ansigt møde som hvis du møder klienten før første session.
- 4) Tager i mod betaling.
- 5) Giver klienten før-hypnose-interview.
- 6) Giver klienten en før-hypnose-samtale dvs. din pretalk.
- 7) Forklarer evt. hvorfor "Alle følelser er gode følelser".
- 8) Foretager vurdering af villigheden/paratheden til at blive hypnotiseret.
- 9) Beder om tilladelse til at røre klienten, hvis du forventer at røre under hypnosens.
- 10) Laver hypnoseinduktionen.
- 11) Laver skjult test for dybden.
- 12) Fordyber.
- 13) Laver overbevisere.
- 14) Laver mental oprydning og evt. progression.
- 15) Giver alle nødvendige suggestioner ift. problemstillingen, klienten kom med.
- 16) Vækker klienten.
- 17) Laver det post-hypnotiske interview.

### **Hovedmålene med Trin I er at:**

- 1) Forberede klienten på succes ved at opbygge en forventning om succes.
- 2) Fjerne frygt samt misforståelser vedr. hypnose.
- 3) Sikre dig, at klienten opnår somnambulisme, som er nødvendig for næste Trin.
- 4) Give din klient håb om, at hun kan opnå de forandringer, hun ønsker sig.

En af styrkerne i avanceret hypnoterapi er, at det er baseret på kriterier. Med det mener jeg, at der er særlige ting, som skal gennemføres, inden du kan gå videre til næste trin i et Trin eller videre til næste Trin i processen. Det giver dig hele tiden et overblik over, hvor klienten er i sin forandringsproces og du ved, hvad du skal gøre, hvornår.



## Kriterier for at have gennemført Trin I:

- 1) Når klienten har bestået din vurdering for parathed til at lade sig hypnotisere, kan du gå videre til hypnose sessionen.
- 2) Når du med succes har udført skjult test for somnambulism, kan du anvende overbevisere, og fortsætte til Trin II, når du er klar.
- 3) Du bliver i Trin I, indtil du har verificeret, at du har en klient, der pålideligt kan lade sig hypnotisere til somnambulism.



© HypnoseKompaniet

## Scripts anvendt i Trin I/første session

Jeg anbefaler, at du som ny hypnoterapeut bruger de scripts, som du får her på uddannelsen. Du kan tilpasse dem senere, når du får mere erfaring. Du bør selvfølgelig skrive dig bag øret, at ingen session (eller enhver interageren med mennesker) kan planlægges 100 %, så der er selvfølgelig undtagelser, hvor du skal være kreativ.

Som induktion anbefaler jeg, at du anvender Elman-Banyan-Induktionen eller en lyninduktion og husker altid at fordybe samt teste for dybde.

Fordyber efterfølges af en overbeviser som f.eks. øjenlågs-katalepsi-overbeviseren.

## Induktion

### "De tre ting vi gør i hypnose"

#### Øjenlågs-katalepsi-overbeviser

Jeg anvender altid øjenlågs-katalepsi-overbeviser med hver klient i første session. Det er en meget vigtig overbeviser, fordi den kun kræver første dybde af hypnosen for at være en succes. Det er en meget troværdig test, og den giver klienten selvtillid.

#### Post-hypnotisk suggestion for re-induktion af hypnose

Næsteften kan du med stor fordel give klienten en post-hypnotisk suggestion for re-induktion af hypnosen. Denne teknik vil spare dig tid ved hver efterfølgende session, som du har med klienten. Når først du har givet denne suggestion, kan du inducere en dyb tilstand af hypnose på ganske få sekunder.

*"Næste gang du ønsker at lave hypnose med mig, og jeg ønsker at hypnotisere dig, behøver jeg blot at slippe din hånd og sige ordet SOV, og du vil gå direkte tilbage til samme dybe tilstand af hypnose, som er i lige nu, eller måske endda endnu dybere. Hvis det er okay med dig, så løft din pegefinger."*

## Scripts for Mental Oprydning

Det er en rigtig god ide at give klienten en oplevelse med "Mental Oprydning". Det kunne f.eks. være en visualisering med en rygsæk som tømmes og fyldes.



## Scripts for direkte suggestioner

I starten er det bedst, hvis du har nogle gode scripts, du kan hælde til. Jeg anbefaler, at du anvender "EGO-Styrknings-Script", som var det script der i starten lærte mig at give klienten en masse suggestioner udenad. **I dette script er det let at flette klientens egne personlige suggestioner fra før-hypnose-interviewet ind.**

Når du læser disse scripts op for klienten, er det vigtigt at du kan læse dem, UDEN det lyder som om du læser dem ☺. Så lidt øvelse vil være passende, hvis du ikke allerede er en fantastisk oplæser ☺.

Når du læser disse scripts er det endvidere vigtigt, at du lægger følelse i ordene. Den vigtigste ting, du skal huske på, når du har klienten i hypnose, og du giver suggestioner, er at din stemme skal være overensstemmende med betydningen af suggestionerne. F.eks. skal du bruge en afslappende stemme og tone/lyd, når du beder klienten gå dybere. Eller en "tungere" stemme, når du foreslår klienten, at hendes arm bliver tungere.

VIGTIGT: Når du i scripts ser prikker..., skal du holde en lille pause. Og når du ser **STORE BOGSTAVER** lægger du ekstra vægt. Det giver en god rytme i dine suggestioner, og klienten får lettere ved at acceptere de gavnlige forslag.

## Progression

Lad evt. klienten opleve sig selv i fremtiden, inden du "vækker" hende igen.

## "Vække din klient"

Når du har givet din klient de nødvendige suggestioner, er det tid til at "vække" klienten igen. Det er en meget simpel proces, udført ved ganske simpelt at tælle fra et til fem, med suggestionen, at hun vil åbne øjnene på tallet fem og ikke før. Mange hypnoterapeuter glemmer ofte den **fantastiske mulighed for i sidste øjeblik at indflette nogle suggestioner for det problem, som klienten kom for.** Giv også **suggestioner for ekstra overbevisere som f.eks. sensitivitet for farven rød.**

**Spørg også:** "Hvor længe har du siddet her?". Det bliver ofte til en ekstra overbeviser, fordi klienten oplever tidsforvrængning under hypnosen ☺.

## Post hypnotisk interview

Efter første session lader du klienten fortælle om de oplevelser, hun har haft under sessionen. Lad hende også stille de spørgsmål, hun måtte have. Har du ikke allerede aftalt tid til næste session, er dette tiden for at lave en ny aftale.

## Effektiviteten af teknikkerne

Når du gennemgår denne mappe, vil du opdage, at jeg har gjort teknikkerne og så effektive og simple som muligt. En af den fantastiske ting ved avanceret hypnoterapi er, at du ved, hvad du skal gøre i hvert trin i processen, og derved kan du være mere effektiv, end du ellers ville have været.



## **Slutkommentarer vedr. Trin I**

Vær opmærksom på, at denne proces er en fire-trins proces og ikke en fire-sessions proces. Når du er ny i faget, er det normalt en hjælp, hvis du kun gennemgår Trin I i første session. Men, når du får mere erfaring, vil du være i stand til, når du har gjort alt i Trin I, at gå direkte videre til Trin II allerede i første session, hvis du har tid til det. (Når du véd, at klienten er i stand til at opnå rette dybde). Og derefter at give direkte suggestioner til sidst i sessionen. Hver session bør afrundes ved et par minutters direkte suggestioner for det problem, som klienten kom med. Når klienten har fået indsigter under regression, er sindet yderst modtagelig for nye suggestioner.

På den anden side set, hvis din klient ikke kan opnå somnambulism, skal du ikke fortsætte til Trin II, før hun kan opnå denne hypnosetilstand. Ved næste session med "non-somnambulism-klienten" vil jeg foreslå, at du bruger noget tid på at sikre dig, at klienten er tryk ved dig samt det at skulle hypnotiseres. Dette er nogle af de ting, der har forhindret hende i at opnå somnambulism.

De fleste af dine klienter vil gennemgå hele den avancerede hypnoterapi proces. Nogle eksempler på problemstillinger, som er oplagte at anvende avanceret hypnoterapi er: vaner, afhængigheder, manglende motivation, tristhed, stress, psykosomatisk sygdomme, parforholdsproblemer osv.

**Mht. rygeafvænning ser det lidt anderledes ud.** Min mangeårige erfaring med rygestop-klienter viser, at vi kan opdele dem i to grupper. **Den ene hjælper vi med at blive røgfri på bare én session**, mens den anden har brug for det avancerede forløb, hvor du gennemfører hele proceduren inkl. tilgivelsesprocessen.

Min opskrift på hvordan du kan få succes med rygeafvænning på én session finder du også i det online klasselokale.

Metoden er nøje udviklet gennem arbejdet med hundredvis af rygeafvænninger, og fik jeg ikke nævnt det tidligere, så nævner jeg det nu: jeg har kæmpe succes med at rygeafvænninger på bare én session. Det kan du også få ☺.