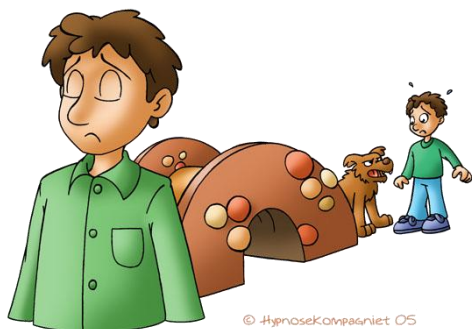




© HypnoseKompagniet OS



© HypnoseKompagniet

Er det mørkt eller lyst? ... Er du udenfor eller indenfor? ... Er du alene eller sammen med nogen? Hvad sker der?...



© HypnoseKompagniet

Trin II - REGRESSION

(Sig f.eks.) **"Du fortalte mig før, at noget har besværet dig i lang tid. Er det ikke rigtigt? At du den anden dag oplevede at _____"** (Nævn det fra før-hypnose-interviewet, hvor klienten sidst oplevede problemet! Og opbyg følelsen....) **og du blev _____** (nævn følelsen fra interviewet), **er det ikke rigtigt?**

"Om et øjeblik prikker jeg dig på panden, og tæller fra 3 til 1. Så vil dit underbevidste sind guide dig direkte tilbage til en tidligere situation, hændelse, oplevelse, som har alt at gøre med det du er kommet her for i dag.

(Prik let på panden, mens du tæller og guider!)

Tre... heelt tilbage... tilbage gennem tankerne, følelserne, farverne, fornemmelserne... **To...** længere tilbage... ja lige præcis... helt tilbage... **Ét...** NU er du der! Vær der. (Læg hånden på skulderen, mens du siger "vær der".)

Fortæl mig dit første indtryk:

Er det mørkt eller lyst?

Er du indenfor eller udenfor?

Er du alene eller sammen med nogen? (Hvis relevant: "Hvem er du sammen med?")

Hvor gammel er du?

Hvad sker der?

Hvad får det dig til at tænke?

Hvordan har du det lige nu?

Er det første gang, du oplever at have det sådan?

(Svarer klienten "nej", så start regression igen på samme måde, som du lige gjorde det, og sig:

"Gå endnu længere tilbage" til en endnu tidligere situation, hændelse eller oplevelse")

(Svarer klienten "ja, det er første gang", regredier en gang mere, og havner klienten i samme situation, har du formentligt fundet ISE. Gå videre til "Oplyst barn" på næste side.)



OPLYST BARN



© Hypnosekompagniet

Er det okay, at der kommer en, der kan være der for dig lige nu? En, der kan give dig det, du har brug for lige nu? (Lad klienten svare).

(Læg hånden på skulderen, og sig:) **Vær den voksne dig. Se, der står en yngre dig og er ked af det. Vil du kunne gå ned og hjælpe hende** og fortælle hende, at det er ok, hun føler som hun gør, at hun jo ikke kan gøre for det? **Gå ned til den yngre dig...** vær hos den yngre dig. Trøst hende, og giv hende din opmærksomhed og omsorg.

Og fortæl mig, hvad ville du ønske, du havde vidst dengang, som du ved i dag? (Lad klienten svare og noter svaret i dine noter. Det er en god suggestion til resten af sessionen, så den skal du endelig huske).

Tag nu den yngre dig med tilbage til **FØR DENNE HÆNDELSE**, (Du vil have klienten tilbage til BISE – before ISE)

Fortæl hende alt det, hun skal have at vide.

Fortæl hende, at hun er ok, at hun jo gjorde sit bedste, trøst hende. Giv hende et kram, og lad hende mærke, at du er der for hende. **Giv hende den tryghed, opmærksomhed og omsorg, som hun har brug for lige nu.**

(Græder klienten, så sig: "Det er rigtigt. Bare lad tårerne trille. Her er det tilladt at græde. Du får det meget bedre.").

Klæd hende godt på. Så hun kan **opleve den kommende hændelse uden at lade sig negativt påvirke af den**. Giv dig god tid. Sig det højt eller indeni i dig selv. Har du brug for min hjælp undervejs, kan du altid sige til. Løft en pegefinger (prik på pegefingeren), når du har gjort det. (klient løfter fingeren, når hun er klar). **Fortæl mig, hvordan har du det nu?** (lad klienten svare). **Og hvordan ser den yngre dig ud nu?** (Lad klienten svare.) (Læg derefter hånden på skulderen, og sig:) **Vær den yngre igen. Hvordan har DU det?** (Spørg begejstret!) (Klient svarer: "Jeg har det godt.") **Er der nogen grund til at være ked af det nu?** (Lad klienten svare).

(Fortsæt med integration på næste side)



INTEGRATION



© Hypnosekompagniet

(Læg hånden på skulderen, og sig:) **Vær den voksne.**

Forestil dig nu, at den yngre dig bliver heelt lille, så lille, at hun kan være i din ene hånd. Hvis ikke, du ser det, så bare tænk det. Står der i din ene hånd.

Tag hende med din ene hånd. Løft hende op, og kig godt på hende. Læg hende ind på et godt sted inden i dig.

(Klienten griner ofte her, så bare grin med, og sig ting som f.eks. "ja lige præcis! Hvordan ser hun ud?" Klienten kan også være rørt!)

Når du har lagt hende på et godt sted inden i dig, måske du allerede har gjort det, så løft din pegefinger. (Klienten løfter pegefingern). **Fortæl mig, hvor har du lagt hende henne?** (lad klienten svare.) **Ja lige præcis! DU har nu gjort det! Du har sat dig selv fri. Mærk hvor godt det føles. Alle de ressourcer, den yngre del af dig har, ER nu i dig. Styrke, glæde.** (Positive suggestioner, som du fik fra samtalen før hypnosen og den indsigt, du noterede lige før.)

Næste gang jeg lægger hånden på din skulder, så taler jeg direkte til den yngre dig indeni dig. (Læg hånden på skulderen.) **Fortæl mig, hvordan har DU det?** (Lad klienten svare.) **Sig nu til den ældre dig: "Når jeg har forandret mig, har du forandret dig"** (Lad klienten svare.) **"For jeg er din fortid, og du er min fremtid".** (Lad klienten svare.)

"Det er rigtigt. Fra i dag er det anderledes. Du er unik. Du er FRI. FRI til at være DIG. Du klarer den.

(Lav derefter reframing gennem ISE og SSE'erne, så klienten mærker forandringen!) **Gå nu tilbage til den hændelse du før oplevede, hvor du...** (gentag nogle stikord, som du noterede dig fra de ISE og/eller SSE). **Denne gang, se dig selv, oplev situationen med de nye ressourcer, den nye dig, de nye følelser og tanker...** (Lad klienten få tid nok... hold en lille pause...) **Hvordan har du det nu?** (Klienten svarer forhåbentligt positivt... ellers lav regression på følelsen igen!). **Er der nu nogen grund til at være ked af det?** (Eller bange/vred, hvis det var følelsen.) **Er der nogen del i dig, der er ked af det?** (Lad klienten svare). **Det er rigtigt! For du har gjort det. Du har sat dig selv FRI. Fra i dag er det anderledes. Du er FRI. Fri til at være dig. For DU er DIG. Ingen andre er DIG. Og du er rigtig, rigtig GOD til at være DIG.**

Gentag efter mig: Jeg har forandret mig... (lad klienten gentage) **For nu ved jeg at...** (Lad klienten gentage) **afslut selv sætningen... hvad er det, du ved?** (lad klienten afslutte sætningen).

Hvad får det dig til at tænke om fremtiden? (lad klienten svare) **Fortsæt på denne måde gennem alle SSE'erne.**