

# Holistisk

Mentor & Hypnoterapeut

En moderne tilgang med fokus på  
sammenhængen mellem krop og sind





Pia Fro Gemmer

Udvikler af Indre Rebel Metoden™

Udvikler af LifeBusiness™

NGH Certificeret hypnoterapeut

NGH Certificeret Instruktør

Board Certified hypnotherapist

CPHI (Certificeret Professionel Hypnose Instruktør)

NLP Practitioner

HNLP Coach

Holistisk Intuitiv Mentor

HypnoseKompagniet®

7140 Stouby

Danmark

Tekst & indhold copyright © 2015 Pia Fro Gemmer.

Illustrationer copyright Pia Fro Gemmer.

All rights Reserved



## LÆS MIG FØRST

Tillykke med din investering i at blive uddannet til Holistisk Mentor & Hypnoterapeut.

Denne uddannelse giver dig de færdigheder, som er nødvendige for succesfuldt at kunne mestre avanceret hypnoterapi og holistisk mentoring. Det vil forberede dig på avancerede hypnoterapiteknikker som aldersregression, uddybende tilgivelsesterapi samt uddybende partsterapi. Ydermere vil du også lære en effektiv samtalestruktur og holistisk mentoring.

Uddannelsen giver dig mulighed for at leve efter teorien "Your Life is Your Business" – teorien om at kende sine livslektier og sit livsformål og derigennem professionelt hjælpe/behandle andre mennesker.

Du vil se, at jeg i denne manual bruger betegnelsen "hun" i stedet for at skrive "han/hun". Dette er blot for "nemheds skyld".

**Denne teorimappe kan ikke stå alene. Den skal kombineres med den fysiske undervisning, du får hos mig samt den individuelle mentoring, du får mellem modulerne.**

### Du skal vide:

Jeg har hentet inspiration til denne uddannelse både i Danmark og i udlandet, og det er ikke muligt for mig at henvise til de oprindelige kilder, fordi diverse kilder også selv er inspireret andre steder fra.

De værktøjer, jeg har lært hos andre, har jeg lavet om på og tilpasset mine egne holdninger og principper i takt med min egen udvikling og erfaring med både klienter og kursister. Dermed har jeg gjort dem til mine egne. Al copyright i denne uddannelse tilhører LifeBusiness.nu og må derfor ikke sælges, ændres eller kopieres.

### LifeBusiness Reminder:

Denne uddannelse er en investering i dig selv. Så hvis du lader andre få en kopi af teknikkerne og teorierne, vil du forhindre dem i at investere i sig selv, og de vil aldrig nogen sinde få det rigtige udbytte ud af uddannelsen. Det gælder også, hvis du selv sidder med en kopi, som du har fået af en ven. Det hul, som går ud af os, når vi bruger penge, har samme størrelse, som det hul vi lukker penge ind af.

Du kan med andre ord selv bestemme, hvor mange penge du vil tjene på at hjælpe andre. Det spejler de beløb, du er villig til at investere i din egen udvikling. Hvad siger den investering, du har gjort i denne uddannelse om det, du er villig til at tjene i din kommende LifeBusiness?



## Denne manual kommer omkring:

|                                                                                     |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 1 – Hypnose, hypnoterapi og sindet .....</b>                             | <b>7</b>  |
| Hvad er hypnose?.....                                                               | 7         |
| Hvem kan hypnotiseres? .....                                                        | 7         |
| Hvad er hypnoterapi?.....                                                           | 10        |
| Forskellen på "ren hypnose" og "Avancerede Hypnoterapeutiske teknikker" ....        | 10        |
| <b>Kapitel 2 – Kortfattet Historie .....</b>                                        | <b>11</b> |
| Navne du bør kende.....                                                             | 11        |
| <b>Kapitel 3 – Grundlæggende hypnoseteorier .....</b>                               | <b>15</b> |
| Modtagelighed og modtagelighedstests.....                                           | 15        |
| Autoritær kontra tilladende tilgang .....                                           | 15        |
| Illustration af pendul og tegning.....                                              | 16        |
| Betydning af klientens reaktion .....                                               | 17        |
| Modtagelighedstest to - Arme hæve/sænke-test (en tilladende test).....              | 17        |
| Betydning af klientens reaktion .....                                               | 17        |
| Arme hæve/sænke-test .....                                                          | 18        |
| Modtagelighedstest tre - Folde hænder-test – Autoritativ test af forestillingsevnen | 19        |
| Autoritativ folde hænder-test.....                                                  | 19        |
| Den klassiske tilgang til hypnoseinduktioner .....                                  | 20        |
| Progressiv afslapnings induktion.....                                               | 21        |
| At få klienten ud af hypnosen igen .....                                            | 23        |
| <b>Kapitel 4 – Vigtig (generaliserende) viden om klienten. ....</b>                 | <b>24</b> |
| <b>Kapitel 5 – Hypnosedybder og dybdetests .....</b>                                | <b>26</b> |
| Skjulte dybdetests og Overbevisere.....                                             | 28        |
| <b>Kapitel 6 – Forberede klienten på forløbet hos dig. ....</b>                     | <b>31</b> |
| Første indtryk samt overensstemmelse i fremtoning .....                             | 31        |
| Telefonkontakt og booking af foreløbige aftaler .....                               | 33        |
| Garantere bookinger .....                                                           | 33        |



|                                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Fastlæg mål og vurder antallet af sessioner .....                                                | 34        |
| <b>Kapitel 7 - Hypnoterapisessionen.....</b>                                                     | <b>37</b> |
| Hypnoterapisessionens struktur .....                                                             | 37        |
| <b>Kapitel 8 – Moderne Hypnose Induktioner .....</b>                                             | <b>46</b> |
| Elman-Banyan-Induktionen.....                                                                    | 46        |
| TJEKLISTE, når du laver hypnose inductioner .....                                                | 46        |
| Hypnose på sekunder.....                                                                         | 47        |
| <b>Kapitel 9 – Etik og love.....</b>                                                             | <b>48</b> |
| NGH's Etiske regler.....                                                                         | 48        |
| Din egen etik .....                                                                              | 48        |
| Dansk lovgivning.....                                                                            | 49        |
| Lov om markedsføring af sundhedsydelser .....                                                    | 50        |
| <b>Lektion 10 – Sessionsstruktur .....</b>                                                       | <b>54</b> |
| Den første session med en klient.....                                                            | 54        |
| Efterfølgende sessioner.....                                                                     | 56        |
| <b>Lektion 11 – Før-hypnose-interviewet.....</b>                                                 | <b>57</b> |
| Grundlæggende vurderingsteknik.....                                                              | 58        |
| <b>Kapitel 12 – Hypnotiske suggestioner.....</b>                                                 | <b>66</b> |
| Modificering og tilpasning af scripts .....                                                      | 68        |
| Eksempler på hypnose suggestioner.....                                                           | 68        |
| <b>Kapitel 13 – Hvad skal vi med følelserne? .....</b>                                           | <b>69</b> |
| <b>Kapitel 14 – Overblik over trinene i avanceret hypnoterapi.....</b>                           | <b>70</b> |
| Strukturmæssigt overblik .....                                                                   | 70        |
| Trin I –Suggestioner og overbevisere: Forbered klienten på at få forandring. ....                | 70        |
| Trin II – Aldersregression: Eliminering af frygt og misforståelser .....                         | 70        |
| Trin IV – Tilgivelse af sig selv: Eliminering af skyld og skam.....                              | 71        |
| ”Plan B” – Parts Terapi: At arbejde med dele i klienten, som skaber konflikter og modstand ..... | 71        |
| Mere nyttig information.....                                                                     | 71        |



## **Kapitel 15 – Trin I: Forberede klienten på succes med tests, overbevisere og direkte suggestioner.72**

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Hovedmålene med Trin I er at: .....                         | 72 |
| Kriterier for at have gennemført Trin I:.....               | 73 |
| Scripts anvendt i Trin I/første session .....               | 73 |
| Øjenlågs-katalepsi-overbeviser .....                        | 73 |
| Post-hypnotisk suggestion for re-induktion af hypnose ..... | 73 |
| Scripts for Mental Oprydning .....                          | 73 |
| Scripts for direkte suggestioner .....                      | 74 |
| Progression.....                                            | 74 |
| "Vække din klient" .....                                    | 74 |
| Post hypnotisk interview .....                              | 74 |
| Effektiviteten af teknikkerne.....                          | 74 |
| Slutkommentarer vedr. Trin I.....                           | 75 |

## **Kapitel 16 – Trin II: Alders Regressions Terapi ..... 76**

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Anvendelsen af før-hypnose-interviewet til opstart af Alders Regression .....    | 76 |
| Følelsesbroteknikken og Oplyst Barn Teknik .....                                 | 76 |
| Det er vigtigt for dig at kende disse to forskellige betegnelser: .....          | 76 |
| Overblik over Trin II.....                                                       | 77 |
| Procedure for Trin II – Anvendelse af følelsesbroteknikken .....                 | 77 |
| Hvordan ved du, at du har fundet årsagen – altså ISE? .....                      | 78 |
| Kriterier for at fastlægge ISE, mens du udfører regression: .....                | 79 |
| Fingerpeg om, at du har ramt ved siden af ISE, mens du udførte regression: ..... | 80 |
| Kriterier – efter du udførte regression – som bevis for at du fandt ISE:.....    | 80 |
| Sådan opdeler du Trin II i flere sessioner .....                                 | 80 |
| Opsummering:.....                                                                | 81 |
| Guide klienten gennem regression – uden at styre/lede.....                       | 82 |
| Teknikker, som hjælper klienten til at udtrykke sine følelser .....              | 83 |
| Problemløsning og håndtering af svære Alders Regressions sessioner .....         | 84 |



|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kapitel 17 - TRIN III: Tilgivelse af andre.....</b>        | <b>85</b> |
| Overblik over Trin III: Tilgivelse af andre.....              | 85        |
| <b>Kapitel 18 - TRIN IV: Tilgivelse af Selv.....</b>          | <b>86</b> |
| Overblik over Trin IV – Tilgivelse af Selv.....               | 86        |
| <b>Kapitel 19 – Plan B: Pias Partsterapi .....</b>            | <b>87</b> |
| Hvorfor Pias Parts Terapi er Plan B .....                     | 88        |
| Hvad Parts Terapi gør.....                                    | 89        |
| <b>Hvordan udføres Pias Partsterapi?.....</b>                 | <b>90</b> |
| <b>Kapitel 20 – Markedsføring af din hypnose praksis.....</b> | <b>95</b> |
| Spil på alle tangenter - du har flere, end du tror ☺.....     | 95        |
| Her er en liste fyldt med ideer til markedsføring.....        | 96        |

