

EKSEMPEL PÅ REGRESSION TIL GOD OPLEVELSE/INDSIGT

(Begynd)

Kunne du tænke dig at lave hypnose med mig nu?

(Få tilladelse til at røre.)

Må jeg have lov til at røre ved din hånd, din arm, din skulder og måske endda din pande?

(Inducere hypnose med Elman-Banyan Induktion.)

Kig på min hånd, tag en god dyb indånding, hold vejret et øjeblik, og når du ånder ud igen, luk øjnene og slap yderligere af... *(Kursister skal lære denne sætning udenad. Når klienten har sine øjne lukkede, kan hypnotisøren læse op fra scriptet.)*

Ret opmærksomheden på dine øjenlåg. Du kan slappe af i dine øjenlåg, så meget at de bare ikke vil virke. Du vil godt kunne løfte dine øjenbryn, men dine øjenlåg vil forblive lukkede. Gør det for mig nu, og når du er sikker på, at du har gjort det, giv dem et check for at sikre, at de ikke vil virke. ... Godt, stop testen, og gå dybere afslappet.

Tag nu følelsen af afslapning, som du tillader i dine øjenlåg, op til toppen af dit hoved. Virkelig lad det område af din krop slappe af, som dine øjenlåg er afslappede ... Lad nu blidt denne følelse af afslapning sprede sig ned gennem hele din krop fra toppen af dit hoved helt ned til bunden af dine fødder som en varm bølge af afslapning...

Om et øjeblik, løfter jeg denne arm (*prik på hånden*) ved håndledet. Jeg gør dette for at finde ud af hvor godt du har slappet af indtil nu. Så lad din arm være helt afslappet, tung som en sæk fyldt med sand. Lad mig løfte armen. Og når jeg lader den falde ned igen, lad dig selv gå meget dybere. (*Løft hånden og slip den.*) Rigtig fint.

Godt, ret nu endnu en gang din opmærksomhed på dine øjenlåg og ligesom før, test dem for at sikre at de ikke vil virke. Godt... stop testen, og gå dybere afslappet. Bring nu følelsen af afslapning til toppen af dit hoved... Godt, og denne gang, når du sender denne følelse af afslapning ned gennem hele din krop, gør det, som om du kunne gå ti gange dybere. Send nu denne følelse ned gennem hele kroppen ... Godt...

Nu, lad os gøre det én gang mere... Endnu en gang ret din opmærksomhed på dine øjenlåg og ligesom før, test dem for at sikre, at de ikke vil virke ... Godt, stop testen og gå dybere afslappet. Tag denne følelse af afslapning til toppen af dit hoved, og denne gang, skal du sende den ned gennem hele din krop, som om du kunne fordoble den afslapning. Send den hele vejen ned til spidsen af dine tæer ...

Nu vil jeg hjælpe dig med at slappe af mentalt. Om et øjeblik, vil jeg bede dig tælle, højt og meget l - a - n - g - s - o - m - t (*sagt langsomt*). Og jeg vil gerne bede dig om at gøre det anderledes fra alle de andre gange, du nogensinde har talt, for jeg gerne vil have dig til at lægge mindre energi i hvert tal, som du tæller, så efter et par ganske få tal, vil du lægge nul energi i tallene. Derefter vil du have sluppet dem ud af dit sind, og de vil være væk. Hvis du ønsker det, vil det ske meget let. Begynd nu at tælle med omkring halvt så meget energi i hvert tal, mens du slipper dem ud. Og når de er væk, løft din pegefinger (*tryk på pegefingeren*) for at vise mig, hvor godt du gør det... Begynd.

(Klient siger "en"). Roligere.

(Klient siger "to".) Langsommere med kun omkring halvdelen af den mentale energi.

(Klient siger "tre".) Langsommere, roligere og fordobl din afslapning.

(Hvis klienten siger "fire".) Roligere, og fordobl din mentale afslapning.

(Hvis klienten siger "fem".) Langsommere, roligere, blødere, fordobler din mentale afslapning.

(Hvis klienten siger "seks" tap på fingeren og sig...) Intet, intet, intet.

(Hvis klienten siger "syv" gentag processen med hvad du sagde, da hun sagde "en.")

Godt, og gå dybere. Og nu, mens jeg tæller fra et ned til fem, lad dig selv gå meget dybere. Du kan altid gå meget dybere. Du kan altid slappe endnu mere af. Accepter, at din afslappethed er grænseløs.

Et, slapper endnu mere af.

To, slapper mere og mere af med hvert åndedrag, du ånder ud.

Tre, føler dig sikker og lytter kun til lyden af min stemme.

Fire, dybere og dybere afslappet, som om alt, hvad du interesserer dig for nu, er, hvor meget dybere, du kan gå.

Fem, som din krop slapper af, dit sind slapper af og din krop slapper endnu mere af.

COPYRIGHT © HYPNOSEKOMPAGNIET

Du er nu SÅ dybt afslappet... SÅ dybt afslappet... at dit underbevidste sind nu er åbent og modtageligt... modtageligt for de forslag, jeg siger til dig... Så det jeg siger til dig, HVIS det er for dit eget bedste... VIL synke SÅ dybt ind i dit underbevidste sind... at det vil have en varig indflydelse på dine tanker... dine følelser... og dine handlinger... selv når du er gået herfra... når du ikke længere er hos mig... vil de fortsætte med at gavne dig... på ENHVER måde.

Jeg ønsker, du skal vide, at du altid kan komme tilbage til lige præcis denne afslappede tilstand, hver eneste gang du ønsker det... hver eneste gang du måtte have brug for det... For du er SÅ dybt afslappet... SÅ dybt afslappet... Faktisk er det sådan, at jo mere afslappet du er, jo mere behageligt føles det... og jo mere behageligt det føles, jo mere afslappet er du.

REGRESSION TIL GOD OPLEVELSE



(Efter SOMNAMBULISM og fordyber)

(Sig f.eks.) **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, hvor du havde det godt. En god oplevelse, som dit underbevidste sind synes, du skal have en indsigt i lige nu.

(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... til en god oplevelse... Ét... NU er du 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?)

Hvad sker der?

Hvad tænker du?

Hvordan har du det?

Hvor gammel er du?

Hvordan kan det være, at dit sind har guidet dig hen til lige præcis denne situation?

(Når klienten har beskrevet en god oplevelse eller dejlig følelse, så gå videre til "Omvendt Indre barn")

OBS

(Bliv ikke for længe i situationen, inden du henter den voksne ned, for situationen kan hurtigt blive rørende i stedet for - da der ofte dukker minder op!)

OMVENDT INDRE BARN



© Hypnosekompagniet

Er det okay for dig, at der kommer en, som du kan dele denne her oplevelse med?

En, der kan høre, hvad du har at fortælle?

(Læg derefter din hånd på skulderen, og sig) **Vær den voksne dig.**

Se, der står en yngre dig, og har en god oplevelse lige nu. Vil du kunne gå ned og høre, hvad hun/han har at fortælle?

(Læg din hånd på skulderen, og sig) **Gå ned og vær hos den yngre dig.**

Hør nu, hvad den yngre dig har at fortælle. Se hvad hun/han ønsker at dele med dig.

(hold en lille pause her et halvt minuts tid.)

(Læg derefter din hånd på skulderen, og sig)

Vær nu den yngre dig.

Fortæl nu den ældre dig, hvad du synes hun/han skal huske som voksen. Noget som DU husker, men som den ældre dig måske har glemt. Sig det enten højt, eller inde i dig selv. (Lad klienten svare. Siger klienten det inde i sig selv, så sig "Løft pegefingern, når du har sagt det".)

(Læg din hånd på skulderen, og sig)

Vær den voksne dig. Hvordan har du det lige nu? (Lad klienten svare.)

Gentag efter mig: Jeg har forandret mig... (lad klienten gentage).

Fordi nu ved jeg at... (lad klienten gentage) **afslut selv sætningen...** (lad klienten afslutte sætningen).

Hvilken indflydelse har denne indsigt på dig og din fremtid? (lad klienten svare).

(Fortsæt til integration på næste side)

INTEGRATION



Forestil dig nu, at den yngre dig bliver heeelt 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.

Når du har lagt hende på et godt sted inden i dig, måske du allerede har gjort det, så løft din pegefinger. (Prik på pegefingern).

(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 klienten løfter fingeren, fortsætter du) **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. (Gentag den indsigt, klienten lige har fået).**

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).

Fordi nu ved jeg at... (lad klienten gentage).

afslut selv sætningen... (lad klienten afslutte sætningen).