

Kontrolrummet

Trin for trin

1 Bed klienten forestille sig at være i et kontrolrum og fortæl, at det styrer alt i klienten. Få bekræftelse.

2 Bed klienten finde den funktion, der kan justere fornemmelsen af tyngde i en hånd og justere, så hånden føles umulig at løfte. Bed klienten om at teste.

3 Bed klienten justere på funktioner, der styrer relevante følelser/tilstande.

4 Få bekræftelse når hver funktion er indstillet og lås den.

5 Lås funktioner

6 Kontrolrummet svæver bagud i klientens sind, hvor underbevidstheden vil arbejde ud fra de nye indstillinger.

Vigtigt!!! Når klienten er i gang i sit kontrolrum, beskriver du IKKE de forskellige funktioner som håndtag eller knapper eller lignede. Du ved ikke, hvordan de ser ud!

Du beder klienten JUSTERE. Du ved ikke, om der skal drejes eller skubbes eller trykkes!

Så det hedder FUNKTIONER, og man JUSTERER!!

Eksempel på kontrolrummet

*"Om et øjeblik... tæller jeg til 3 ... og på 3, vil jeg bede dig om at forestille dig, at du er i et kontrolrum af en slags... du ved... måske med knapper, lamper, håndtag... **(1 -2- 3)**... og når du fornemmer, at du er i et kontrolrum... Nik med hovedet!"*

"Det her er dit sinds indre kontrolrum... Det styrer alt i dig.

*"Og for at styrke forbindelse mellem krop og sind... Så forestil dig den funktion, der kan justere fornemmelsen af tyngde i den hånd (**prik på hånden**)... og juster funktionen så hånden føles tungere og ubevægelig... som om al tyngde løber ned i den hånd... Så tung at det føles umuligt at løfte den hånd... og når den er så ubevægelig tung... test det og nik med hovedet."*

(Når du skruer ned for en uønsket følelse)

*"Og find den funktion der styrer (**Uønsket følelse**)... Forestil dig den har en skala fra 10 til 0... hvor 10 er så voldsom, den kan være... og 0 er der hvor du er fuldstændig fri af... (**Uønsket følelse**)... og hvor den end står nu... så juster den funktion helt ned på den skala, hvor du har brug for den skal være... Og når den funktion er, hvor du har brug for, den skal være... Nik med hovedet"*

(Når du skruer ned for en uønsket følelse)

*"Og find den funktion der styrer (**Ønsket følelse**)... Forestil dig den har en skala fra 1 til 10... hvor 1 er så lav den kan være... og 10 er hvor du VIRKELIG er (**Positiv følelse**)... og hvor den end står nu... Og juster den funktion helt op på den skala, hvor du har brug for den skal være... Og når den funktion er, hvor du har brug for, den skal være... Nik med hovedet!..."*

*"Og om et øjeblik når jeg knipser med fingrene, så låser vi de funktioner (**Knips**)!" Så dit underbevidste sind ved, hvad det skal arbejde ud fra, når det arbejder for dig... Og lad dit kontrolrum drive tilbage bagerst i dit sind... Så det altid er til rådighed for dig, hvis noget har rykket sig, og har brug for at blive justeret... Så du har kontrollen i dit liv."*