

Trappen

Teknikken består af to dele. 1. del ligger tidligt i processen. Formålet med 1. del er at skabe et underbevidst retning mod resultatet. Ved at skabe et mentalt billede af, hvor vi skal hen, vil det målrette, hvad vi laver efterfølgende, fordi klientens underbevidsthed ved, hvor vi skal hen.

2. del ligger senere i processen, og er en bekræftelse og konsolidering af, at vi har opfyldt den målsætning. Selvbillede danner symmetri ved at omkranser processen. Det er elegant, og giver klienten en 'fuldendt' fornemmelse.

N.B. Du kan sagtens vælge at bruge kun en af dem.

Trappen 1. del - Gennemgang

Bed klienten forestille sig, tænke på, eller få fornemmelsen af, at kunne sig selv stå øverst en stor bred trappe med 20 trin med brede gelændere og se sig selv stråle af **(ønsket følelse + andre supplerende og positive følelser/kvaliteter)**

Bed klienten nikke når han/hun ved, at det er den, han/hun gerne vil være.

Fortæl, at om et øjeblik når klienten ser sig selv gå ned af den trappe, vil hvert trin bekræfte, at det her er den, klienten er på vej til at blive. Tæl fra 20 ned til 19 osv. og brug bekræftende og opmuntrende ord mellem tallene hele vejen ned til...

Trappen 2. del - Gennemgang

Bed klienten forestille sig at se sig selv stå ved foden af den trappe, og se sig selv med **(Ønsket resultat)**. Bed klienten fortælle sit underbevidste sind, at det her den han/hun er... få bekræftelse når det er gjort. Klienten går hen til sig selv, og smelter sammen med sig selv. Mærker de ønskede følelser, og indånder følelsen af 'Det her den jeg er'. Klienten går op ad trappen, mens hvert trin bekræfter, at det her er den, han/hun er NU. Tæl fra 1 op til 20 og brug bekræftende og opmuntrende ord mellem tallene.

Når klienten når toppen, ser han/hun sig selv ude i fremtiden.

Eksempel på Trappen - 1. del

"Forestil, tænk på eller få fornemmelsen af... du kan se dig selv stå øverst på en stor bred trappe med 20 trin... og store brede gelændere... og tænk på... eller forestil dig... at du kan se dig selv stå øverst på den trappe... og se dig selv... (**Beskriv klienten som hun gerne vil være/føle**)... Og virkelig kom i kontakt med den følelse, at... Det her er den, du er på vej til at blive!... og når... Du ved! ... det her, er den du **VIL** være... Nik med hovedet! ... (**Vent på nikket**)... Godt..."

"Om et øjeblik... når du oplever dig selv... gå ned af den trappe... vil hvert trin bekræfte og forstærke... at det her... er den, du er på vej til at blive..."

"Og vi starter fra 20 ned til 19..."

"18..."

"17... og hvert trin..."

"16... bekræfter..."

"15... forstærker..."

"14... at det her..."

"13... er den..."

"12... Du ER..."

"11... på vej til at blive..."

"10..."

"9... som en stærk..."

"8... motiverende..."

"7... overbevisning..."

"6... det her..."

"5... er den..."

"4... du... **VIL**"

"3... være

"2... **NU**..."

"1..."

"**NUL**... og vi forsegler... (**Knips på 'forsegler'**) ... det mentale billede... dybt i dit underbevidste sind... som en konstant, motiverende målsætning for dit underbevidste sind, der altid arbejder for dig..."

Eksempel på Trappen 2. del

*"Og igen... forestil dig, du kan se dig selv stå ved FODEN af den store, brede trappe... Og se dig selv med ansigtet rettet mod dig... Se dig selv (**beskriv med positive ord du beskrev klienten med tidligere**)... Og forestil du går hen til dig selv... giver dig selv hånden... klapper dig selv på skulderen... favner dig selv... smelter sammen med dig selv... Så DU er opfyldt af (**Ønsket følelse/r**)... indånd den befriende følelse... og sig i dig selv: 'Det her er den jeg ER!'*

"Om et øjeblik... når du går op ad den trappe... vil hvert trin bekræfte og forstærke... at det her er den, DU... ER ... NU..."

"Starter med 1..."

"2..."

"3... og hvert trin..."

"4... bekræfter..."

"5... og forstærker..."

"6... at det her..."

"7... er den..."

"8... Du ER..."

"9... NU..."

"10..."

"11... som en overbevisende..."

"12... livsbekræftende følelse..."

"13... dybt integreret..."

"14... i hver celle og fiber..."

"15... i din krop..."

"16... i dit sind..."

"17... Det her..."

"18... Er den..."

"19... Du er!"

"TYVE... og med øjnene mod din fremtid..."

(Beskriv klienten i fremtiden med resultatet. Se 'Fremtidsprocesser')