

Weekendkursus i Jeffrey Stephens 10 trins-protokol

Work Book

Procesoversigt (De 10 i processen)

Trinene	4
1. Act of Compliance (Handling af overensstemmelse)	5
2. Eye Engagement (Øjenkontakt)	6
3. Slow Deep Breath (Langsom dyb indånding – anden handling af overensstemmelse)	7
4. Inductions (Induktioner – sektion)	8
Induktioner:	8
A. 7-ords induktion	9
B. Eye Lock (Øjenlås)	10
C. Stiv arm	11
D. Magnetiske hænder	12
E. Genkaldelse – bruges til re-induktion	13
F. Håndfokus	14
G. Hånd-til-ansigt induktion	15
H. Modificeret sommerfingre-teknik)	16
I. Ulige /Lige – Åbn/Luk øjne	17
J. Håndledsløft-induktion	18
K. Stående håndpres-induktion	19
5. Hurtige / enkle fordybere	20
A. 3 til 0-fordyber	21
B. Fysisk fordyber	22
C. Hånddask	23
6. K.O.D.E. (Boilerplate).....	24
7. Komplekse fordybere	26
a) Fraktionering	27
b) At passere gennem nul	29
c) Auto-fordyber.....	31

8. Ændringsarbejde	32
Overgang fra fordyber til ændringsarbejde	33
Den Gyldne Boks (Metode til ændringsarbejde)	34
a) Vægtregulering - eksempel	36
b) At blive ikke-ryger - eksempel	37
Hypnotisk Blitz.....	38
9. Det magiske spejl	39
10. (Opvågning (Exduction)	41
1 til 5 Opvågning	42

Hypnose – Grundlæggende principper

For at hypnose kan finde sted, skal der være to personer: hypnotisøren og personen (også kaldet hypnotee, klient osv.) Derfor, findes der ikke noget, der hedder selvhypnose – men mere om det senere.

Det næste, der skal være til stede, er en kontekst. Kontekst skabes så simpelt som ved at sige: “Jeg er hypnotisør.”

Alt, hvad der får personen til mentalt at tænke over, hvad han eller hun ved om hypnose, vil hjælpe med at skabe denne kontekst.

Dernæst skal der være en hensigt (intent) hos hypnotisøren om at skabe en hypnotisk begivenhed. Hensigt er den mest kraftfulde del af hele processen, og derfor kalder jeg den “Magisk ord #1”. En definition på hensigt er: fuldstændig fokus, sikkerhed i resultatet og fravær af tvivl. Hensigten må ikke stoppe efter induktionen – den skal strække sig gennem hele seancen fra start til slut.

Jeg vil også tilføje, at der bør være et ønske om et positivt (værdifuldt) resultat for personen.

Hypnose er et kraftfuldt værktøj, og hypnotisøren skal altid huske, at det er lige så muligt at skabe et negativt (skadeligt) resultat, som det er at skabe et positivt.

Jeg kan fjerne fobier – eller skabe dem – lige så let.

I denne Weekend Hypnose Workshop underviser jeg i en direkte og autoritativ metode til hypnose. Jeg anser den for at være den mest effektive metode. Nedenfor følger en generel oversigt over min metode, en trin-for-trin-procedure for en session med ændringsarbejde. Uddybende forklaringer på hvert trin følger på de efterfølgende sider.

1. Compliance Set (Gør hvad jeg siger)

A. Generel instruktion

B. Pre Talk

C. Yderligere generel instruktion

2. Øjenkontakt

3. Langsom, dyb indånding

4. Induktion

5. Hurtigere Fordybere (intensivering)

6. Boilerplate (K.O.D.E)

7. Komplekse fordybere (intensivering)

8. Ændringsarbejde – (også kaldet Den gyldne box)

9. Det Magiske Spejl

10. Opvågning

Trin 1 – Act of Compliance (Gør hvad jeg siger)

Når man udfører hypnose, går tingene hurtigere, hvis hypnotisøren kan opnå villighed til at følge instruktioner med det samme. Den første instruktion behøver ikke at virke som en direkte ordre. En simpel instruktion, der får personen til at følge retningen, er alt, hvad der kræves. I praksis består denne første del af tre komponenter:

A. Den første instruktion – se eksempler nedenfor.

B. Pre Talk: “Alt, du behøver at gøre, er blot at følge mine instruktioner præcist.

Du skal ikke forsøge at få noget til at ske – men hvad end der sker, så lad det ske, og alt vil være fint.”

C. Endnu et eksempel på A – se nedenfor.

Forklaring af A og C

Hvis hypnotisøren og personen sidder over for hinanden, kan hypnotisøren sige: “Sæt dig lige op.” eller “Flyt stolen lidt tættere på.” Hvis de står op, kan hypnotisøren sige: “Stå lige dér.” eller “Træd et lille skridt til venstre.” Det er ikke vigtigt, hvad selve instruktionen er — det, der betyder noget, er, at den bliver leveret med forventningen og den tonalitet, der signalerer, at hypnotisøren forventer, at instruktionen bliver fulgt. Det skal ikke siges hårdt eller påtrængende, men blot som en direkte, naturlig kommando.

TONALITET - Når man giver instruktioner, er det bedst, at tonaliteten matcher hensigten. En instruktion er noget, der forventes at blive fulgt, og kræver derfor det, man kalder kommando-tonalitet. Dette opnås ved at lade stemmen falde i toneleje mod slutningen af sætningen.

Forklaring af B

Selvom jeg ikke går ind for brug af færdigskrevne scripts, mener jeg, at meningen bag denne formulering skal være tydelig for personen.

“Alt, du behøver at gøre, er blot at følge mine instruktioner præcist.” - Dette er i sig selv en instruktion – og det definerer spillereglerne. Det er også med vilje begrænsende, for at få personen til at fokusere helt på hypnotisørens stemme.

“Du skal ikke forsøge at få noget til at ske...” Dette giver personen tilladelse til ikke at skulle “lade som om”, og frigør ham eller hende fra behovet for at overvåge egne handlinger.

“... men hvad end der sker, så lad det ske...” – (Dette antyder, at noget vil ske, og instruerer personen indirekte i at “følge strømmen”... og alt vil være fint.) – Dette er et løfte om belønning for samarbejde – det antyder, at hvis de blot følger med, vil de få en god oplevelse.)

KONGRUENS - Kongruens opnås, når de ord, der siges, matcher kroppen og udtrykket.

Som hypnotisør ved jeg, at hvis jeg tvivler på, hvad der skal ske, vil noget i mit udtryk afsløre det – og det alene kan være nok til at forstyrre den hypnotiske proces. Når jeg derimod har en stærk, tydelig hensigt – næsten en holdning af “det er en selvfølge” – så opstår der fuld kongruens mellem ord og fysiologi. Jeg ved, at det, jeg forventer, vil ske – rent faktisk sker. Det er tankesættet for Den Ægte Hypnotisør.

Trin 2 – Øjenkontakt

Øjenkontakt er en teknik, jeg har brugt i lang tid til hurtigt at flytte en person fra en næsten helt ufokuseret tilstand til en høj grad af fokuseret opmærksomhed på blot få sekunder.

Jeg har erfaret, at det også fungerer som en skjult test, der lader mig vurdere, hvor meget jeg behøver at gøre i det efterfølgende for at bringe personen ind i en dyb hypnotisk tilstand (somnambulisme).

Start ganske enkelt med at stirre ind i personens øjne. Hvis nødvendigt (selvom det sjældent er det), kan du pege mod dine egne øjne for at indikere, hvor du vil have deres fokus. Jeg siger næsten aldrig ting som "Se mig i øjnene" eller "Se i mine øjne" – medmindre det er absolut nødvendigt.

Når personen holder øjenkontakt, begynder processen med at indskrænke hans fokus. Det er præcis denne reaktion, vi ønsker. Hele den hypnotiske proces fungerer ved at få personen til at have fuld opmærksomhed på én ting – nemlig dig og det, du siger, det er.

Tre vigtige trin, der forbedrer effekten

1. Når du først begynder at kigge personen i øjnene, skal du have en let spænding i ansigtet. (Jeg plejer f.eks. at spænde kæben en anelse.)
2. Når du kan mærke, at personen er engageret, begynder du langsomt at slappe af i ansigtsmusklerne, og observerer, om personen følger med.
3. Det er ikke nødvendigt, at personen efterligner afslapningen – men hvis han gør, gør det hele processen meget lettere, fordi det er et tegn på nonverbal compliance. Hvis du oplever dette, arbejder du sandsynligvis med en somnambulist (en meget modtagelig person).

Jeg har aldrig haft en person, der fulgte min afslapning i ansigtet, som ikke gik hurtigt og fuldstændigt ind i hypnose.

Det er denne type subjekt, du ønsker at bruge til offentlige demonstrationer af hypnose – du vil få imponerende resultater med ham, og det at andre ser hans reaktion, vil ofte øge modtagelighed hos de øvrige deltagere.

Fejlfinding: Nogle gange får du en person, der bryder øjenkontakten gentagne gange. Han vil typisk grine lidt, fordi det at stirre ind i andres øjne kan virke uvant eller ubehageligt. Hvis det sker, så bevar din ro og dit blik. Du kan gentage håndbevægelsen (pege mod dine øjne) og give ham tid til at prøve et par gange mere. Hvis han stadig ikke kan fastholde øjenkontakten, er det bedst at gå videre til en anden person.

Det betyder ikke, at denne person ikke kan hypnotiseres, men det er usandsynligt, at han vil være særlig medgørlig i de næste trin. Sig f.eks.: *"Jeg kan se, du har meget på sinde – vi kan lade dig prøve igen en anden gang."* (Bemærk formuleringen 'lade dig prøve' – ansvaret placeres hos ham.)

Hvis du vælger at fortsætte med denne person, skal du blot vide, at det næsten med garanti vil kræve flere intensivering (fordybelse) for at få ham fuldt fokuseret.

Trin 3 – Langsom, dyb indånding

Dette trin er let at udføre, men det tjener flere vigtige formål. Når du har gennemført den første act of compliance (handling af overensstemmelse) og har opretholdt øjenkontakt i nogle sekunder (typisk 5–20 sek.), fortsætter du med at få personen til at tage en langsom, dyb indånding.

(Efter øjenkontakt...)

“Godt... nu tag en langsom... dyb indånding...”

Det er vigtigt at lægge vægt på ordet “langsom”

Tag selv en langsom, dyb indånding samtidig – det skaber synkronitet med personens oplevelse. Når du har gjort dette, kan du begynde induktionen.

Det er også effektivt at give et lille kompliment – f.eks. ordet “Godt” – lige før du giver denne instruktion. Dette fungerer som en positiv forstærkning over for personens underbevidste sind... næsten som om du siger: “Det er rigtigt... du gør det helt rigtigt.” Jeg bruger denne teknik ofte gennem hele sessionen, fordi det hjælper med at holde underbevidstheden rettet mod den retning, jeg ønsker.

Der er flere grunde til, at dette trin er vigtigt: En langsom udånding får kroppen til at slappe af naturligt. Den beroliger klienten og gør de næste trin lettere at gennemføre.

Den anden grund er, at det også fungerer som en skjult test. Hvis personen trækker vejret for hurtigt eller for overfladisk, betyder det, at vedkommende ikke følger dine instruktioner. I så fald siger du blot igen: “Okay... nu tag en til... men denne gang langsomt...” Gentag ordet “langsomt” med tryk, og tag selv en rolig vejrtrækning for at pace oplevelsen.

(Hvis personen stadig ikke tager en langsom, dyb indånding efter anden instruktion, vil du sandsynligvis også bemærke, at øjenkontakten er brudt. I det tilfælde er det bedst at starte forfra – eller arbejde videre med en anden person.)

Trin 4 –Induktioner

Når jeg taler om inductioner, henviser jeg til en formaliseret induktion — et “ritual” bestående af specifikke trin, der bruges til at inducere (fremkalde) den hypnotiske tilstand hos personen.

Selvom inductioner ikke altid er nødvendige, er de ofte forventede, når man arbejder med ændringsarbejde. Når folk kommer til mit kontor, forventer de, at jeg gør noget, der ligner hypnose. Jeg imødekommer gerne denne forventning, da det ubevidst forstærker effekten af det ændringsarbejde, der følger senere i processen.

Når jeg laver demonstrationer, bruger jeg ofte vågen hypnose, fordi der her er mindre forventning om en specifik formel induktion. Men selv i den sammenhæng kan en godt udført formel induktion skabe et stærkt billede – både hos tilskuere og hos personen. Det fungerer som en slags forestilling, og det kan få hypnotisøren til at fremstå med imponerende evner – for nogle endda nærmest som overnaturlige kræfter.

De følgende inductioner er nogle af de mest kendte, brugt af mange hypnotisører. Jeg bruger selv nogle af dem ofte – andre næsten aldrig. Efter min mening bør en hypnotisør have nogle få inductioner, som han eller hun kender så perfekt, at de kan udføres næsten uden at tænke.

Grunden er enkel: Når man arbejder med hypnose, bør al opmærksomhed være rettet mod personen. Det er svært at opnå, hvis man samtidig forsøger at huske, hvad der kommer næste gang. Derfor har jeg nogle “standarder”, som jeg bruger næsten altid. Ordene flyder naturligt, og min opmærksomhed kan forblive fokuseret på, hvad der sker med personen.

Næsten alle de inductioner, jeg bruger, er let modificeret af mig selv – ikke for at være anderledes, men for at få dem til at føles naturlige for mig. En virkelig dygtig hypnotisør vil tilpasse sine inductioner og intensiveringer (fordybere), så de får et naturligt flow og passer til hans eller hendes egen stil. Det er også vigtigt, at hypnotisøren er kongruent med det, der bliver sagt. Hvis ordene føles kunstige eller unaturlige, vil det kunne mærkes, og det forstyrrer leveringen og tager fokus fra det vigtigste – nemlig den person, man arbejder med.

I de følgende inductioner inkluderer jeg en del dialog. I denne dialog bruger jeg ellipse-tegn (...) til at markere pauser. Når man arbejder med hypnose, vil man opdage, at man falder ind i en naturlig rytme i talen. Ellipserne viser blot, hvor jeg naturligt holder pause – du behøver ikke følge mit mønster. Jeg har blot erfaret, at disse pauser skaber et flow, der virker godt for mig.

Og vigtigst af alt: Brug ikke de følgende eksempler som færdige scripts. Scripts hindrer en hypnotisør i at udvikle sig, og forhindrer ægte forståelse af processen. De skitser, jeg deler her – inklusive dialogen – er kun vejledninger og generelle retningslinjer. Hvis ordene føles naturlige for dig, så brug dem. Hvis ikke, så forstå meningen bag og sig det samme på din egen måde. Lad dig ikke fange i det, jeg kalder manuskriptfælden.

N.B. Når jeg sætter konteksten for en session, bruger jeg ofte sætningen: “Lad os gøre noget.” Denne formulering rammesætter processen, så du ikke kan fejle. Selv hvis du i sjældne tilfælde ikke får det forventede resultat, har du stadig ikke forsøgt at opnå noget specifikt – du “gjorde bare noget”. Og hvis den situation opstår, hvor personen kigger på dig og siger: “Hvad i alverden var det?”, så kan du blot svare roligt: “Hmm... det var interessant. Godt – så lad os prøve noget andet.” Derefter går du videre til en anden induktion.

A. 7-ords induktion

Denne version af Hand Drop, som jeg lærte af Cal Banyan, er hurtig, effektiv og har sjældent fejlet for mig. De få gange, den ikke har virket, har det vist sig, at personen var en hypnotisør, der forsøgte at analysere teknikken – og jeg opdagede det først, da induktionen allerede var mislykket.

(Udføres mens du sidder eller står over for personen. Placer din hånd direkte foran personen – fingrene samlet, håndfladen opad og flad og sig...)

“Pres på min hånd.”

(Personen vil som regel lægge sin håndflade ned mod din og begynde at trykke. Giv modtryk, en anelse hårdere, indtil du kan mærke, at han begynder at reagere ved at trykke hårdere tilbage. Samtidig løfter du den anden hånd og fører den foran personens ansigt, cirka 15–25 cm fra hans øjne. Mens du langsomt bevæger hånden ned foran hans øjne, siger du...)

“Luk øjnene.”

(Vent 1 til 1,5 sekunder, indtil du fornemmer, at han er fanget i processen. Du kan som regel se det på hans ansigtsudtryk – han fokuserer nu mentalt på hånden, der trykker ned. Ofte vil han “se” hånden for sig, selv med lukkede øjne. Når du fornemmer det rette øjeblik, bevæg din hånd hurtigt nedad og sig kraftigt...)

“SOV!”

(Brug en fast og sikker stemme, med fuld forventning om, at han følger instruktionen. Vær parat til at støtte eller fange ham, da han kan falde fremad. Start straks dine intensivering (fordybere) – det er vigtigt, at du udnytter momentet.)

Nøglepunkter at huske

Du skal forvente, at det virker. Manglende hensigt (intent) er den største årsag til fejl ved induktioner.

Når du taler – SPØRG IKKE, fortæl. Sig ordene med total forventning om, at personen gør præcis, hvad du siger. Hypnotisk autoritet formidles gennem tonefald, timing og sikkerhed.

Ved at ændre timingen en smule har jeg kunnet bruge denne samme induktion på én person, vente et øjeblik, og derefter bruge den præcis samme metode på en anden, som havde observeret den første – og det virkede stadig perfekt.

[Bemærk: Nogle personer vil blot lægge hånden på din uden at trykke. I så fald må du roligt instruere: “Tryk ned.”

Nogle mennesker forstår ikke umiddelbart, hvad du forventer, før du siger det direkte.]

B. Eye Lock

Denne teknik er i bund og grund en forenklet version af Elman Eye Lock, som stammer fra Dave Elmans induktion.

Den er meget enkel og bruges af hypnotisører over hele verden.

Når personen sidder ned, og du har gennemført compliance-trinene (1–3) fra den generelle procesoversigt, kan du fortsætte med følgende:

“Og nu... bare lad dine øjne lukke...”

(Vent et øjeblik, til øjnene er lukket, før du fortsætter.)

“Rigtig godt... og nu... forestil dig... bare lad som om... at dine øjne er helt fastlåste... som om de er limet sammen... lad som om de er fuldstændig lukket og fastlåst...”

(Giv ham nogle sekunder til at reagere og “følge instruktionen”. Gentag efter behov.)

“Bare forestil dig... at dine øjne er fastlåst... som om de er limet sammen... og at du ikke kan åbne dem...”

(Vent igen et øjeblik for at lade instruktionen synke ind.)

“Og når du ved, at dine øjne er fastlåst... og at de bare ikke vil åbne... så forsøg... og bevis, at de ikke kan åbnes.”

(Observer om han forsøger at åbne øjnene uden at kunne. Lad ham prøve et par sekunder.)

“Godt... stop så med at prøve, og...”

(Bank let på bagsiden af hans hoved, skulder eller knæ, og sig med rolig, fast stemme...)

“SOV... hele vejen ned... dybere...”

Og begynd straks dine intensiveringer (fordybere).

C. Stiv arm

Jeg bruger denne induktion primært med mænd. Flere kvinder har fortalt, at de ikke bryder sig om den, og det gælder faktisk for flere af de såkaldte styrke-fænomener. Det er ikke en universel regel – blot en generel tendens, jeg har observeret i de fleste situationer.

Sig til personen:

“Hold din arm lige ud – sådan her.” (Demonstrér ved selv at holde din arm ud, håndfladen nedad.)

“Godt... nu knyt hånden... spænd den... rigtig hårdt... endnu hårdere... hårdere...”

(Bank let på hånden, hver gang du siger ordet “spænd” eller “hårdere”, så der skabes en forbindelse mellem ordet og følelsen af spænding. Gentag “hårdere...” flere gange, indtil du ser hvide knoer.)

“Godt... nu forestil dig, at denne arm er lavet af sten... med en stålstang lige igennem midten... forestil dig, at den er helt solid sten med en stålstang igennem...”

(Mens du siger dette, kan du tappe armen let forskellige steder eller føre din hånd op og ned ad armen.)

“Bare forestil dig... bare lad som om... at denne arm er så hård... så solid... at selv hvis jeg prøver, kan jeg ikke bøje den...”

(Gentag denne sætning, og prøv derefter ‘forgæves’ at bøje armen.)

“Godt... nu forestil dig... bare lad som om, at denne arm er så solid, at selv hvis du prøver, kan du ikke bøje den... det er rigtigt... når du ved, at denne arm er så solid, at selv hvis du prøver, kan du ikke bøje den... så prøv – og bevis, at den ikke vil bøje.”

(Gentag fra “bare lad som om...” og vent et par sekunder, mens han prøver. Tag derefter fat om armen ved håndleddet og sig...)

“Godt!... nu stop med at prøve og bare giv slip... lad al spændingen i armen forsvinde... og luk dine øjne nu... det er rigtigt...”

(På dette tidspunkt kan du enten lade armen falde og sige “SOV!” eller du kan gå videre til ‘Eye Lock’, mens du stadig holder armen.)

Jeg bevæger mig ofte videre til Eye Lock her, mens jeg stadig holder armen. Efter jeg siger “SOV”, og han går ind i hypnose via Eye Lock, bruger jeg armfaldet som en fordyber (fordyber):

“Nu... om et øjeblik vil jeg slippe denne arm... og når jeg gør det, kan du bare lade den falde ned i dit skød – lige så hurtigt, som du vil gå hele vejen ned... for du ved... at i det øjeblik denne hånd rører dit skød... går du helt... hele vejen... ned.”

(Slip armen præcis idet du siger “ned” den sidste gang.)

D. Magnetiske hænder

Magnetiske hænder bruges ofte som en suggestibilitetstest for at vurdere, hvor åben og modtagelig en person er over for hypnose.

Først bed personen om at holde dine arme lige ud foran dig, med hænderne cirka 30–35 cm fra hinanden.” Gå derefter hen og justér hans hænder let – uanset hvor han selv har placeret dem. Denne fysiske kontakt flytter straks hans opmærksomhed næsten fuldstændigt over på hænderne.

Hold nu din egen hånd mellem hans hænder, med pegefingern rettet direkte mod hans ansigt. Bed personen om at fokusere al sin opmærksomhed på spidsen af din finger.” Dette indsnævrer hans fokus yderligere. Du kan også blot sige, at han skal fokusere på området mellem sine hænder, og det vil stadig virke –men jeg benytter altid enhver mulighed for at intensivere fokus.

Formålet er at få personens opmærksomhed samlet på ét meget lille punkt. Når han stirrer på din finger, beder du ham om at lukke sine øjne... men fortsætte med at fokusere på det punkt, hvor spidsen af din finger er. Når øjnene er lukket, kan du fjerne hånden, men fortsæt med at henvise til “det punkt”. Sig derefter:

“Bliv ved med at fokusere på det punkt... og begynd at forestille dig, at der er magneter i håndfladerne på dine hænder...”

(På dette tidspunkt rører jeg som regel let ved håndfladerne, mens jeg nævner magneterne.)

“Forestil dig, at det er elektromagneter... og at jeg tænder for strømmen – NU!” (Knips med fingrene, idet du siger “NU”).

“Og at strømmen bliver stærkere og stærkere... og jo mere strømmen stiger... desto mere bliver dine hænder trukket mod hinanden... tættere og tættere...”

“Forestil dig nu, at der også er en elastik viklet rundt om dine hænder, som trækker dem tættere og tættere sammen...”

og at magneterne bliver stærkere og stærkere... og endnu en elastik bliver sat omkring hænderne, som trækker dem tættere og tættere...”

(Dette behøver kun tage nogle få sekunder. Hvis du ikke ser hænderne bevæge sig mod hinanden, bliver du blot ved med at nævne, at magneterne skrues op og at flere og flere elastikker tilføjes.) Når du begynder at se hænderne bevæge sig mod hinanden, siger du...)

“... Og du ved, at i det øjeblik dine hænder rører hinanden... vil du falde ned i en dyb, dyb hypnotisk tilstand... en meget dyb og fuldstændig tilstand af hypnose... i det øjeblik de to hænder rører hinanden.”

Gå derefter tilbage til at beskrive, hvordan magneterne bliver stærkere, elastikkerne trækker tættere, og hænderne nærmer sig hinanden mere og mere. Når hænderne er 2–5 cm fra hinanden, placér dine hænder lige uden for hans, og pres dem pludseligt sammen og let nedad, mens du siger: “SOV!”

Begynd straks dine intensiveringer (fordybere).

E. Genkaldelse / Re-induktion)

Denne induktion er meget nyttig, når du tidligere har haft personen i hypnose en eller flere gange før. Den gør det meget let at føre personen tilbage i en dyb, hypnotisk tilstand på ganske kort tid.

(Sæt dig over for personen, eller stå ved siden af ham – det sidste er min personlige præference, mens han sidder. Sig...)

“Se lige dér... og fokuser al din opmærksomhed på (indsæt et vilkårligt fokuspunkt)... “Okay... luk nu øjnene.”

(Vent et øjeblik, indtil han lukker øjnene.)

“Nu... tag en dyb indånding... og pust langsomt ud...”

(Vent, mens han ånder langsomt ud.)

“Godt... kan du huske sidste gang, du var i en dyb, dyb hypnotisk tilstand?”

(Vent på en reaktion – enten et nik, et suk, et lille smil eller et ord.)

“Godt... så husk, hvordan det føltes... på alle måder... i dit sind... i din krop... husk det, som om det sker lige nu... lige nu... mærk det i dit sind... mærk det i din krop...”

(Observer nøje for tegn på, at han genoplever den tidligere oplevelse – f.eks. ændret vejrtrækning, afslappet ansigt, sænkede skuldre osv. Hvis du ikke ser tegn på, at han går ind i oplevelsen igen, fortsæt med lignende forslag og kommandoer som...)

“Lad den følelse komme helt tilbage... mærk den blive stærkere... som om du glider lige tilbage i den tilstand nu...”

(Når du ser tydelige tegn på, at han er tilbage i hypnoseoplevelsen, rækker du roligt op og tapper ham let bagi hovedet, samtidig med at du siger med fast og rolig stemme...)

“SOV!”

Begynd derefter straks dine intensiveringer (fordybere).

F. Håndfokus

Denne induktion er meget enkel og bruges ofte som re-induktion – altså til at føre en person hurtigt tilbage i hypnose,

når de allerede har været i trance før. Den letteste måde at udføre denne induktion på er at stå ved siden af personen.

(Jeg udfører næsten alle induktioner, mens personen sidder ned.) Til denne forklaring antager vi, at personen vender mod din venstre side. Sig:

“Tag en rolig, langsom, dyb indånding...”

(Vent, indtil han følger instruktionen.)

“Fremragende...”

(Løft din venstre hånd op foran personens ansigt – lige under øjenhøjde – ca. 35–40 cm fra hans øjne, håndfladen vendt mod ham.)

“Se nu på håndfladen af min hånd... lige nu... se på linjerne i min hånd... og fokuser på dem...”

(Begynd derefter meget langsomt at føre hånden tættere på hans ansigt.)

“Og bemærk, hvordan linjerne ændrer sig... hvordan dit fokus ændrer sig... efterhånden som hånden kommer tættere og tættere...”

(Når din hånd er 20–25 cm fra hans ansigt, begynder du langsomt at sænke hånden, så hans øjne naturligt følger bevægelsen nedad. Jeg bruger en buebevægelse, hvor jeg ruller håndfladen let opad, så håndfladen forbliver synlig hele tiden.)

“Læg mærke til, hvordan fokus ændrer sig... og hvordan linjerne ændrer sig, efterhånden som hånden kommer tættere... og tættere...”

(Når hans øjne næsten er lukkede – hvilket sker naturligt, når han følger hånden nedad – og uden pause i din tale, rækker du roligt op og tapper let bag på hovedet, mens du skubber det ganske let fremad og giver den klare kommando...)

“SOV!”

Begynd straks dine intensiveringer (fordybere)

G. Hånd-til-ansigt induktion

Hånd-til-ansigt-metoden er en meget kendt induktion, primært fordi den kan bruges næsten overalt – og med stor succes. Jeg foretrækker at bruge den, når personen sidder ned, men den fungerer også fint med en stående person.

(Tag forsigtigt fat i et af personens håndled med den ene hånd. Løft hånden op foran hans ansigt, ca. 30–35 cm fra øjnene, håndfladen vendt mod ansigtet. Hånden skal være på eller lige over øjenhøjde. Sig...)

“Se på din hånd... vælg et punkt midt på håndfladen... og fokuser på det... fokuser al din opmærksomhed på det punkt...”

(Begynd derefter langsomt at føre hans hånd tættere og tættere på ansigtet. Når du ser, at hans fokus er fanget på hånden, slip den forsigtigt.)

“Forestil dig nu, at der er en kraft... der presser bag på hånden... som skubber den tættere og tættere mod dit ansigt...”

og i det øjeblik denne hånd rører dit ansigt... falder du øjeblikkeligt ned i en dyb, dyb hypnotisk tilstand...”

(Rør let ved bagsiden af hånden for at forstærke fornemmelsen, skub den ganske let tættere på, og fjern derefter din hånd igen.)

“Du kan mærke hånden blive skubbet tættere og tættere... og du vil virkelig gerne mærke den røre dit ansigt... du vil virkelig gerne glide ind i denne vidunderlige, dybe hypnotiske tilstand... dine øjne kan lukke når som helst, de vil...”

efterhånden som hånden kommer tættere og tættere...”

(Hvis hånden stopper med at bevæge sig, så skub den let igen, eller hold en let vedvarende kontakt bag på hånden og sig...)

“Tættere og tættere... fokuser på det punkt... kun på det punkt... og i det øjeblik denne hånd rører dit ansigt... går du øjeblikkeligt ind i en dyb hypnotisk tilstand... og du kan mærke dine øjne lukke sig helt, efterhånden som hånden kommer tættere og tættere...”

(Når hånden rører ved ansigtet, vil personen sandsynligvis falde direkte ind i hypnose. Hvis det ikke sker spontant, siger du roligt, men bestemt...)

“SOV.”

(Og begynd straks dine intensiveringer (fordybere))

H. Modificeret sommerfugle-induktion

(Personen sidder foran dig – han sidder, og du står.) Tag fat om hans ene arm ved håndleddet. Jeg er højrehåndet, så jeg tager normalt fat i personens højre arm med min venstre hånd. Løft armen let og begynd at bevæge den en smule rundt.)

“Nu bare lad mig tage denne arm... lad mig holde hele vægten... godt...”

(Det er vigtigt, at han slipper kontrollen over armen og lader dig bære vægten. Hold derefter din anden hånd foran personens ansigt – fingrene peger mod hans øjne, håndfladen nedad og fingrene let spredt.)

“Nu... fokuser på mine fingerspidser... fokuser helt og fuldstændigt på mine fingerspidser...”

(Begynd langsomt at bevæge hånden rundt foran hans ansigt.)

“Følg dem med dine øjne... og med dit hoved...”

(Gentag om nødvendigt for at fastholde hans opmærksomhed.)

(Fortsæt med at bevæge hånden i tilfældige mønstre – begynd med små bevægelser, og gør dem gradvist større og mere flydende. Fortsæt i 5–10 sekunder.)

Derefter begynder du pludselig at vrikke/flakse med fingrene, mens du fortsætter håndens bevægelser i samme rytme. Dette varer kun et par sekunder. Mens du stadig vrækker med fingrene, før hånden ned til ca. 20 cm under øjenhøjde, samtidig med at du ruller håndfladen opad. I det øjeblik, hvor hånden er helt med håndfladen opad, luk hånden hurtigt til en knytnæve og sig bestemt...)

“SOVI!”

Begynd straks dine intensiveringer (fordybere).

Bemærkning: Hvis du følger denne proces, vil du bemærke, at du stadig holder personens arm i din venstre hånd. Jeg bruger denne arm til at udføre en fordyber (fordyber). Lige efter jeg siger de klassiske ord “dybere, dybere, dybere”, begynder jeg roligt at svinge armen et par centimeter frem og tilbage, for at trække hans opmærksomhed over på den. Derefter siger jeg:

“Nu... om et øjeblik vil jeg lade denne arm falde... og når jeg gør det... kan du bare lade den falde ned i dit skød –

lige så hurtigt, som du vil gå hele vejen ned... for du ved... at i det øjeblik denne hånd rører dit skød... går du helt... hele vejen... ned.”

(Slip armen præcis, når du siger ordet “ned” den sidste gang.)

I. Ulige/Lige – Åbn/Luk

Dette er en meget enkel induktion, der kan udføres næsten hvor som helst og når som helst. Den minder meget om en del af Elman-Induktionen kan tage op til halvandet minut, men virker ofte allerede på 30–45 sekunder.

(Mens du opretholder øjenkontakt med personen, sig...)

“Nu... om et øjeblik begynder jeg at tælle... når jeg siger et ulige tal, lukker du øjnene... og når jeg siger et lige tal, åbner du øjnene... med hvert ulige tal jeg siger – lukker du øjnene... og med hvert lige tal – åbner du øjnene...”

(Vent et øjeblik, så instruktionen synker ind, og begynd derefter at tælle.)

“Én...” (vent til øjnene lukker)... “To...” (vent til øjnene åbner)... “Tre... Fire...”

(Tiden mellem tallene skal være relativt kort, men vent en smule længere efter de ulige tal end efter de lige, så øjnene forbliver lukkede lidt længere for hver runde. Lad tiden med lukkede øjne gradvist blive længere og længere.)

“Fem... det er rigtigt... Seks... Syv... og når dine øjne gerne vil blive lukkede... Otte... Ni... så kan du bare lade dem blive lukkede... det er rigtigt... Ti... Elleve... godt... Tretten... Fjorten... Femten... Sytten...”

(Fra dette punkt begynder du tilfældigt at springe nogle lige tal over, så rytmen bliver mere uforudsigelig og naturlig. Indimellem gentager du sætningen...) “... og når dine øjne gerne vil blive lukkede... så kan du bare lade dem...”

(Når du bemærker, at øjnene ikke længere åbnes på de lige tal, siger du et par ulige tal i træk, og når du kan se, at han helt har givet slip, rækker du op, tapper blidt på toppen eller bagsiden af hovedet og siger...)

“SOV.”

(Begynd derefter straks dine intensiveringer (fordybere))

J. Håndledsløft-induktion

(Denne induktion er baseret på en metode, jeg har set Barry Thain (Storbritannien) bruge i en video. Jeg kan godt lide den på grund af dens enkelhed — den er hurtig, naturlig og meget effektiv.)

(Personen sidder med hænderne i skødet.)

“Jeg løfter nu den ene af dine hænder i håndledet. (Gør det.) Er det i orden?”

(Han vil naturligvis sige ja – du har allerede gjort det.)

“Hjælp mig ikke... lad mig holde den oppe...”

(Hold hånden dér i et par sekunder.)

“Nu... vælg et punkt lige her...”

(Peg på et synligt punkt på hånden, som han nemt kan fokusere på.)

“Fokuser på det punkt... fokuser al din opmærksomhed på det... kig ikke væk – uanset hvad...”

(Begynd nu langsomt at føre hånden et par centimeter tættere på ansigtet, og derefter langsomt væk igen. Hold nøje øje med, hvornår du kan slippe hånden, og den bliver hængende af sig selv – dette er katalepsi. Slip armen og lad den hænge et kort øjeblik. Ræk derefter op og før din hånd ned foran hans øjne – som en rolig bevægelse, der leder opmærksomheden.)

“Nu... bare luk øjnene... SOV!... dybere, dybere, dybere...”

(Hånden vil sandsynligvis stadig hænge dér. Hvis den gør, kan du bruge den som en fordyber (fordyber).)

“Nu... om et øjeblik vil jeg røre bagsiden af denne hånd... og når jeg gør det, kan du bare lade den falde ned i dit skød – lige så hurtigt, som du vil gå hele vejen ned... for du ved... at i det øjeblik denne hånd rører dit skød... går du helt... hele vejen... ned.”

(Rør let ved håndryggen præcis, når du siger ordet “ned” den sidste gang.)

K. Stående håndpres-induktion

Denne induktion er meget velegnet, når personen skal stå op. Vær dog særligt opmærksom på sikkerhed — personen kan begynde at falde, så vær klar til at støtte og gribe ved behov. Sikkerhed først! Sørg for, at du kan holde personen stabil i nogle sekunder, hvis det bliver nødvendigt.

(Stå direkte over for personen.)

“Okay, først og fremmest — du forstår, at din krop og dine ben til enhver tid kan holde dig oprejst, komfortabelt og sikkert. Det gør de jo hele tiden, ikke?”

(Vent på et nik eller et “ja”. Dette er en pre-hypnotisk instruktion – Når du får en bekræftelse, fortsæt.)

“Godt... nu vil jeg have dig til at stå med fødderne... omtrent skulderbredt fra hinanden... sådan her...”

(Kig kort ned mod fødderne, som om du tjekker stillingen. Personen vil ofte automatisk kigge ned for at efterligne dig.)

“Godt... så giv mig denne hånd...”

(Ræk ud og tag fat i en af personens hænder — jeg bruger min højre hånd og tager fat i hans venstre. Løft hånden op, så armen bøjes i albuen, og underarmen peger fremad. Sig...)

“Hold hånden fladt — håndfladen nedad.”

“Godt... nu, fokuser på mig...”

(Peg mod dit eget ansigt eller øjne.)

“Spred benene en smule mere... sådan her...”

(Kig kort ned mod fødderne igen, mens du samtidig løfter din arm – den, der er tættest på hans udstrakte arm.

Når han instinktivt kigger ned, rækker du hurtigt frem og presser hans udstrakte hånd brat nedad, mens du siger...)

“SOV!... dybere, dybere, dybere...”

(Vær forberedt på at fange ham, hvis han begynder at falde fremad. Støt ham, og mind ham roligt om...)

“Du kan blive stående, sikkert og afslappet... mens du går dybere og dybere ned i hypnose...”

Trin - 5. Simple Fordybere (Hurtige / Enkle Fordybere)

Selvom jeg bruger ordet fordybere, tror jeg egentlig ikke på, at der findes nogen dybde i sig selv. Jeg opfatter processen som en form for "opmærksomhedsreduktion". For at forklare det vil jeg give en definition af hypnose, som jeg selv finder meget anvendelig:

Hypnose: en vågen tilstand af fokuseret opmærksomhed og forhøjet suggestibilitet, med reduceret perifer bevidsthed.

Det er denne reducerede perifere bevidsthed, jeg vil rette din opmærksomhed mod. Målet er at fokusere personens bevidsthed på ét eneste punkt — én tanke — og den tanke er hvad jeg (hypnotisøren) siger, at den er.

Den proces, vi kalder, "fordyber" handler i virkeligheden om at reducere personens opmærksomhed på alt omkring sig, indtil det eneste, der eksisterer for ham, er min stemme og mine ord.

Jeg bruger betegnelsen fordybere kun for nemheds skyld.

Fordybere skal begynde øjeblikkeligt efter ordet "SOV". Den første, jeg altid bruger, er ganske enkel:

"Dybere... dybere... dybere..." Det er hurtigt, direkte og sætter straks processen i gang i den retning, jeg ønsker.

Derefter følger jeg typisk op med én eller flere enkle fordybere (som du finder på de følgende sider). Under fordyberen kan du med fordel: vugge personen blidt fra side til side, eller lægge en hånd let på hovedet og dreje det meget langsomt i små cirkler. Dette skaber en let desorientering, som du kan udnytte til at uddybe oplevelsen yderligere.

Jeg bruger ofte en lille tidsforvrængning (time distortion), både i simple og komplekse fordybere – og også på andre tidspunkter. Jeg har erfaret, at det hjælper med at skærpe fokus. Grunden, tror jeg, er, at underbevidstheden ikke bryder sig om forvirring. Når sindet bliver forvirret, vil det automatisk forsøge at komme ud af det så hurtigt som muligt.

Så ved at skabe en kort tidsforvirring med blot nogle få ord, og derefter straks gå over i selve fordyberen, vil underbevidstheden gribe chancen for at "løse forvirringen" ved at acceptere og overgive sig fuldt ud til processen.

Men — det er blot min teori. Det, jeg ved, er, at det virker rigtig godt i praksis. Eksempel på tidsforvrængning i praksis

Sådan siger jeg typisk:

"Nu... om et øjeblik... ikke nu... men om et øjeblik..."

Og derefter fortsætter jeg direkte ind i den næste fordyber, f.eks.:

"Nu... om et øjeblik... ikke nu... men om et øjeblik... vil jeg tælle ned fra 3 til nul... og når jeg når til nul..."

(Dette er begyndelsen på "3 to 0 Fordyber", som beskrives på næste side.)

A. 3 To 0 Fordyber

Denne fordyber er normalt min anden fordyber. Den første er altid blot ordene: "Dybere... dybere... dybere..." umiddelbart efter jeg har sagt ordet "SOV".

Denne metode kan tilpasses på mange måder. Jeg foretrækker blot at have en fast struktur, som jeg kan bruge uden at tænke over den, så jeg kan opretholde flowet af intensivering, mens jeg samtidig observerer tegn på hypnose hos klienten. Nedenfor er min egen standardpatter (standardreplik), som jeg ofte bruger:

"Nu... om et øjeblik... ikke nu... men om et øjeblik..."

"Vil jeg tælle ned fra 3 til nul... og når jeg når til nul... vil du være 50 gange dybere..."

(Hold en kort pause på et par sekunder, så det synker ind.)

"3... dybere... dybere... dybere..."

(Bemærk: Dit tonefald bør afspejle ordene. Når du siger "dybere", skal stemmen sænkes og tempoet falde.)

"2... gå dybere... og dybere... og dybere..."

(Sig dette langsommere end den forrige linje.)

"1... går dybere... og dybere... føler dig bedre og bedre... for jo dybere du går... desto bedre har du det... og jo bedre du har det... desto dybere går du..."

(Sig dette endnu langsommere)

"0... 50 gange dybere..."

B. Fysisk fordyber

Denne fordyber er meget enkel, men forbløffende effektiv. Jeg bruger den ofte efter en kompleks fordyber, men den virker også når som helst i forløbet, hvor jeg ønsker at intensivere personens tilstand yderligere.

En anden fordel ved denne teknik er, at den fungerer som en skjult test af personens reaktioner. Når jeg tapper på hånden, knæet, skulderen eller et andet punkt, kan jeg observere små fysiologiske ændringer – mikrobevægelser, ændret åndedræt eller afslapning. Jo tydeligere disse skift er, desto mere modtagelig er personen sandsynligvis for fænomener, posthypnotiske forslag og andre hypnotiske instruktioner.

(Brug denne efter enhver fordyber– den virker bedst efter en kompleks fordyber)

“Her er det interessante... når jeg prikker bagsiden af din hånd (eller dit knæ, din skulder osv.)... vil du øjeblikkeligt gå endnu dybere... ti gange dybere... lige sådan...”

(Prik let på det sted, du har nævnt. Observer om der sker en synlig eller subtil reaktion. Uanset om du ser noget eller ej, fortsæt straks.)

“... Og det føles godt, ikke sandt... det er rigtigt... lad os gøre det igen og gå...”

(Prik igen.)

“... endnu dybere... ti gange dybere... og det føles endnu bedre...”

(Vent et sekund eller to, og fortsæt derefter.)

“... og én gang til...”

(Prik)

“Ti gange dybere... det er rigtigt... dér... det er et fantastisk sted... et vidunderligt sted at være...”

C. Hånd dask-fordyber

Denne metode er allerede blevet nævnt i forbindelse med flere af inductionerne.

Jeg bruger den, når jeg udfører en induction, hvor jeg holder personens arm eller hånd i slutningen af forløbet. Den gentages her som en påmindelse, fordi den er så enkel – og så effektiv.

(Induktionen er netop afsluttet, og du holder stadig personens arm, eller armen “flyder” i en tilstand af katalepsi.)

“Nu... om et øjeblik vil jeg lade denne arm falde...”

(Eller, hvis armen “flyder”:)

“Jeg vil røre bagsiden af denne hånd...”

“Når jeg gør det... kan du bare lade den falde ned i dit skød... lige så hurtigt, som du vil gå hele vejen ned... for du ved... at i det øjeblik denne hånd... rører dit skød... går du helt... hele vejen... ned.”

(Slip armen præcis, når du siger ordet “ned” den sidste gang.)

“Rigtig godt... dybere og dybere...”

Trin - 6. Boilerplate (K.O.D.E.)

Kontrol Over Distraherende Elementer

Udtrykket "boilerplate" stammer fra juraen og betyder: "Enhver tekst, der kan genbruges i nye sammenhænge eller anvendelser uden at ændres nævneværdigt fra originalen." Jeg bruger udtrykket her, fordi det beskriver et sæt faste instruktioner, som jeg næsten altid indsætter i en hypnose-session. Det gør det muligt for mig at tage kontrol over det miljø, hvor hypnosen foregår.

I næsten ethvert miljø vil der være forstyrrelser – lyde, bevægelser, vibrationer osv. – ting, som du, hypnotisøren, ikke kan kontrollere. Men du kan kontrollere, hvordan personen reagerer på disse forstyrrelser. For eksempel har jeg ofte udført hypnose i indkøbscentre, hvor der er støj overalt, folk, der bevæger sig omkring, og endda venner til personen, som uforvarende (eller bevidst) forsøger at forstyrre. Ved at bruge denne "boilerplate" kan du styre personens reaktioner og opretholde fuld hypnotisk kontrol, uanset omgivelserne.

(Sig dette lige efter de enkle fordybere.)

"Fra nu af... vil hver eneste lyd, hver eneste stemme du hører... udefra eller indefra... gøre det nemmere og nemmere at fokusere kun på min stemme... og endnu nemmere at følge mine instruktioner..."

(Bemærk: Denne sætning dækker også indre dialog. Læg også mærke til præsuppositionen i slutningen: Den forudsætter, at det allerede er nemt at følge mine instruktioner.)

"Og alt, hvad du føler... inden i og udenpå... gør det nemmere og nemmere at... fokusere kun på min stemme... og endnu nemmere at... følge mine instruktioner..."

"Og absolut intet, jeg gør eller siger, vil på nogen måde forstyrre dig..."

(Denne sætning "beskytter" dig som hypnotisør: Skulle du nyse, tage fejl af et ord, eller måtte gentage dig selv, vil det ikke forstyrre personen i det mindste.)

(Boilerplate (K.O.D.E.) – Fortsat)

“Fra og med lige nu... uanset hvad jeg siger til dig... uanset hvor fjollet eller absurd det måtte lyde... bliver det øjeblikkeligt og fuldstændigt din totale virkelighed... hvad end jeg siger... til dig... bliver øjeblikkeligt og fuldstændigt din totale virkelighed... uanset hvor fjollet eller absurd det måtte lyde...”

(Dette er klassisk sprog brugt af scenehypnotisører overalt. Jeg lærte den oprindeligt af Jon Chase, men har siden set den brugt af mange forskellige hypnotisører på scenen.)

*“Og fra nu af... med hver eneste vejtrækning du tager... går du dybere og dybere... og du føler dig bedre og bedre...
for jo dybere du går... jo bedre har du det... og jo bedre du har det... jo dybere går du...
...det er rigtigt...”*

(Dette er et eksempel på, at du udnytter klientens naturlige fysiologi. Når du siger dette, vil du typisk bemærke, at vejtrækningen begynder at ændre sig – den bliver langsommere og dybere.)

Der findes ingen “rigtig” måde at levere denne instruktion på. Du kan sige den på mange forskellige måder, alt efter hvad du føler dig mest komfortabel med i øjeblikket.

Jeg forkorter den ofte til: *“Fra og med nu... alt, hvad jeg siger til dig... er din fuldstændige og øjeblikkelige virkelighed...”*

Jeg erstatter den også nogle gange helt med denne version:

“Fra og med nu... det jeg siger, du ved, det ved du... det jeg siger, du tænker, det tænker du... det jeg siger, du føler, det føler du... det jeg siger, du tror, det tror du... og det jeg siger, du kan gøre, det kan du gøre!”

Generelt bestemmes min præcise formulering af, hvad der føles rigtigt i øjeblikket. Jeg vælger altid de ord, der passer bedst til klienten, situationen og energien i rummet.

Trin - 7. Komplekse fordybere

De følgende fordybere kaldes "komplekse" — ikke fordi de er svære at udføre eller huske, men fordi de indebærer et mere detaljeret setup. Disse fordybere engagerer mere end blot den klassiske "gå dybere"-proces. De aktiverer fantasien og den indre oplevelse i langt højere grad, og kan føre personen ind i en meget fokuseret og intens hypnotisk tilstand.

Som med alle andre dele af processen anbefaler jeg, at du lærer én eller to af disse komplekse fordybere så godt,

at du næsten kan udføre dem i søvne. Grunden er enkel: Når hypnosesessionen først er i gang, skal du kunne gennemføre din del næsten automatisk, så du kan holde din fulde opmærksomhed på personen. Du skal naturligvis stadig kunne justere og tilpasse dig, hvis der opstår behov, men som regel vil du kunne holde næsten al din bevidsthed rettet mod klientens reaktioner og styre oplevelsen præcist i den retning, du ønsker – mod det ønskede eller anmodede resultat.

Som nævnt kræver komplekse fordybere et vist setup og en kort række instruktioner. Når denne opsætning er på plads, fortsætter du blot med enkle kommandoer. Opsætningen skal være klar, enkel og let at følge – den skal være nemmere at udføre, end den er at forklare.

Ligesom ved simple fordybere kan du under de komplekse med fordel vugge personen roligt fra side til side. Dette skaber en let desorientering, som kan bruges til at uddybe oplevelsen yderligere.

Du kan f.eks. sige:

"Mens du bevæger dig fra side til side... vil du opdage, at du går dybere og dybere... og har det bedre og bedre..."

Den fysiske kontakt forstærker oplevelsen markant, så længe den er blid og behagelig. Men – og det er vigtigt: Hvis du mærker den mindste modstand fra personen, stop straks. Jeg burde ikke behøve at sige det, men jeg siger det altid.

Der findes mange klassiske former for komplekse fordybere: Trappen – hvor man går nedad, dybere for hvert trin. Elevatoren – hvor man bevæger sig dybere for hver etage. Den lange gang – hvor man går dybere og dybere, jo tættere man kommer på døren for enden.

Af de mange eksisterende former er der to, som jeg bruger oftest og anser for mest effektive:

'Fraktionering', 'At passere gennem nul'

a) Fraktionering

Fraktionering er processen, hvor personen gentagne gange føres ind og ud af hypnose. Metoden bruges nogle gange som en induktion i sig selv, som for eksempel ved den tidligere beskrevne “ Ulige/Lige – Åbn/Luk-induktion”. Når personen åbner og lukker øjnene gentagne gange, vil han naturligt begynde at gå ind i en hypnotisk tilstand. Ved at fortsætte med denne rytme af “åbn – luk” bliver personens fokus mere og mere snævert.

Det følgende er min egen måde at udføre fraktionering på. Jeg gør det sådan, fordi denne metode opfylder flere funktioner på én gang: Den fordyber oplevelsen. Den indeholder en skjult test. Den fungerer som et hypnotisk fænomen. Den virker som en “overbeviser”, altså et bevis for klienten på, at hypnose rent faktisk finder sted.

(Ligesom ved de andre komplekse fordybere, foretrækker jeg at starte denne lige efter boilerplate-sektionen.)

*“Nu... om et øjeblik... ikke nu, men om et øjeblik... vil jeg tælle fra 1 til 3 og knipse med fingrene. Når jeg gør det, vil dine øjne åbne sig... dit hoved løftes... og du vil føle dig fuldstændig vidunderligt tilpas... som om du var helt vågen...
du føler dig glad... frisk... og bedre, end du har følt dig længe...”*

*“Og når jeg siger ‘sov’ og knipser med fingrene... vil dine øjne lukke sig...
dit hoved falde ned... og du vil gå 10 gange dybere, end du er nu... og du vil føle dig endnu bedre... for jo dybere du går...
jo bedre har du det... og jo bedre du har det... jo dybere går du...”*

(Hold en kort pause på et par sekunder, så instruktionen kan “sætte sig”)

*“Og hver gang jeg tæller fra 1 til 3 og knipser med fingrene... vil dit hoved løfte sig... dine øjne åbne sig...
og du vil føle dig 10 gange bedre end gangen før... som om du var helt vågen og fuld af energi.”*

*“Og... hver gang jeg siger ‘sov’ og knipser med fingrene... vil dine øjne lukke sig... dit hoved falde ned... og du vil gå 10 gange dybere end gangen før... 10 gange dybere hver eneste gang... og det vil føles vidunderligt...
fantastisk... helt utroligt... for jo dybere du går... jo bedre har du det... og jo bedre du har det... jo dybere går du.”*

“Og... hvis du allerede er i hypnose, når jeg siger ‘sov’ og knipser med fingrene... vil du øjeblikkeligt gå 10 gange dybere... 10 gange dybere, hver gang jeg siger ‘sov’ og knipser med fingrene.”

(Pause et par sekunder.)

“Nik, hvis du forstår og accepterer dette.”

(Vent på nikket. Hvis det ikke kommer – det sker sjældent, men det sker – så begynd blot forfra med instruktionerne.)

(Begynd nu selve fraktioneringen. Lav optællingen til tre, og når personens hoved løftes, se ham straks i øjnene og sig...)

“Det føles rigtig godt, ikke sandt?”

(Bemærk: Du spørger ikke om det føles godt – du fortæller ham, at det gør, og afslutter med et “ikke sandt?” – som fungerer som en subtil bekræftelse. Sig derefter “SOV” og knips med fingrene, og gå umiddelbart videre med...)

“Det er rigtigt... går dybere og dybere... 10 gange dybere, for jo dybere du går, desto bedre har du det... og jo bedre du har det, desto dybere går du...”

(Gentag denne proces. Efter den første gang, du løfter ham op og fører ham ned igen, skal hver ny “op”-fase begynde med...)

“Og det føles endnu bedre... ikke sandt?”

(Du vil tydeligt kunne mærke, om han føler sig bedre og bedre for hver cyklus. Nogle vil vise små ændringer, mens andre bliver næsten berusede eller fjollede allerede ved tredje eller fjerde gennemgang.)

(Før ham ind og ud af tilstanden 3 til 6 gange. Derefter kan du begynde at indføre “overbevisere”)

Evaluerings af respons

1. Hvis du har givet instruktionerne korrekt, vil du kunne se, at glæde og velvære stiger hver gang hovedet løftes og øjnene åbnes. Dette fungerer som en skjult test for, hvor godt processen virker. Hvis der ikke er nogen synlig forbedring efter tredje eller fjerde cyklus, så før ham tilbage ned, og brug enten en anden kompleks fordyber eller fysisk fordyber, før du fortsætter.
2. Denne proces fungerer også som et bevis – både for personen og for publikum. I et indkøbscenter elsker folks venner at se, hvordan personen falder sammen øjeblikkeligt, når jeg siger “SOV” og knips med fingrene.
3. Efter hovedet er kommet op og øjnene har åbnet sig 3–4 gange, er det et godt tidspunkt at tilføje et fænomen. Men – hvis du planlægger at udføre ændringsarbejde efterfølgende, skal du gentage fraktioneringen yderligere 2 gange, efter du har brugt overbeviseren. Derefter kan du begynde forandringsarbejde.

Fejlhåndtering. Hvis det første gang, du siger “SOV” og knips, ikke virker – dvs. hovedet bliver oppe og øjnene forbliver åbne – så smil og sig med en venlig, rolig stemme: “Gå bare videre og luk øjnene nu... og lad hovedet falde ned...”

b) At passere gennem nul

Dette er en af mine favoritter blandt de komplekse fordybere. Jeg har brugt den mange gange, og den har aldrig svigtet mig. Jeg vil gerne takke Barry Thain for denne metode. Jeg har tilpasset den en smule fra hans version, men det var ham, der skabte grundstrukturen.

Der er et par ting, jeg vil fremhæve. For det første: kongruens er afgørende. Når du siger: "... forventningen vokser..." så skal du lyde, som om du virkelig mærker det. Hvis du lyder ensformig, træt eller mekanisk, svækker du effekten markant. Men – hvis du virkelig lyder som om du selv mærker forventningen vokse, vil personen mærke den samme fornemmelse og reagere langt stærkere.

Et andet råd: Hvis du kender til en specifik begivenhed i personens liv, hvor han har oplevet stor glæde, stolthed eller ekstase, kan du diskret bruge den oplevelse til at forstærke effekten af det øjeblik, hvor personen passerer gennem nulpunktet.

For eksempel havde jeg en klient, som mange år tidligere havde været professionel fodboldspiller og havde deltaget i en verdensmesterskabsfinale. Han fortalte, at hans største øjeblik i livet var under en straffesparkskonkurrence, hvor han satte bolden i mål. Jeg ved stadig ikke præcist, hvad en straffesparkskonkurrence er – men han vidste det, og han forbandt det med dyb følelsesmæssig intensitet. Så da jeg nåede til det sted i processen, hvor jeg fortalte ham, hvad han ville opleve, da han passerede gennem nulpunktet, sagde jeg noget i stil med... "... du vil træde ind i den dybeste og mest intense hypnose... og den mest fantastiske, vidunderlige trance... du kan forestille dig... fyldt med kraftigere og mere dybtfølte fornemmelser end da du lavede det afgørende skud straffesparkskonkurrencen..."

(Jeg bruger normalt denne teknik lige efter boilerplate. Personen skal have øjnene lukkede, når du begynder.)

"Nu... om et øjeblik... ikke nu... men om et øjeblik... vil jeg tælle ned fra fem til nul... Jeg vil have dig til at se nultallet langt, langt ude i horisonten... så langt væk, at du lige akkurat kan se det..."

"Når jeg begynder at tælle ned fra fem til nul... vil du begynde at bevæge dig mod nul... og jo tættere jeg kommer på nul..."

desto tættere kommer du på nul... og når jeg når nul, så når du nul... og passerer lige igennem centrum af det... ind i den mest fantastiske, dybe og vidunderlige hypnotiske oplevelse, du overhovedet kan forestille dig... en dybtgående og forbløffende tilstand af hypnose... en fantastisk og vidunderlig trance..."

(Bemærk: Trance er ikke det samme som hypnose — men den kan opstå inden for hypnosens, og det er netop det, jeg gør her.)

“Okay... Fem... begynd at bevæge dig mod nul nu... tættere og tættere... tættere... og tættere...”

(Hold en pause på et til to sekunder.)

“Fire... kommer tættere... tættere... tættere... og forventningen vokser... du ønsker virkelig at gå gennem det nul...

du ved, at det, der venter på den anden side, er en fuldstændig fantastisk oplevelse... og du vil det virkelig, virkelig gerne...”

(Pause ét til to sekunder.)

“Tre... kommer tættere og tættere... tættere og tættere...”

(Pause ét til to sekunder.)

“To... kommer tættere og tættere... forventningen vokser... du får en klarere og stærkere fornemmelse af, hvad der ligger gennem midten af nul... du kan mærke det mere og mere... og du ønsker det nu, endnu mere end nogensinde før... du vil virkelig gerne gå gennem det nul...”

(Pause et til to sekunder igen.)

“Én... næsten der... så tæt på... så tæt på... næsten fremme...”

(Pause nogle sekunder her. Se efter tegn på forventning i personens ansigt – et lille smil, bevægelse i kæben, let spænding eller ændret vejtrækning.)

“NUL! ... Gå gennem nul nu... og nyd den fantastiske, dybe oplevelse... lad den skylle ind over dig og igennem dig...

fylde dit sind og din krop... strømme omkring dig... fylde dig... og skylle hen over dig... og bare nyd oplevelsen... lige nu...”

(På dette tidspunkt vil du næsten altid bemærke et tydeligt skift i personens fysiologi – en ændring i vejtrækning, et smil, blide bevægelser eller en rolig vuggen.)

c) Auto-Fordyber D.I.Y.

Denne fordyber er nyttig, når man ønsker, at personen selv skal føre sig dybere – Den kræver dog en god opsætning, men når den først kører, kan den fortsætte i lang tid af sig selv, mens personen glider meget, meget dybt uden yderligere input fra hypnotisøren. Jeg bruger den ikke så ofte,

(Personen skal have øjnene lukkede, før du begynder. Dette kommer normalt lige efter boilerplate.)

“Nu ved du... at der findes et sted... endnu dybere end dette... en tilstand... et sted... endnu mere dybtgående end den, du er i nu... Det, jeg gerne vil have dig til nu... er at gå derhen... Find den tilstand... det sted, som er endnu dybere... endnu mere intenst... og når du kommer dertil... nik med hovedet og sig ‘okay’...”

(Vent på nikket og ‘okay’.)

“Okay... fremragende... og nu – endnu en gang – vil jeg have dig til at gå til den tilstand... det sted... der er endnu dybere end dette... Du ved, at det er der... så gå derhen nu... og når du kommer dertil... nik med hovedet og sig ‘okay’...”

(Vent igen på nikket og ‘okay’. Det vil sandsynligvis være lidt langsommere denne gang, og blive det endnu mere hver gang herefter.)

“Okay... fremragende... og nu vil jeg have dig til at fortsætte med det... Fortsæt med at finde det sted, der er endnu dybere...”

gå til det sted... og når du kommer dertil... nik med hovedet og sig ‘okay’... og gå derefter videre til det næste sted, der er endnu dybere... og gør det igen og igen... indtil jeg fortæller dig, at du skal stoppe...”

“Nik med hovedet, hvis du forstår...”

(Vent på nikket.)

“Begynd... nu.”

(Vent på nikket og ‘okay’.)

“Okay... godt...”

(Vent på næste nik og ‘okay’. Lad personen fortsætte 4–5 gange, men sig ikke ‘okay’ de næste par gange — lad processen blive helt selvkørende. Når du fornemmer, at personen er tilstrækkeligt dybt nede typisk, kan han næsten ikke nikke eller næsten ikke sige ‘okay’ ... sig...)

“Godt... nu stop dér... og læg mærke til, hvor fantastisk det føles... du kan mærke den vidunderlige, dybe tilstand af hypnose i dit sind... og i din krop... og det føles vidunderligt... virkelig helt fantastisk...”

Trin - 8. Ændringsarbejde

I dette afsnit vil jeg gennemgå den forandringsmetode, jeg selv bruger mest. Jeg udfører ikke regressioner, psykoterapi eller nogen anden form for terapeutisk behandling.

Udtrykket terapi indebærer behandling — og jeg behandler ikke noget. Det er lægefagets område, ikke mit. Jeg arbejder ud fra troen på, at de fleste problemer, som klienter kommer med, opstår fordi det bevidste sind og det underbevidste sind ikke er i overensstemmelse. Min opgave som hypnotisør er at bringe disse to dele i harmoni, så det underbevidste sind, der styrer næsten alt i kroppen, går med til at skabe det resultat, som det bevidste sind ønsker.

Derfor er det vigtigt at sikre sig, at klienten forstår præcis, hvad han eller hun beder om. Nogle mål er helt åbenlyse og kræver ingen dybere forståelse end det indlysende: rygestop, vægttab, stressreduktion osv.

Men jeg har også arbejdet med klienter, der ønskede at opnå total fokus i bokseringen, kampsportsudøvere, som ville kunne “se” og “føle” deres modstandere i kata-øvelser, forfattere, som ønskede at opleve deres historier indefra, inden de lavede deres endelige redigering, og mange flere. Jeg har også arbejdet med rollespillere og kreative personer, der ønskede sensoriske hallucinationer til deres fantasiuniverser.

Hypnose er et ekstremt kraftfuldt redskab. Den kan ikke blot ændre, hvad et menneske opfatter med sanserne, men også hvad han tror om det, han har opfattet, opfatter nu – og vil opfatte fremover. Det er lige så let at give en fobi, som det er at fjerne en. Det er lige så let at skabe tandpine, som det er at fjerne smerte.

Og her kommer etik og sund fornuft ind i billedet: Jeg fjerner ikke en smerte, der tjener et formål. Hvis en person har tandpine, er smerten et signal om, at noget skal behandles. Men hvis jeg ved, at klienten allerede har været ved tandlægen, problemet er blevet løst, og smerten blot er rester fra helingsprocessen, så fjerner jeg smerten – og kan samtidig bruge hypnose til at fremskynde kroppens heling. Men jeg fjerner aldrig smerte, der kan forhindre personen i at søge nødvendig lægehjælp.

ABREAKTIONER

Når jeg laver ændringsarbejde, undgår jeg bevidst alle former for “terapi”, som jeg mener er mere skadelige end gavnlige. Jeg har aldrig fundet en god grund til at udføre regressioner. Min erfaring er, at den eneste gang, en klient får en abreaktion, er under en regression. Jeg bruger ikke ordet abreaktion til at beskrive små udtryk for ubehag, som mange gør. Jeg bruger det heller ikke helt som Dave Elman gjorde).

Der findes visse metoder blandt såkaldte “hypnoterapeuter”, som bevidst fremkalder abreaktioner for at opnå et ønsket resultat. Jeg anser disse metoder for uacceptable. Efter min mening er det forkert at få en klient til at have det dårligt, når det er helt unødvendigt. Jeg placerer det i samme kategori som desensibilisering. Jeg ser ingen grund til at tvinge en person til at “konfrontere sin frygt” og lære at “leve med den”, når det er så nemt bare at fjerne den.

Overgang fra fordybere til ændringsarbejde

Når du har udført en kompleks fordyber — én er som regel nok — kan du begynde at overføre personen til selve ændringsarbejdet. Det er meget simpelt og tager kun et par sekunder, men det gør en enorm forskel for, hvordan selve forandringsarbejdet, som jeg laver det.

(I slutningen af fordyberen brug et øjeblik på at forstærke tilstanden yderligere. Du kan eventuelt tilføje en trance-fornemmelse til processen, f.eks. ved at bruge en "fysisk fordyber" eller en anden hurtig fordyberteknik. Sig derefter noget i denne stil...)

"Rigtig godt... og bare nyd den fantastiske oplevelse... denne dybe, vidunderlige tilstand af hypnose... nyd en dyb tilstand af trance... det er rigtigt... oplev det fuldt ud... og nyd, hvordan det skyller gennem dit sind og din krop..."

(Fortsæt med denne type sprog i nogle sekunder, indtil du kan se en tydelig reaktion hos personen – for eksempel ændret vejtrækning, smil, eller en subtil kropsbevægelse. Jeg fremhæver ofte ordet "sind", da det trods alt er dér, det egentlige arbejde finder sted.)

(Når du ser, at personen "har en oplevelse", sig følgende...)

"Og nu kan det bevidste sind nyde den oplevelse på alle måder... og har ingen grund til at være opmærksom på noget som helst andet, jeg siger..."

(Dette næste afsnit skal siges meget tydeligt og med fast overbevisning.)

"... for NU taler jeg til det underbevidste sind..."

(Denne sætning markerer overgangen fra at tale til det bevidste sind til direkte at adressere det underbevidste sind.

"Jeg taler til DIG... det underbevidste sind..."

Selvom du faktisk har kommunikeret med det underbevidste sind hele tiden, flytter de ord fokus og opmærksomhed fra bevidst analyse til en langt smallere og dybere proces. Ofte medfører dette, at det bevidste sind helt naturligt oplever en amnesi (hukommelsestab) for det, der følger. Jeg har observeret dette hos 60–70 % af klienterne.

Jeg har erfaret, at ændringsarbejde bliver meget mere effektivt, når det bevidste sind træder ud af processen. Ved at henvende dig direkte til det underbevidste sind, bliver du – som hypnotisør – det primære fokuspunkt for dets opmærksomhed og samarbejde.

Den Gyldne Boks – Metode til ændringsarbejde

Det følgende er trin-for-trin-processen, jeg bruger til selve ændringsarbejdet. Den har været meget succesfuld for mig og kan tilpasses næsten alt, du præsenteres for.

Tidligere kaldte jeg selve ændringsdelen blot "The Box". En dag sagde jeg til en person: "Det er ligesom Black Box-konceptet: du putter ting ind i toppen, de bliver behandlet inde i, og det, der kommer ud i bunden, er forandringen."

Han svarede, at det slet ikke er som en Black Box: "Her lægger du godt nok ting ind i toppen, men du ved præcis, hvad der sker med dem. Du bruger en specifik proces inde i boksen for at frembringe en specifik slags output i bunden. Det output er den forandring, som klienten har bedt om. Det gør den til en Gylden Box. Det er en boks med en kontrolleret proces, som producerer et ønsket udfald. Og 'Gylden' passer bedre til et positivt resultat, der gør folks liv bedre."

Siden da har jeg brugt navnet "Den gyldne Box", fordi det giver mening for mig.

Når overgangen er gennemført, og al opmærksomhed er skiftet til det underbevidste sind følger du disse trin:

1) Anerkend det underbevidste sinds kontrol over situationen

"Indtil nu... har du været... (indsæt nuværende adfærd – f.eks. at skabe en trang til cigaretter, at holde 'Mary' på 200 pund osv.)..."

(Metaforen er, at det underbevidste sind på mange måder minder om et klogt 9-årigt barn; denne anerkendelse skaber velvilje i det underbevidste sind og fjerner oplevelsen af at blive skubbet rundt eller rettet på.)

2) Anerkend, at det underbevidste sind har gjort sit arbejde godt ud fra de oplysninger/mål/formål, det har arbejdet med

"Du har haft dine grunde til dette... og du har gjort dit arbejde rigtig godt..."

(Dette afvæbner det underbevidste sind fuldstændigt og får det hurtigt over på din side.)

3) Informér det underbevidste sind om, at de oplysninger/mål/ formål, det har arbejdet ud fra, ikke længere er 'sande' (dvs. ikke længere sikre eller sunde for personen)

"Men nu ved du... at dette ikke længere er det bedste for 'Mary'... det er ikke længere det sikreste eller sundeste for 'Mary'..."

(Bemærk: Du siger ikke til det underbevidste sind (det underbevidste sind), at det har gjort noget "forkert". Du fortæller det blot, at informationerne ikke længere er sande — dvs. at det, der engang var "rigtigt", ikke længere er sikkert eller sundt for personen.)

4) Informér det underbevidste sind om den nye / ønskede / forbedrede information, mål eller hensigt

“Nu ved du, at... (ønsket tilstand – fx 135 pund, at være ikke-ryger, osv.) er det, der er bedst for ‘Mary’...”

(Dette sætter retningen for forandringen i gang — det flytter systemet fra det gamle mål (fx rygetrang) til det nye ønskede mål (ikke-ryger))

5) Fortæl det underbevidste sind, at dette nye mål er det bedste (det sikreste og sundeste) for personen... “Det er det, der er sikrest og sundest for ‘Mary’... mentalt, fysisk og følelsesmæssigt...”

(Det underbevidste sind vil altid det bedste for personen. Ved at præsentere det nye mål som det, der er sikrest og sundest, giver du det underbevidste sind den nødvendige begrundelse for at lave ændringerne.)

6) Giv det underbevidste sind generelle – men målrettede – trin at tage for at bevæge sig mod det nye mål

(Se eksempler på vægtkontrol og det at være ikke-ryger i dette afsnit. Generelt vil du henvise til bestemte ‘områder’ af forandring uden at være specifik omkring, hvordan forandringen skal ske. For eksempel, ved vægttab skal stofskiftet ændres, aktivitetsniveauet skal øges osv. Du vil ikke instruere underbevidstheden i at skabe lyst til kun at spise rå grøntsager eller få personen til at ‘have lyst’ til at gå i fitness to gange om dagen. Underbevidstheden ved, hvordan den skal få personen til den vægt, den mener er bedst. Din opgave er at give den ‘nye information’ om, hvad der er bedst. Så selvom jeg nævner stofskiftet, fortæller jeg ikke underbevidstheden, hvordan det skal ændres – jeg nævner blot, at det skal ændres.)

7) Fortæl det underbevidste sind, at forandringen begynder nu – på den sikreste og hurtigste måde “Så... fra og med nu... begynder du at (indsæt forandringen)...”

“Fra og med nu... er ‘Bill’ en ikke-ryger...”

(Dette fastsætter starttidspunktet. Lad ikke det underbevidste sind selv regne ud, hvornår ændringen skal begynde — fortæl det klart: “nu”.)

8) Få accept fra det underbevidste sind

Dette gøres ved at sige: “NIK med hovedet, hvis du accepterer og forstår dette.” Du beder ikke om enighed – for hvis du spørger “Er du enig?”, må det underbevidste sind analysere spørgsmålet og tænke sig om. Ved at bruge “accepterer og forstår” kan det underbevidste sind blot tage det ind og handle på det, uden at skulle evaluere det bevidst.

Kommentarerne ovenfor repræsenterer det overordnede formål med hvert trin.

Det, der følger her, er et par eksempler på, hvordan processen udføres i praksis med konkrete problemstillinger. Nummeret på hvert trin vil være angivet i krøllede parenteser – f.eks. {3} – så du kan se hvilket trin, der er i spil, og hvornår det sker i hvert eksempel.

Eksempel på vægtkontrol

Før du påbegynder et vægttabsforløb, skal du vide præcis, hvad klienten vejer nu, og hvad den ønskede vægt er. Accepter aldrig et urealistisk eller usundt tal. En kvinde på 1,73 meter, der ønsker at veje 48 kilo, har brug for en anden form for hjælp - Og ja – processen kan vendes om, hvis en person ønsker at tage på i vægt.

(Dette eksempel begynder med den sidste sætning fra overgangen)

“Jeg taler til dig... det underbevidste sind...”

(Herfra bevæger du dig direkte ind i de konkrete trin i forandringsprocessen)

“Indtil nu har du holdt _____ (klientens navn) på _____ kilo (den nuværende, uønskede vægt)... {1}”

“... og du har haft dine grunde til det, og du har gjort et godt stykke arbejde med at holde _____ (klientens navn) der... {2}... Men nu ved du, at dette ikke længere er sundt eller sikkert for _____ (klientens navn)... {3}”

“Nu ved du, at _____ /kilo (ønsket vægt) er dér, hvor han (hun) har brug for at være for at være glad, tryk og sund... {4}”

“Du ved, at _____ kilo (ønsket vægt) er det, der er bedst for _____ (klientens navn) mentalt, fysisk og følelsesmæssigt... {5}”

“Du vil begynde at justere hans (hendes) stofskifte (metabolisme)... hans (hendes) aktivitetsniveau... sult og appetit... trang og lyst... og alt andet, som du ved, skal tilpasses for at bringe _____ (klientens navn) til den sunde og sikre vægt på _____ kilo (ønsket vægt) så hurtigt som muligt... {6}”

“Fra og med nu... vil du begynde at foretage disse ændringer for at bringe _____ (klientens navn) til _____ kilo (ønsket vægt) så hurtigt som muligt – og du vil gøre det på den sikreste og mest sunde måde hele vejen igennem... {7}”

“NIK med hovedet, hvis du accepterer og forstår dette... {8}”

At blive en ikke-ryger

(Dette begynder, ligesom det foregående eksempel, med den sidste sætning fra overgangen...)

“Jeg taler til dig... det underbevidste sind (the det underbevidste sind)...”

(Nu bevæger du dig direkte ind i de specifikke trin i ændringsprocessen)

“Du er den, der har haft kontrollen... det er dig, der har skabt behovet for cigaretter... for tobak... indtil nu... {1}”

“Du har haft dine grunde til at skabe trang til cigaretter... lysten til at ryge... lysten til at have en cigaret... du har haft dine grunde – og du har gjort det rigtig godt... {2}”

“Men nu ved du, at det ikke længere er godt... eller sikkert... eller sundt for _____ (klientens navn)... Du ved nu, at det ikke er det bedste for _____ (kn)... Du ved, at det ikke er det, han (hun) har brug for... for at være sund – fysisk, mentalt eller følelsesmæssigt... {3}”

“Du ved, at det, der er bedre for _____ (kn), er at være en ikke-ryger ... Ikke en eks-ryger... men en ikke-ryger... {4}”

“Og fordi han (hun) er en ikke-ryger, er der ingen trang. Trang hører til eks-rygere... _____ (kn) er ikke en eks-ryger –

han (hun) er en ikke-ryger. Derfor vil der ikke være nogen form for trang. Og du ved, at der ikke vil være nogen abstinenser af nogen art, for igen – det hører til eks-rygere, og _____ (kn) er ikke en eks-ryger... han (hun) er en ikke-ryger.”

“Der er ingen trang... ingen abstinenser... af nogen art overhovedet... og der vil aldrig være det, for de hører ikke til en ikke-ryger. Disse ting tilhører ikke en ikke-ryger... og _____ (kn) er en ikke-ryger.

“Og hvis _____ (kn) er sammen med venner og de ryger, vil det ikke genere ham (hende) på nogen måde. Hvis han (hun) er omgivet af andre, der ryger, vil det hverken forstyrre eller påvirke ham (hende) på nogen måde –

det betyder intet. Det er deres valg... Det er ikke noget, han (hun) gør... Det er ikke noget, du gør.

Ingen trang. Ingen abstinenser. Ingen problemer overhovedet. Tankerne om at tage en cigaret virker helt fremmede og absurde... som noget, der slet ikke hører til i hans (hendes) virkelighed.”

“Selve ideen om at ryge virker latterlig og urealistisk... som noget, der ikke kunne ske i hans (hendes) verden. Det ligger uden for alt normalt og virkeligt – og det vil ikke ske. Lugten af røg heller ikke er noget problem. Den generer ikke og selv hvis andre mennesker omkring ham (hende) ryger – ingen gene, ingen forstyrrelse, ingen betydning. De kan gøre, hvad de vil.”

“Og hvis nogen tilbyder _____ (kn) en cigaret, vil det føles helt naturligt at sige: ‘Nej tak, jeg ryger ikke.’ Og hver gang det sker, vil du give _____ (kn) en følelse af indre styrke... en god følelse af at være en ikke-ryger. {6 & 7}” “NIK med hovedet, hvis du accepterer og forstår dette...”

Hypnotic Blitz (Hypnotisk lyn-session)

Dette er den teknik, jeg lader mine elever bruge på den første dag af kurset, inden de har lært de egentlige ændringsmetoder. Den er enkel, og bygger på regel nummer 1: "Spild ALDRIG en god hypnotisk tilstand... ALDRIG!"

I undervisningssammenhæng bruger jeg denne liste til at give generelle, positive instruktioner, der skal forbedre læringsoplevelsen for deltagerne. De tomme felter i listen er med vilje — så hvis personen, der spiller rollen som subjekt, har et specifikt, simpelt ønske, kan hypnotisøren notere det, og levere det på et passende tidspunkt under sessionen.

1. Selvtillid
2. Lethed ved at lære
3. Let ved at huske og genkalde information
4. At føle sig godt tilpas under kurset
5. At nyde læringsprocessen

6. _____

7. _____

8. _____

Trin - 9. Det Magiske Spejl

Denne proces har jeg udviklet for at sikre, at jeg giver klienten hele pakken. Tidligere i manualen nævnte jeg, at alle klienter i bund og grund kommer til en hypnotisør for tre ting:

1. At føle sig godt tilpas – en generel følelse af, at alt er okay, og at livet er “godt” (hvad end det betyder for den enkelte klient).
2. At føle sig sund – en fysisk fornemmelse af velvære. Dette gælder, uanset om klienten ønsker at stoppe med at ryge, tabe sig, reducere stress, slippe for en bestemt smerte osv. – alt, hvad der får klienten til at føle sig fysisk bedre tilpas.
3. At være lykkelig – dette er situationsbestemt. De ændringer, hypnotisøren skaber for hver klient, bør få personen til at forlade sessionen glad og tilfreds med, at han eller hun har været der.

For at sikre, at alle tre behov bliver opfyldt, udviklede jeg denne teknik til at bringe det bevidste sind og det underbevidste sind i aftale og harmoni, i det mindste på et grundlæggende plan.

(Du har netop afsluttet ændringsarbejdet og bedt om accept. Vent på nikket.) “Godt... nu, _____ (klientens navn)...”

(Hele ændringsarbejdet blev udført i en dissocieret tilstand — det bevidste sind blev “frakoblet”, og ændringsarbejdet blev rettet mod det underbevidste sind. Nu, med denne ene sætning, begynder du at associere det bevidste sind med processen)

“Den person, du ser, når du ‘kigger i spejlet’... den person er et værdifuldt menneske... det er et godt menneske... en person, der elsker og bliver elsket... en person, der tager sig af andre og bliver taget sig af... den person, du ser, når du ‘kigger i spejlet’... er en værdifuld person...”

(Når du har associeret personen et øjeblik, skaber denne del igen en dissociation, ved at du omtaler “den person” i stedet for “du”.)

(Bemærk også, at udtrykket “du kigger i spejlet” udtales som en instruktion – du giver dem en direkte kommando om at se denne person for sig. Jeg bruger udtrykket “en værdifuld person” næsten altid, fordi ønsket om at blive betragtet som værdifuld er noget, der findes hos næsten alle mennesker.)

“Og du ved, at det er sandt, fordi... du er den person. Du er en værdifuld person... et godt menneske...” (tilføj derefter alle de kvaliteter, du nævnte tidligere – men brug associerende sprog, som fx “du er en person, der...”)

(Når du har associeret personen med det associerende sprog og knyttet alle de positive egenskaber til “du”, skal du nu igen skabe en dissociation):

“Den person, du ser, når du ‘kigger i spejlet’... den person er et menneske af værdi... et godt menneske...” (osv. – som første gang, men brug kun 2–3 udsagn, og afslut altid med “... en værdifuld person.”)

(Associer klienten igen, på samme måde som første gang)

“Og du ved, at det er sandt, fordi... du er den person... du er et menneske af værdi... du er et godt menneske...”

(Vent på nikket for accept.)

“NIK med hovedet, hvis du accepterer og forstår dette...”

(Når du har fået accepten, går du videre til Opvågning (opvågning).)

Opsummering af processen

1. Udfør ændringsarbejdet mens det bevidste sind (CM) er dissociert.
2. Når ændringsarbejdet er afsluttet, få accept fra det underbevidste sind til at gennemføre ændringerne.
3. Re-associer det bevidste sind ved at tale til personen ved navn.
4. Dissocier straks igen ved at få personen til at “se sig selv i spejlet”, og brug spejlmetaforen til at tilskrive positive kvaliteter til spejlbilledet.
5. Associer igen, ved at sige “du ved, at det er sandt” – “du er den person” – og “du er...”, for at få klienten til fuldt ud at identificere sig med de positive kvaliteter.
6. Dissocier igen ved endnu en gang at instruere klienten i at “se i spejlet” og overføre de positive egenskaber til billedet dér. (Bemærk: du behøver ikke gentage hele listen anden gang – vælg de vigtigste, og inkluder altid “et menneske af værdi”.)
7. Associer personen igen på samme måde som i trin 5
.
8. Få accept umiddelbart efter den sidste associering, så klienten mentalt accepterer disse kvaliteter som sande for sig selv.
9. Gå videre til Opvågning (opvågning).

Trin - 10. Opvågning

Det er meget vigtigt, at du ved, hvordan du fører personen ud af hypnose på en ren og hurtig måde, som efterlader dem med en fantastisk følelse. Den første fornemmelse, de har, når de kommer ud, hænger ved. Hvis de vågner med hovedpine, svimmelhed eller træthed, er det det, de først vil huske, når de senere tænker tilbage.

Af den grund vil du have, at de "vågner" og føler sig vidunderligt tilpas. Du vil have, at de ser tilbage på oplevelsen og husker, at da det hele var slut, følte de sig klare, skarpe, glade, energiske osv.

Husk: Opvågning / opvågning hvad du end kalder det, er blot endnu en instruktion, du giver personen. Det er ikke mere eller mindre hypnotisk fænomen end at lime dem til stolen, få dem til at glemme deres navn, eller se alfer.

I lang tid lavede jeg opvågningen meget hurtigt og fokuserede kun på "vågen"-delen. Jeg anså, at når jeg begyndte at vække dem, var hypnosen overstået. Men for år tilbage indså jeg, at det var forkert. Opvågning er den sidste (sådan da...) hypnotiske instruktion i sessionen.

Sørg for at have fuld opmærksomhed på personen, så du kan sikre, at de følger hvert trin i opvågning. Hvis de reagerer langsomt, så giv hvert trin lidt mere "energi", lidt flere detaljer.

Nedenfor følger min version af "5-trins opvågning"

BEMÆRK: I flere minutter efter at personen har åbnet øjnene, vil han stadig være påvirket af det, der siges til ham.

Når øjnene er åbne og han er ude af hypnose, så fortsæt med at sige ting, der understøtter en god følelse, succes med ændringsarbejdet osv.

5-trins opvågning

DETTE ER AFGØRENDE: Det er vigtigt, at din tone passer til det, du siger. Med andre ord skal der være kongruens mellem dine ord og din stemme, når du bringer personen ud af hypnose. Hvis hypnotisøren lyder træt, udmattet eller taler ensformigt, vil dette afspejles i, hvordan personen har det, når han eller hun åbner øjnene.

[Først: Setup]

“Om et øjeblik – ikke nu, men om et øjeblik – vil jeg tælle fra 1 til 5. Når jeg når til 5, vil du være helt vågen og opmærksom, og du vil føle dig fuldstændig fantastisk.”

[Når forberedelsen er på plads, begynd selve opvågningen – med tydelig, energisk tone...]

“Én... al afslapning forlader kroppen nu.”

“To... energi strømmer ind fra alle retninger – til hver celle og hver fiber af din krop.”

“Tre... Hovedet op. Tag en dyb indånding, fyld dine lunger med ilt.”

“Fire... dine lunger er klare, din hals er klar, næsen er klar, hovedet klart, sindet vågent og skarpt.”

“FEM! [klap i hænderne] HELT VÅGEN! OPFRISKET! KLAR! Føler dig fantastisk, energisk og helt på toppen!”

[Bemærk:]

**Fortsæt med de positive bekræftelser fra trin 5, indtil du tydeligt kan se, at personen er helt ude af hypnosen —
med åbne øjne, klarhed og god energi.**