

Introkursus i at hypnotisere

“Creativity is intelligence having fun.”
- Albert Einstein



Du er på vej til at sætte dig i hypnotisørens stol 

Den proces du lærer her, kan du trygt anvende. Den giver en let oplevelse af hypnose, og det er vigtigt at vide:

- Man kan ikke sidde fast i hypnose.
- Man vil aldrig deltage i noget, man ikke har lyst til.
- Man kommer ikke til at røbe sine dybeste hemmeligheder.
- Man giver kun slip på den kontrol, man ønsker at slippe.

Dette kursus har intet med terapi at gøre, men handler udelukkende om at give et andet menneske en positiv og behagelig oplevelse.

Alligevel bør disse teknikker aldrig anvendes med mennesker med personlighedsforstyrrelser, angst, depression e.l.

Et stort paradoks i hypnose er helt enkelt navnet

Hypnose blev i 1800tallet opkaldt efter den græske søvngud, Hypnos, fordi man mente, at hypnose måtte være en slags søvntilstand.



Det viste sig at være meget fjernt fra sandheden

Tværtimod er hypnose en vågen tilstand, hvor den indre opmærksomhed er zoomet helt ind i det, man forestiller sig. Mens den ydre opmærksomhed er nedtonet og fjern.

Den korte hypnoseproces du lærer, er med vilje enkel og overskuelig. De fleste vil nok opleve det som en slags kreativ og fokuseret dagdrøm.

Selvom processen er kort, giver den alligevel en klar oplevelse af forestillingsevnenes store betydning i hypnose.

Der findes metoder, der intensiverer og fordyber folk meget længere ind i hypnosetilstanden, end dem du lærer her.

Men det er et andet og større kursus.



Dette er en praktisk introduktion til at hypnotisere og sidde i hypnotisørens stol, og du vil lære at give andre mennesker behagelige og hypnotiske oplevelser.

Forestillingsevnen er brændstoffet i hypnose



Når vi forestiller os noget med indlevelse, reagerer kroppen med en **reaktion**, der matcher den forestilling. Det kan være en fornemmelse, bevægelse eller en følelse, og den reaktion kommer, selvom vi bevidst ved, at det bare er en forestilling.



Du kender det sikkert selv...

Hvis du ser en gyserfilm, vil du nok opleve, at kroppen ind i mellem reagerer med en fornemmelse, følelse eller bevægelse.

Du VED, at det er en filmforestilling, men kroppen reagerer alligevel.

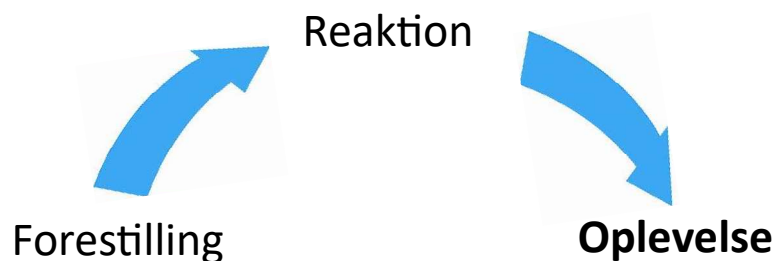
Hvorfor?

Fordi du lever dig ind i en forestilling. Heldigvis gælder det også en komedie eller en kærlighedshistorie.



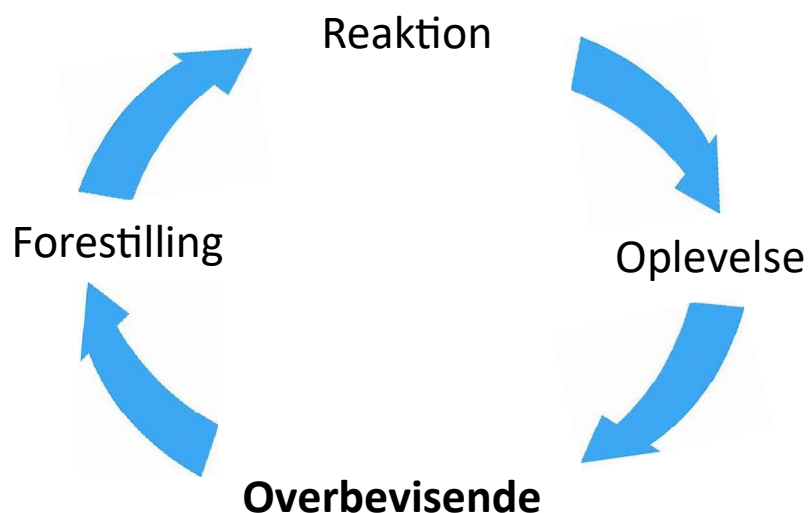
I hypnose skaber man sin egen forestilling i sindet, og hypnotisøren er instruktøren.

Når kroppen reagerer på det, vi forestiller os, får vi en **oplevelse** af at mærke det på egen krop.



De fleste kender formuleringen: *"Jeg oplevede det på min egen krop!"* - som noget der er ægte og autentisk.

Det gør forestillingen endnu mere overbevisende. Kroppens reaktion bliver endnu mere overbevisende, og oplevelsen bliver endnu mere overbevisende. **Et hypnotisk Loop.**



Hypnotisørens opgave er at hjælpe og inspirere personen til at forblive indlevet og engageret ved at skabe en tryk og behagelig oplevelse. Samtidig kan enhver nemt hoppe ud af en hypnotisk proces ved at beslutte sig for det.

Processen jeg viser dig, består af 4 enkle trin

Trin 1 – Intro om de enkle spilleregler.

Trin 2 - Her stimulerer vi forestillingsevnen, og øver personen i at forestille sig noget så godt, at kroppen reagerer. I dette tilfælde at der er magneter i håndfladerne, og senere at hænderne føles tunge som bly - mens vi fletter nogle ord ind, der inspirerer til at slappe af.

Det er ikke noget, du får til at ske. Det sker fordi, du instruerer dem i at forestille sig, at det sker. Hvis de ikke følger instruktionerne, er der ikke noget, du som hypnotisør kan gøre.

Der sker kun noget, hvis de forestiller sig, at det sker!

Du kan ikke forestille dig for dem. På det punkt er dem og ikke dig, men dem, der skal præstere.

Trin 3 - Her udnytter vi, at de nu er inde i vanen med at leve sig ind i det, vi beder dem forestille sig.

Vi beder dem om at forestille sig et vidunderligt sted, der er fyldt med en forløsende følelse, som de kan lade sig fylde op af. Fordi kroppen reagerer, på det de forestiller sig, er det den oplevelse de får.

Trin 4 – Her sørger vi for at bringe dem ud, så de åbner øjnene, er klar i sindet med den følelse, de lige har skabt for sig selv i kroppen.

Husk på

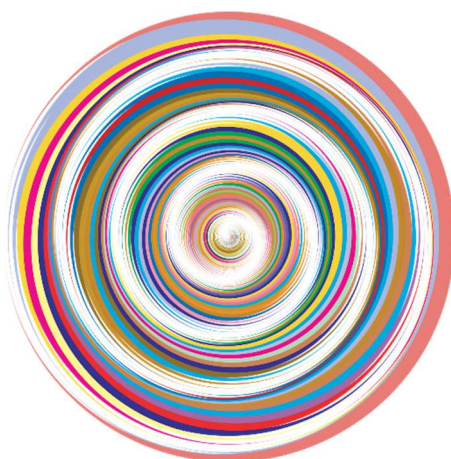
Det er umuligt at hypnotisere nogen, der enten ikke vil, eller bevidst modarbejder dig.

Det svarer til, at du byder nogen op til dans, der enten ikke vil, eller siger 'Ja', og så prøver at ødelægge det på dansegulvet.

Så spild ikke din tid med dem...

Der er mange, der er oprigtigt nysgerrige; som gerne vil leve sig ind i hypnose, og nyder at opleve deres kreative intelligens blomstre.

Hvis i er to eller flere, der har lyst til at skiftes mellem rollerne undervejs, er det ideelt.



Vigtigst af alt

Leg og hav det sjovt med det!

Det er den bedste måde at lære det på

God fornøjelse

Som supplement til videoerne er her processen på skrift

Spillereglerne

"Alt du behøver at gøre, er at følge mine instruktioner, og tillade dig selv at få denne oplevelse... Ok?"

Magnetiske hænder

"Og til at starte med skal jeg lige bede dig om at holde dine arme ud foran dig sådan her..."

(Stræk dine egne arme ud foran dig med ca. 40 centimeter mellem håndfladerne)

"Om et øjeblik... forestil dig... jeg placerer en kraftig magnet her... (prik på håndfladen)... og en kraftig magnet dér... (prik på håndfladen)..."

"Magneter der tiltrækker hinanden (før personens hænder sammen på 'tiltrækker')... og når hænderne mødes, lader du dem bare dale ned... ok?"

"Luk øjnene..." (Træk personens hænderne 15-20 centimeter fra hinanden)

"FORESTIL dig... Jeg placerer en kraftig magnet her... (Din finger i håndfladen og hold den)... og en kraftig magnet der... (Din finger i håndfladen og hold den)... magneter der (fjeder-effekt) tiltrækker hinanden... og får de hænder til at komme tættere og tættere... draget af dit stærke kreative sind... tættere og tættere..."

(Når hænderne mødes)

"Perfekt... Hænderne daler ned og forestil dig en bølge af afslappethed, der skyller op igennem kroppen og videre gennem dit sind, og skyller alle bekymringer langt, langt væk..."

Tunge hænder

”Forestil dig hvordan de hænder ville være, hvis de var lavet af bly... Og forestil dig hvordan de hænder ville være, hvis det er umuligt at løfte de hænder... Til det punkt... at hvis du forsøger at løfte de hænder, er de bare tunge og ubevægelige...”

”Fordi i den tilstand... er det nemmere og nemmere at flyde dybere og dybere... Ind i den favnende fornemmelse af... bare at Slap’ af!... Det klarer du perfekt...”

Det er perfekte sted

”Og forestil dig et vidunderligt sted for dig... et skønt sted... Det kan være et sted, du kender... en blanding af forskellige steder... eller et sted der bare udfolder sig i din egen fantasi...”

”Og hvordan det end opleves... når du har fornemmelsen af at være til stede i et skønt sted for dig... Nik med hovedet (Vent på nikket)... Godt...”

”Og her er du tryk... Her kan intet forstyrre dig... Her er alt i balance... Det er et sted med ro... og en afslappende, forløsende fornemmelse...”

*”Og du kan nyde at nyde at være til stede her... sansede det her sted... og nyde at tage en dyb vejrtrækning...” **(Tag selv en dyb vejrtrækning)***

”Nyd at indånde den rolige og forløsende følelse ind i det inderste af dig... hvor den frigøres... og fylder dig fuldstændig op...”

”Så jeg vil give dig et øjeblik til at tage et par rolige, dybe vejrtrækninger for dig selv... og opleve den følelse fylde dig op...”

(Vent ca. 3 til 6 vejrtrækninger. Du fornemmer, hvad der føles rigtigt)

”Og du kan bare nyde, at du kan tage den følelse med dig... når du om et øjeblik, åbner øjnene... Fordi...”

'Opvågning'

"Om lidt tæller jeg fra et til tre... og på tre VIL du åbne de øjne... Du vil føle dig afspændt... afslappet... med en behagelig... skøn følelse i kroppen og sindet..."

"Et... Al træthed forlader kroppen, og flyder bort i alle retninger... Mærk en bølge af energi, der strømmer op igennem dig... strømmer igennem sindet..."

"To... (Tag selv en dyb vejrtrækning)... Tag en DYB vejrtrækning..."

"TRE... (KLAP) Åbn øjnene... Stræk muskler der trænger til... Afspændt... Afslappet... Godt tilpas?" (Smil og få bekræftelse)

N.B. Hvis personen ikke bekræfter, og virker lidt små-omtåget, så lav opvågningen igen. Personen er sikkert meget afslappet, men skal være klar i sindet, når i er færdige.