

Jeffrey Stephens'

Three Techniques

Symbology

The Black Room Technique

In The Zone

Præsenteret af Kasper Fredholm

Symbology

Bed klienten om:

1. ... At bekræfte, at han/hun kan genkalde sig den negative følelse.
2. ... At bede sit underbevidste sind om et symbol, der symboliserer den negative følelse. (Få en bekræftelse.)
3. ... At lære det symbol at kende og få bekræftelse på, at klienten ved, at det symboliserer den negative følelse.
4. ... At bede sit underbevidste sind om at transformere symbolet, så det i stedet for repræsenterer den ønskede følelse. (Få en bekræftelse.)
5. ... At spørge sit underbevidste sind, om der er brug for ændringer, så symbolet så stærkt som muligt, repræsenterer den ønskede følelse. (Få en bekræftelse.)
6. ... At placere symbolet og den ønskede følelse i kroppen. (Få en bekræftelse) og bed ham/hende lade følelsen vokse og vokse. Få en bekræftelse når klienten er (næsten) fyldt med den positive følelse. Brug vejtrækning til forstærke følelsen.
7. ... At forestille sig at gøre den positive følelse så stærk, at den stråler i alle retninger og så intens, at folk omkring ville kunne føle den følelse. Få bekræftelse.

(Evt. øve i relevante situationer.)

8. Bed klienten bekræfte at han/hun ejer den ønskede følelse.

Symbology – Pre Talk

”Det er umuligt for det begrænsede, bevidste sind at forstå og vide alt om et problem.

Man kan måske fokusere på en del af det, man er klar over, men der kan være mange ting, man ikke er bevidst om, som har skabt problemet og holdt det ved lige.

Men det underbevidste sind ved alt om det hele. Det rummer alle erindringer, erfaringer og oplevelser – både dem du husker og ikke husker- og det underbevidste sind forstår, og begriber det hele, og kan fokusere på det hele- 360 grader rundt på samme tid.

Og det underbevidste sind kan kommunikere med det bevidste sind med symboler. Symboler kan være hvad som helst. Ting, billeder, farver, ord – hvad som helst.

Og det underbevidste sind kan samle alt relateret til den følelse/tilstand, du ikke kan lide i et eneste symbol. Et symbol der er et samlet udtryk for alt, hvad dit underbevidste sind ved om det her. (Som om, at det symbol er toppen af en pyramide, der repræsenterer det hele eller et logo)

Og – vigtigt – dit underbevidste sind er MEGET kreativt, og ikke begrænset af logik. Så et underbevidst symbol kan virke fuldstændig uforståeligt og irrationelt for det begrænsede, logiske bevidste sind.

Så det er vigtigt ikke at tænke over eller overveje, om det giver logisk mening eller ej. Hvis det virker overraskende, er det glimrende. Så ved vi, at det underbevidste sind tager ansvar.

Så om et øjeblik, beder jeg dig om at lade dit underbevidste sind give dig et symbol, der er et samlet udtryk for den følelse, du ikke kan lide – Jeg behøver ikke vide, hvad det symbol er.

Og så beder jeg dig om at lade dit underbevidste sind ændre, transformere, forvandle det symbol, så det ikke længere repræsenterer den følelse, du ikke kunne lide, men i stedet for repræsenterer den følelse af frihed, du føler, når du er fri af det problem.

Og igen... Det er vigtigt ikke at tænke over eller overveje, om det giver logisk mening eller ej. Overlad ansvaret til din underbevidsthed... OK?”

Men først se mig i øjnene... (hold dit hypnotiske blik)... Tag en dyb vejrtrækning og luk øjnene i...”

Symbology processen

(1) "Der er en følelse, du ikke kan lide... Du kender den følelse... du har oplevet den... du har følt den... Ja, når du ved... du kender den følelse... Nik med hovedet!" ... Godt."

"Det er umuligt for det begrænsede og rationelle bevidste sind at begribe og forstå ALT, hvad der har skabt den følelse... Alt, hvad der holdt den ved lige... indtil nu!"

"Men dit dybe underbevidste sind ved alt om det her... Dit underbevidste sind rummer alle erindringer, begivenheder, erfaringer og oplevelser... Alt hvad der har skabt den følelse... alt hvad der holdt den ved lige indtil nu... og dit underbevidste sind forstår, og ved alt om det... på en eneste gang..."

"Dit kreative underbevidste sind kommunikerer med symboler... symboler der kan virke helt uforståelige, ulogiske eller helt fjollede for det logiske bevidste sind.... Men som altid giver en eller anden dyb mening på det underbevidste plan..."

(2) "Så mens du kender den følelse så bed dit underbevidste sind om at give dig et symbol... der symboliserer den følelse, du ikke kan li'... Jeg behøver ikke vide, hvad det er!... Det kan være en ting... et billede... en farve... et ord... Det kan være HVAD SOM HELST..."

"Lad VÆRE med at overveje om det er rigtigt eller forkert, eller om det giver logisk mening eller ej... Det her er en underbevidst proces... Vær nysgerrig og hav tillid til dit underbevidste sind... Og når... Du har det symbol!... 'Nik med hovedet!... Godt!"

(3) "Godt... og mens du har det symbol i din indre opmærksomhed... virkelig lær det symbol at kende... lær det at kende i detaljer om muligt... fra flere vinkler... måske farver... overflade... lys... skygger... Du ved... Det symbol repræsenterer alt relateret til den følelse, du ikke kunne lide."

"Det er et samlet udtryk for alt der har skabt den følelse... og holdt den ved lige indtil nu... Og når... du har tillid til, at det symboliserer den følelse!... Nik med hovedet!... **(Vent på nikket)**... Godt."

(4) "NU... Bed dit underbevidste sind om at FORANDRE, TRANSFORMERE OG FORVANDLE DET SYMBOL... Så det ikke længere symboliserer den gamle følelse... Men i stedet for symboliserer det modsatte... Transformere det, så det nu repræsenterer den mest, forløsende, befriende følelse... Du er fyldt med når... Du er fuldstændig FRI af det problem du havde... Ændre, transformere, forandre det symbol, så det nu er et befriende udtryk for den positive og befriende følelse

"Og når det positive symbol symboliserer den befriende følelse!... Nik med hovedet!"
...

Symbology processen - fortsat

(5) "Nu... spørg dit underbevidste sind, om der er brug for yderligere ændringer, justeringer, for at det et symbol symboliserer det mest positive udtryk for den befriende følelse... Og hvis der er brug for ændringer... tillad dem at ske... og når du har tillid til, at det er, som du har brug for, det skal være!... Nik med hovedet! **(Vent på nikket)**... Godt."

(6) "Godt... Du ved at... dette symbol, repræsenterer en følelse... og du ved, at enhver følelse hører til i kroppen... Så forestil dig at du... i en form der nu passer... placerer det symbol inden i dig. Placer det symbol og den befriende følelse der, så... 'Det føles godt!... Og når... Det er der!... nik med hovedet!... **(Vent på nikket)**... Godt."

"Nu... lad den følelse vokse. I den her tilstand har du adgang til alle dine indre, stærke ressourcer, der skaber denne befriende følelse..."

"Og fordi du ved... Din vejtrækning er forbindelsen mellem dine følelser. krop og sind... Vil hver eneste dybe vejtrækning... af sig selv... åbne op for at... Denne følelse bliver stærkere og stærkere!... Føl den mens... Den bevæger sig, og udvider sig gennem hver eneste celle!... mens... Den bevæger sig gennem hver nerve og fiber!... og føl den mens... Den fylder dit sind!... For hver eneste vejtrækning... fylder dig mere og mere op... og når, du læg mærke til, at du (næsten) er fyldt med den befriende følelse!... Nik med hovedet!... **(Vent på nikket)**... GODT!"

Tag to dybe vejtrækninger og forestil dig, du indånder den følelse dybt ind i det inderste af dig, hvor den frigøres, og fylder dig fuldstændig op... Så du ejer den følelse!

(7) "Godt... Så skru den endnu mere op... som har du en knap fra en gammel volumenkontrol... Lad den vokse og vokse... Gør den så stærk så power fuld... **DEN STRÅLER I ALLE RETNINGER!**... Gør den så intens, at du kan forestille dig, folk omkring dig kan fornemme denne følelse, der stråler fra dig... Når du har gjort det... Nik med hovedet!... **(Vent på nikket)**... Godt!... Og gør den endnu stærkere."

(Her kan du evt. lade klienten forestille sig i relevante situationer med den nye følelse - Som du beskriver, vokser sig stærkere og stærkere hele tiden.)

(8) "Og du har skabt denne følelse... Du ejer denne følelse fordi... du har skabt den... Når... **DU VED!**... Du **EJER** denne følelse!... Nik med hovedet!... **(Vent på nikket)**... Godt"

(Evt. Lidt mere Future Pace)

The Black Room Technique

(Med 'adfærd' mener jeg Mind Set, ressourcer, følelser, evner, vaner, strategier m.m. – Alt, hvad der er relevant)

Inden teknikken har klienten valgt en person, som klienten vil modellere. Få stikord på evner, ressourcer, mind set osv. og i hvilke situationer.

1. Klienten forestiller sig at være i et fuldstændig mørkt rum.
2. En væg går til side, og afslører et stort vindue, hvor der lyst udenfor.
3. Du guider klienten til at se på den valgte persons adfærd i relevante situationer. Klienten bekræfter, når han/hun er tilfreds med det han/hun oplever.
4. Klienten ser en udgave af sig selv udefra stå bag ved den valgte person. Træde ind i den person og absorbere adfærden, så klienten – stadig fra rummet - ser sig selv udefra med den adfærd og evner i de relevante situationer. Klienten bekræfter, når han/hun er tilfreds med det han/hun oplever.
5. Vinduet i rummet trækkes til side, og klienten går hen, og absorberer sig selv med den ønskede adfærd, og går igennem de valgte situationer i 1. person. Klienten bekræfter, når han/hun er tilfreds med det han/hun oplever.

N.B. Du kan evt. først guide igennem de forskellige situationer, og bagefter bede klienten om gennemgå processen for sig selv, og så bekræfte når han/hun er tilfreds.

In the Zone

1. Få en overskrift (ét eller et par ord på klientens ønskede tilstand) F.eks. 'rolig og selvsikker'
2. Etabler en reference fra fortiden, hvor klienten oplevede sig selv med den ønskede tilstand i specifikke situationer.
3. Klienten beskriver fremtidige situationer, hvor han/hun gerne vil opleve samme tilstand.
4. Guide (grundigt og inspirerende) klienten igennem gennem reference-situationerne med den ønskede tilstand, som han/hun oplevede i fortiden, mens du forankrer adfærden gentagne gange...

(PRIK) "Du er (overskrift)" – F.eks. ' Du er rolig og selvsikker'

5. *Lav Induktion – Enkel Fordyber – K.O.D.E – Udvidet fordyber...*

6. Før klienten – med de samme ressourcer – igennem de fremtidige situationer, mens du aktiverer forankringen: "**(PRIK)** *Du er rolig og selvsikker*" (inspirerende og grundigt)