



Weekendkursus

i Jeffrey Stephens

Direkte 10 trins-hypnoseprotokol

Work Book

Af Kasper Fredholm, med udgangspunkt i Jeffrey Stephens originale manual.



Procesoversigt (De 10 trin i processen)

Grundlæggende principper	4
Trinene	
1. Positionering	5
2. Øjenkontakt	6
3. Langsom dyb vejrtrækning	6
4. Induktioner	7
eks. På Hand Drop	8
eks. På Eye Lock	9
5. Enkle fordybere (intensivering)	10
3 til 0-fordyber	11
Fysisk fordyber	12
6. K.O.D.E. (Kontrol over distraherende elementer)	13
7. Udvidede fordybere (intensivering)	15
Re-induktion	16
At passere gennem nul	17

8. Forandringsarbejde	18
Overgang fra fordyber til forandringsarbejde	19
Den Gyldne Boks (Metode til forandringsarbejde).	20
Vægtregulering - eksempel	22
At blive ikke-ryger - eksempel	23
Flyskræk	24
Grundlæggende skabelon	25
Hypnotisk Blitz	26
9. Det Magiske Spejl	27
10. Opvågning	29

Direkte Hypnose

Grundlæggende principper

For at hypnose kan finde sted, skal der være to personer: hypnotisøren og personen, der hypnotiseres.

Det næste, der skal være til stede, er en kontekst. Kontekst skabes så simpelt som ved at sige: "Jeg er hypnotisør." (eller at personen ved, at du er hypnotisør.)

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

Dernæst skal der være en overbevisende intention hos hypnotisøren om at skabe en hypnotisk begivenhed. Overbevisende intention er den stærkeste del af hele processen. En definition på hypnotisørens intention er: fuldstændig fokus, sikker tro på resultatet og fravær af tvivl. Den intention må ikke stoppe efter induktionen – den skal strække sig gennem hele sessionen 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. Man kan fjerne fobier – eller skabe dem – lige så let.

I denne Weekend Hypnose Workshop underviser jeg i en direkte metode til hypnose. Nedenfor følger en generel oversigt over metoden, en trin-for-trin-procedure for en session med forandringsarbejde. Uddybende forklaringer på hvert trin følger på de efterfølgende sider.

1. Positionering

A. Generel instruktion

B. Pre Talk

2. Øjenkontakt

3. Langsom, dyb indånding

4. Induktion

5. Hurtigere Fordybere (intensivering)

6. K.O.D.E (Kontrol over distraherende elementer)

7. Udvidede fordybere (intensivering)

8. Forandringsarbejde – (også kaldet Den Gyldne Box)

9. Det Magiske Spejl

10. Opvågning

Trin 1 – Positionering

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 to komponenter:

A. Den første instruktion – se eksempler nedenfor.

B. Pre Talk: *“Alt, du behøver at gøre, er at... fokuser’ på min stemme og følg’ mine instruktioner præcist. Du skal ikke forsøge at få noget til at ske – men hvad end der sker, så lad det ske, så bliver det en skøn oplevelse.”*

Forklaring af A

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 instruktion.

Forklaring af B

Meningen bag denne formulering skal være tydelig for personen.

“Alt, du behøver at gøre, er at fokusere på min stemme og 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... men hvad der end sker, så lad det ske... så bliver det en skøn oplevelse” – **(Dette antyder, at noget vil ske, og instruerer personen indirekte i at “følge med strømmen” ... Dette kommunikerer, 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 intention – 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 hos en Direkte Hypnotisør.

Trin 2 – Øjenkontakt

Øjenkontakt har jeg 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.

Start ganske enkelt med at se 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 personens 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.

Trin 3 – Rolig, dyb vejrtrækning

Dette trin er enkelt, men det tjener flere vigtige formål. Når du har gennemført positionering, og har opretholdt øjenkontakt i nogle sekunder (typisk 5–10 sek.), fortsætter du med at få personen til at tage en rolig, dyb vejrtrækning.

(Efter øjenkontakt...)

"Godt... nu tag en rolig, dyb vejrtrækning..."

Det er vigtigt at lægge vægt på ordet "rolig"

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

Der er flere grunde til, at dette trin er vigtigt: En langsom vejrtrækning 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 roligt..." Gentag ordet "roligt" tydeligt og tag selv en rolig vejrtrækning for at følge oplevelsen.

(Hvis personen stadig ikke tager en langsom, dyb vejrtrækning efter anden instruktion, vil du sandsynligvis også bemærke, at øjenkontakten er brudt. Formentlig er personen, af en eller anden grund, ikke parat til at engagere sig i en hypnoseproces på det tidspunkt.)

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 (indføre) den hypnotiske tilstand hos personen.

De følgende inductioner er nogle af de mest kendte, brugt af mange hypnotisører. Efter min mening bør en hypnotisør have et par inductioner, som han/hun 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, der hypnotiseres.

Det er svært at opnå, hvis man samtidig forsøger at huske, hvad der kommer næste gang. Derfor har jeg nogle “favoritter”, 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 god hypnotisør vil tilpasse sine inductioner og intensivering (fordybelse), så de får et naturligt flow og passer til 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 ... til at markere pauser. Når man arbejder med hypnose, vil man opdage, at man falder ind i en naturlig rytme i talen. prikkerne 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 vigtigt: Brug ikke de følgende eksempler som færdige manuskripter.

Manuskripter 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 endelig. Hvis ikke, så forstå meningen bag og sig det samme på din egen måde.

Hand Drop

(Udføres mens du sidder 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/hun 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 han/huns øjne. Mens du langsomt bevæger hånden ned foran han/huns øjne, siger du...)

“Luk øjnene.”

(Vent 1 til 2 sekunder, indtil du fornemmer, at personen er fanget i processen. Du kan som regel se det på han/hendes ansigtsudtryk – personen fokuserer nu mentalt på hånden, der trykker ned. Ofte vil han/hun “se” hånden for sig, selv med lukkede øjne. Når du fornemmer det rette øjeblik, bevæg din hånd hurtigt nedad og sig tydeligt...)

“SOV!”

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

(N.B. Når du behersker det mekaniske og timingen i Hand Drop, kan du med god effekt tilføje en flaksende bevægelse med fingrene lige foran klientens øjne, inden du beder dem lukke øjnene. Det øger til forvirringen, og gør klientens reaktion på ‘SOV’ endnu mere spontan og automatiseret)

Nøglepunkter at huske:

Du skal forvente, at det virker. Manglende overbevisning 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.

[Bemærk: Nogle personer vil blot lægge hånden på din uden at trykke. Så må du roligt instruere: “Tryk ned.” Nogle mennesker forstår ikke umiddelbart, hvad du forventer, før du siger det direkte.]

Eye Lock

Denne teknik er meget enkel og bruges af hypnotisører over hele verden.

Når personen sidder ned, og du har gennemført positionering fra den generelle procesoversigt, kan du fortsætte med følgende:

“ Tag en dyb vejrtrækning og luk øjnene ”

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

“Godt... og nu... forestil dig... bare lad som om... dine øjne er lukkede og låst... og... det er umuligt at åbne de øjne...”

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

“Bare forestil dig... det er umuligt at åbne de øjne, er lukkede og låst...”

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

“Og når du ved, at de øjne er lukket og låst... umulige at åbne... så forsøg... og bevis... det er umuligt.”

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

“Godt... slap af i øjnene, og...”

(Prik på hånd, skulder eller knæ, og sig med rolig, fast stemme...)

“SOV... hele vejen ned... dybere...”

Og begynd straks dine intensiveringer (fordybere).

N.B. De understregede sætninger siges i et bydende tonefald.

Sætningen: *“det er umuligt at åbne de øjne, er lukkede og låst...”* er en 'overlappende' sætningskonstruktion, som jeg har erfaret, har en god effekt.

Ord du også kan bruge – hvis passende – er, at øjenlågene er 'limet/ forseglet'

Trin - 5. Enkle Fordybere (intensivering)

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" og intensivering af fokus. For at forklare det vil jeg give en definition af hypnose, som jeg selv finder meget anvendelig:

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

Det er denne reducerede perifere opmærksomhed, jeg vil understrege. Målet er at fokusere personens opmærksomhed 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 al ydre opmærksomhed og intensivere personens fokus, indtil det eneste, der eksisterer for ham/hende, er min stemme og mine ord. Jeg bruger betegnelsen fordybere for at holde det enkelt.

VIGTIGT! Fordyberne 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).

Jeg bruger ofte en lille tidsforvrængning, både i simple og udvidede fordybere – og også på andre tidspunkter. Jeg har erfaret, at det hjælper med at skærpe fokus. Grunden, tror jeg, er at hjernen 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 til 0 Fordyber", som beskrives på næste side.)**

3 Til 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 standardformulering, 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... føles bedre og bedre... for jo dybere du går... jo bedre har du det... og jo bedre du har det... jo dybere går du..."

(Sig dette endnu langsommere)

"NUL... 50 gange dybere..."

Fysisk fordyber

Denne fordyber er meget enkel, men meget effektiv. Jeg bruger den 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 prikker på hånden, knæet, skulderen eller et andet punkt, kan jeg observere små fysiologiske ændringer – mikrobevægelser, ændret åndedræt eller afslapning. Jo tydeligere disse skift er, jo mere modtagelig er personen sandsynligvis.

(Brug denne efter enhver fordyber)

“Og det er et skønt sted at være, fordi... når jeg dig på håndryggen (eller dit knæ, din skulder osv.)... vil du øjeblikkeligt gå endnu dybere... ti gange dybere... nu”

(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... lige præcis... 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... lige præcis... det er et fantastisk sted... et vidunderligt sted at være...”

Trin - 6. K.O.D.E.

Kontrol Over Distraherende Elementer

I næsten ethvert miljø vil der være forstyrrelser – lyde, stemmer 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 på gaden, 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 K.O.D.E. kan du styre personens reaktioner og opretholde fuld kontrol, uanset omgivelserne.

(Sig dette lige efter de enkle fordybere.)

“Startende lige nu... hver lyd, hver stemme du hører... udefra eller indefra... gør det lettere og lettere at... fokuser’ kun på min stemme... og endnu lettere at... følg’ 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... fornemmer udefra og indeni... gør det lettere og lettere at... fokuser’ kun på min stemme... og endnu lettere at... følg’ 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.)

N.B. Ved at sige: *‘fokuser’ kun på min stemme*’ i stedet for: *‘fokuser på min stemme*’ giver det en mere direkte og instruerende karakter. Dette kaldes en indlejret kommando.

(K.O.D.E. – Fortsat)

"Og startende lige nu... alt, hvad jeg siger til dig, bliver øjeblikkeligt og fuldstændigt til hele din virkelighed... Hvad jeg end siger... til dig... bliver øjeblikkeligt og fuldstændigt din virkelighed..."

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

*"Og fra nu af... tager hver eneste vejrtrækning dig dybere og dybere... og det føles bedre og bedre...
for jo dybere du går... jo bedre har du det... og jo bedre du har det... jo dybere går du...
...lige præcis..."*

(Dette er et eksempel på, at du udnytter noget, der forhåbentlig bliver ved med at ske under hele sessionen – nemlig at klienten trækker vejret. Når du siger dette, vil du typisk bemærke, at vejrtrækningen 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 nu af... alt, hvad jeg siger til dig... er din fuldstændige og øjeblikkelige virkelighed..."*

Jeg tilføjer også nogle gange:

"Fra og med nu... det jeg siger, du ved, det ved du... det jeg siger, du føler, det føler du... det jeg siger, du tror på, det tror du på... 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, jeg fornemmer, passer bedst til klienten og situationen.

Trin - 7. Udvidede fordybere

De følgende fordybere kræver et vist set up og en kort række instruktioner. Når denne opsætning er på plads, fortsætter du blot med enkle instruktioner. Opsætningen skal være klar, enkel og let at følge.

Re-induktion (fraktionering)

Re-induktion er processen, hvor personen gentagne gange føres ind og ud af hypnose. Ved at fortsætte med denne rytme af "åbn – luk øjnene" bliver personens fokus mere og mere snævert.

"Nu... om et øjeblik... ikke nu, men om et øjeblik... tæller jeg fra 1 til 3 og knipser med fingrene. Når jeg gør det, vil dine øjne åbne... dit hoved løftes (hvis det er bøjet forover)... og du vil føle dig fuldstændig vidunderligt tilpas... glad og frisk."

"Og når jeg siger ordet 'sov' og knipser med fingrene... vil dine øjne lukke... og du vil gå 10 gange dybere, end du er nu... og det vil føles 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")

"Så... hver gang jeg siger 'sov' og knipser med fingrene... vil dine øjne lukke... og du vil gå 10 gange dybere end gangen før... 10 gange dybere hver eneste gang... og det vil føles skønt at gå dybere..."

(Pause et par sekunder.)

(Begynd nu selve re-induktionen. Lav optællingen til tre og se ham/hende straks i øjnene og sig...)

"Og det føles godt... gør det ikke?"

(Bemærk: Du spørger ikke om det føles godt – du fortæller ham/hende, at det gør, og afslutter med et "gør det ikke?" – 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, jo bedre har du det... og jo bedre du har det, jo dybere går du..."

(Før ham/hende ind og ud af tilstanden 2-4 gange.)

At passere gennem nul

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.

"Nu... om et øjeblik... ikke nu... men om et øjeblik... tæller jeg fra 5 til 0, og forestil dig... der er et stort nul helt ude på afstand... Når jeg begynder at tælle mod nul, begynder du at komme tættere og tættere mod det nul... så jo tættere jeg tæller på nul... jo tættere kommer DU på det større og større nul... Så når jeg når til nul, når du til det store nul... og passerer... på din egen måde... lige igennem midten af det nul... ind i en vidunderlig følelse... En skøn hypnotisk oplevelse der bare vil skylle over dig, strømme igennem dig og fylde dit sind."

5... Og langsomt... kom tættere... og tættere... tættere og tættere.

4... tættere og tættere... og forventningen bygger op... fordi du ved... det er SKØNT, hvad der er på den anden side.

3... Tættere... du kommer tættere og tættere

2... tættere... og nu kan du fornemme... at hvad der på den anden side... ikke bare er den mest vidunderlig og hypnotiserende oplevelse, du kan forestille dig... den er endnu mere skøn, end du kan begribe i din vildeste fantasi.

1... Lige ved... helt tæt... lige ved... helt tæt.

0... Passer gennem nul... du passerer hele vejen gennem nul... Nu!... og bare Gi slip!... og lad den vidunderlige oplevelse skylle over dig... skylle igennem dig og lad den fylde dit sind...

Lad den skønne følelse flyde udover dig... strømme igennem dig... fylde din sanser... og føles bedre og bedre... fordi... hver vejrtrækning... fører en bølge med sig af vidunderlige følelser, der skaller over dig... strømmer igennem dig... skaller igennem dit sind... mens du flyder dybere og dybere"

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

Trin - 8. Forandringsarbejde

I dette afsnit vil jeg gennemgå forandringsarbejdet i processen.

Jeg arbejder ud fra, 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/hun eller hun beder om.

Hypnose er et meget stærkt redskab. Den kan ikke blot ændre, hvad et menneske opfatter med sanserne, men også hvad han/hun tror om det, han/hun har opfattet og opfatter nu og vil opfatte fremover. Det er lige så let at give en fobi, som det er at fjerne en.

Og her kommer etik og sund fornuft ind i billedet. F.eks. fjerner jeg 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 kan jeg fjerne 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.

Overgang fra fordybere til forandringsarbejde

Når du har udført en udvidet fordyber, kan du begynde at føre personen til selve forandringsarbejdet. Det er meget simpelt, og tager kun et par sekunder, men det gør en enorm forskel for forandringsarbejdet.

"Rigtig godt... og bare nyd den fantastiske oplevelse... denne dybe, vidunderlige tilstand af hypnose... oplev det fuldt ud... og nyd, hvordan den fylder din krop og dit SIND..."

(Fortsæt med denne type sprog i nogle sekunder, indtil du kan se en tydelig reaktion hos personen – for eksempel ændret vejrtrækning, 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 hvad, 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 erfaret, at forandringsarbejde 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 forandringsarbejde

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

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... (indsæt nuværende adfærd – f.eks. at skabe en trang til cigaretter / at holde ‘Mary’ på 120 kg / Skabt følelsen af utilstrækkelighed og mindreværd osv.)...”

2) Anerkend, at det underbevidste sind har gjort sit arbejde godt - ud fra de forudsætninger, og den information, det havde.

“Du har haft dine grunde til at gøre det... og du har gjort dit arbejde 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/forudsætninger, det har arbejdet ud fra, ikke længere er bedst for personen.

“Men nu ved du... at dette ikke længere er det bedste for ‘Mary’... det er ikke længere er trygt eller sundt for ‘Mary’...”

(Bemærk: Du siger ikke til det underbevidste sind, at det har gjort noget “forkert”. Du fortæller det blot, at forudsætningerne ikke længere er relevante — dvs. at det, der engang var “rigtigt”, ikke længere er trygt eller sundt for personen.)

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

“Nu ved du, at... (ønsket tilstand – fx 78 kg /, at være ikke-ryger, stærkt selvværd osv.) er det, der er bedst for ‘Mary’...”

Dette sætter retningen for forandringen i gang —fra det gamle mål til det ønskede nye mål.

Fortæl det underbevidste sind, at dette nye mål er det bedste (mest trygge, sundeste og sikreste) for personen... *“Det er, hvad ‘Mary’ har brug for, for at være tryg, glad og sund... mentalt, fysisk og emotionelt...”*

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

5) Instruer det underbevidste sind i hvilke generelle – og målrettede - ændringer, der opnår målet, og vigtigt! Giv det underbevidste sind grunde til at lave de ændringer.

(Se eksempler - Generelt vil du henvise til bestemte 'områder' af forandring uden at være specifik omkring, hvordan forandringen skal ske. For eksempel, ved vægttab skal metabolismen 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 metabolisme, fortæller jeg ikke underbevidstheden, hvordan den skal ændres – jeg nævner blot, at den skal ændres.)

6) Fortæl det underbevidste sind, at det skal begynde lige nu med at lave de ændringer hurtigt, sundt og permanent.

7) 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.

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 er angivet, så du kan se hvilket trin, der er i spil, og hvornår det sker i hvert eksempel.

På kurset vil vi snakke om, hvordan 'Den gyldne Boks' nemt kan modificeres til mange forskellige emner.

Den Gyldne Boks

Grundlæggende skabelon

N.B. Inden session noterer du med få ord! hvad problemet er, hvad målsætningen er, hvad det vil betyde for klienten at opnå målsætningen.

1. Underbevidste sind... Det er dig, der indtil nu, har været ansvarlig for (PROBLEM)
2. Du havde dine grunde til at skabe (PROBLEM)... Fordi med de forudsætninger, og den information du havde, gjorde du dit arbejde ved at gøre det, og gjorde det godt.
3. Men nu ved du, at det IKKE længere er godt, sundt eller trygt for (Navn)
Du ved... at det IKKE er, hvad han/hun har brug for... for at være glad, tryk og sund.
Du ved, at det IKKE er, hvad der er bedst for (Navn)... hverken mentalt, emotionelt eller fysisk.
4. Underbevidste sind... nu ved du, at hvad der er bedst og sundest for (Navn), er (MÅLSÆTNING)
Du ved, at (MÅLSÆTNING) er hvad han/hun har brug for... for at føle sig glad og tryk... Du ved, at (MÅLSÆTNING) er det sundeste og mest befriende for (Navn)... og du VED, at det er, hvad (Navn) ønsker fra nu af.
5. Så du kan lave alle de forandringer og ændringer, som du ved, er nødvendige for at opnå det mål hurtigt, sundt og effektivt.
Du vil lave alle nødvendige justeringer på det mentale, emotionelle og fysiske plan, der tillader ham/hende (MÅLSÆTNING)

Fordi, underbevidste sind, du ved, at når (Navn) opnår/er/føler... (MÅLSÆTNING), er det udelukkende positivt i alle aspekter af hans/hendes liv. Du ved, at det betyder (HVAD DET BETYDER AT OPNÅ MÅLET)
6. Så start med at lave alle de ændringer og justeringer, der opnår det mål for (NAVN) på den hurtigste og sundeste måde lige nu!
7. Nik med hovedet hvis du forstår, og accepterer det!

Eksempel på vægttab

Før du påbegynder en session til vægttab, skal du vide præcis, hvad klienten vejer nu, og hvad den ønskede vægt er.

(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)

1. *"Underbevidste sind... indtil nu har du holdt (Navn) på (nuværende vægt)..."*
2. *"Ud fra de forudsætninger du havde, havde du dine grunde, og du har gjort et godt stykke arbejde ved at holde ham/hende der..."*
3. *"Men nu ved du, at det ikke længere er sundt eller bedst for (Navn's) helbred... Nu ved du, at det ikke længere er det bedste for (Navn) – hverken fysisk, emotionelt eller mentalt..."*
4. *"Du ved nu, at (ønsket vægt) er, hvor han/hun har brug for at være for at være glad og sund..."*
5. *"Du kan du begynde at justere (Navn's) metabolisme. Du kan foretage ændringer i hans/hendes spisevaner og spisemønstre. Du kan justere motivationen for at dyrke motion. Du kan justere sult, appetit, trang, vandindtag og mæthedsfølelse, og alt andet, du ved, skal justeres for at få (Navn) til den sunde vægt på (ønsket vægt)..."*

"Fordi du, underbevidste sind, ved, at dette er det bedste for (Navn) på alle niveauer – fysisk, emotionelt og helbredsmæssigt..."

"Du ved, at når han/hun når (ønsket vægt), er (Navn) glad og sund... Du ved, at det kun er positivt for (Navn) at nå den sunde vægt..."

*"Underbevidste sind, du **vil** du foretage ændringer i metabolisme..."*

"Du vil foretage ændringer i hans/hendes spisevaner og spisemønstre. Du vil styrke lysten til at motionere... styrke hans/hendes selvværd og selvtillid..."

6. *"Start LIGE NU med at lave ændringer i (Navn's) sult, appetit, trang, vandindtag og mæthedsfølelse – Lav **alle** de ændringer, du ved, er nødvendige for at få (Navn) til den sunde vægt på (ønsket vægt) på en sikker og sund måde, og du vil gøre det så hurtigt som muligt... Underbevidste sind, start med at lave de ændringer NU..."*
7. *"Nik med hovedet... hvis du forstår, og accepterer det..."*

At blive en ikke-ryger

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

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

1. *"Underbevidste sind... det er dig, der har styret rygevanen, trangen, behovet, lysten indtil nu..."*
2. *"Ud fra de forudsætninger og den information du havde, havde du dine grunde, og gjorde dit arbejde ved at gøre det..."*
3. *"Men nu ved du, at det ikke længere er det bedste for (Navn)... hverken økonomisk, fysisk, mentalt, følelsesmæssigt eller helbredsmæssigt. Du ved, at det ikke længere er sikkert og sundt for (Navn)..."*
4. *"Du ved nu, at hvad der er bedst for (Navn) er at være ikke-ryger, ikke en eks-ryger eller en ryger... men en ikke-ryger. Uden lyst, trang, savn, risiko for tilbagefald eller abstinenssymptomer, og de vil aldrig være der, fordi det er noget eks-rygere kæmper med, og (Navn) er ikke eks-ryger... han/hun er **ikke**-ryger..."*
5. *"Rygning er en vane, som ikke eksisterer i (Navn's) liv. Andre kan ryge, hvis de vil. men (Navn) gør **ikke**. Det virker som den mest fremmede og absurde tanke at tænde og ryge en cigaret..."*

"Selve idéen om rygning er fuldstændig latterlig og grotesk og komplet utænkelig. Og hvis der er folk omkring, der ryger, generer det ham/hende ikke på nogen måde. Lugten af tobak og cigaretrøg betyder ingenting for (Navn). Det udløser ingen lyst til at ryge, det gør ingenting... Det er bare ligegyldigt..."

"Hvis nogen tilbyder (Navn) en cigaret, er det den mest naturlige ting i verden at sige "Nej tak, jeg er ikke-ryger." Og hver gang han/hun siger de ord, vil du give ham/hende en følelse af stolthed og sundhed, fordi (Navn) er ikke-ryger nu... og for altid..."

"Fordi du, underbevidste sind, ved, at det er det bedste for (Navn) på alle måder. Økonomisk, fysisk, emotionelt, mentalt og for hans/hendes helbred. Fordi du ved, at når han/hun er ikke-ryger, er det kun positivt... Bedre økonomi, bedre helbred, mere energi, bedre vejtrækning... Du ved alt om, hvad den sunde frihed vil betyde..."

6. *"Så underbevidste sind, foretag alle de nødvendige ændringer for at sikre, at (Navn) fra nu af, er en glad og tilfreds ikke-ryger... Uden trang, savn, behov, savn, risiko for tilbagefald eller abstinenssymptomer. Start med at lave de ændringer nu..."*
7. *"Nik med hovedet... hvis du forstår, og accepterer det!"*

Flyskræk

1. *"Underbevidste sind... Det er dig, der indtil nu, har været ansvarlig for det beskyttende alarmberedskab, der skabte angst og frygt for at flyve. Ja bare ved tanken om at flyve..."*
2. *"Du havde dine grunde til at udløse det alarmberedskab... Du havde en positiv og beskyttende intention... Fordi med de forudsætninger, og den information du havde... gjorde du dit arbejde ved at gøre det, og gjorde det godt..."*
3. *"Men nu ved du, at det IKKE længere er godt eller trygt for (Navn)
Du ved... at det IKKE er, hvad han/hun har brug for... for at være glad og sund.
Du ved, at det IKKE er, hvad der er bedst for (Navn)... hverken mentalt, emotionelt eller fysisk..."*
4. *"Underbevidste sind... nu ved du, at hvad der er bedst og sundest for (Navn), det er at mærke en befriende følelse af tryghed og ro ved tanken om at flyve.
Du ved, at friheden for al nervøsitet og angst for at flyve er hvad han/hun har brug for... for at føle sig glad og tryk... Du ved, at en dyb følelse af afslappet tryghed og ro, nu er det sundeste, mest befriende og livsbekræftende for (Navn)..."*
5. *"Så du kan lave alle de forandringer og ændringer, som du ved er nødvendige for at give (Navn) en dyb følelse af kontrol, sikkerhed og tillid til, at det er trygt og sikkert at flyve.
Du vil lave alle nødvendige justeringer på det mentale, emotionelle og fysiske plan, der tillader ham/hende at rejse og flyve – og tænke på at flyve – med en tillidsfuld, tryk og positiv forventning..."*

"Fordi, underbevidste sind, du ved, at når (Navn) er rolig, tryk og afslappet ved at flyve, er det udelukkende positivt i alle aspekter af hans/hendes liv. Du ved, at det betyder, at (Navn) kan rejse og opleve verden sammen med dem, hun holder af, og elsker højt på denne jord..."
6. *"Så start med at lave alle de ændringer og justeringer, der opnår det mål hurtigt, sundt og ikke mindst permanent. Lav de ændringer nu..."*
7. *"Nik med hovedet hvis du forstår, og accepterer det!"*

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!"

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

Vi vil have, at klienten har det skønt, er glad, og har det godt med sig selv, når han/hun forlader sessionen.

En af 'Spejlets' funktioner er netop at forstærke det, og 'Spejlet' kommer umiddelbart efter 'Den Gyldne Boks'.

Sørg for at bruge helt universelle ord... **og lad være med bevidst** at bringe emnet for sessionen ind i spejlet. Det er en selvstændig proces, og skal stå for sig selv. Og det er der en grund til!

Spejlet har to funktioner.

Umiddelbart virker det som en rar Feel Good Proces, og det er det også. Men...

Grunden til at der ikke skal være indhold fra resten af sessionen er, at processen skal komme ind fra højre og skabe forvirring.

Teknikken er vigtig, fordi den skaber en forsegling af Den Gyldne Boks ved at skabe et mildt hukommelsestab.

Det opstår ved, at den for det første er lidt uden for kontekst. Ofte lidt overvældende fordi den er så 'All Positive'.

PLUS at klienten først er dissocieret (oplever sig selv udefra) i Den Gyldne Boks. *"Jeg taler til DIG det underbevidste sind."*

Indtil vi associerer igen umiddelbart efter Den Gyldne Boks ved at sige klientens navn. *"Og nu... (Navn)..."*

Så dissocierer vi igen ved, at klienten ser den person i spejlet.

Associerer med: *"Du er den person"*.

Så dissocierer vi igen, og associerer igen. (Fordi vi gentager spejlet)

Altså ud af sig selv, ind i sig selv, ud af sig selv, ind i sig selv, ud af sig selv, ind i sig selv.

Når de ikke rigtig kan huske, hvad der skete i boksen, kan de heller ikke analysere og tænke det i stykker bagefter. Den Gyldne Boks en sag mellem dig og klientens underbevidsthed.

Trin 9 - Det magiske spejl

Eksempel:

"Den person du ser, når... Du kigger i spejlet... er en værdifuld person... Det er et smukt menneske... inden i og uden på... Det er en kærlig person, der er elsket... det er en person, der inspirerer... gør en forskel... og betyder noget for andre..."

"Og du ved, at det er rigtigt... fordi... Du er den person!"

"Du er en værdifuld person... Du er smuk inden i og uden på... Du er en kærlig person... Du er elsket... og du inspirerer... gør en forskel for andre... og du betyder noget!"

*Fordi **den** person du ser, når... Du kigger i spejlet... er en værdifuld person... Det er en intelligent... humoristisk... og passioneret person... En person, der er elsket... Et stærkt menneske... et smukt menneske... En smuk kvinde... inden i og uden på."*

"Og du ved, at det er rigtigt... fordi... du er den person!... Du er stærk... smuk... inden i og uden på... Du er elsket... Du er intelligent... humoristisk... passioneret... Du er... en værdifuld person... Nik med hovedet!... 'Du forstår... Accepter' det!... (Vent på nikket)... Godt!"

Spejlet – trin for trin

1. *"Den person du ser, når... Du kigger i spejlet!... DET ER en XXX person... (3-4 sætninger) (Beskriv med ord du finder universelt positive.)... "*
2. *"Og du ved, at det er rigtigt... fordi DU er den person..." (Gentag de universelle ord med 'Du er...')*
3. *(Gentag fra toppen med variation. Nogle ord må godt gå igen.)*
4. Afslut med *"Nik med hovedet!... Du forstår... Accepter' det!... (Vent på nikket)... Godt."*

(Hold det kort og veloplagt. Klienten skal gerne være lidt overrumplet over at få smidt så positive ord lige (ind) i hovedet.

.

Ord jeg ofte bruger

Værdifuld Stærk Smuk Intelligent Humoristisk Passioneret Inspirerende
Kærlig (mor/far) Respekteret Værdsat Betyder noget for andre Gør en forskel Elsket

Trin 10 - Opvågning

Ordet 'Opvågning' er misvisende, fordi de ikke har sovet. Men det kaldes det i fagsproget, så det kalder jeg det også for nemheds skyld. Nogle kalder det 'eksduktion' – det synes jeg, lyder lidt fjollet.

Det er meget vigtigt, at du ved, hvordan du fører personen ud af hypnose på en klar og hurtig måde, og som efterlader dem med en fantastisk følelse. Den første fornemmelse, de har, når de kommer ud, hænger ved. Hvis de åbner øjnene 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 åbner øjnene, 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.

Sørg for at have fuld opmærksomhed på personen, så du kan sikre, at de følger hvert trin i opvågningen.

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/hun stadig være påvirket af det, der siges. Når øjnene er åbne, og personen er ude af hypnose, så fortsæt med at sige ting, der understøtter en god følelse, succes med forandringsarbejdet osv.

Opvågning 1 til 5

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/hun eller hun åbner øjnene.

Vigtigt! undgå ord som 'vågne' eller 'vågne op'. De har ikke sovet, og de kan tro, at noget er forkert, hvis de så får at vide, at de skal vågne op.

[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 åbne øjnene og være frisk, klar, og have det skønt."

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

"Ét... al afslapning forlader kroppen nu."

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

"Tre... Løft hovedet og tag en DYB vejrtrækning, fyld lungerne med ilt."

"Fire... Lungerne er klare, halsen er klar, næsen er klar, hovedet klart, sindet er klart, skarpt og fokuseret."

"FEM! [klap i hænderne] FRISK! KLAR! Skønt tilpas!"

[Bemærk:]

Fortsæt (mens du nikker med hovedet) med de positive bekræftelser fra trin 5, indtil du tydeligt kan se, at personen er helt ude af hypnosen — med åbne øjne, klarhed og godt tilpas.