

En simpel 3 trins-metode til selvhypnose

Trin 1 – Før søvn

1. Du skal give dig selv nedenstående forslag 10 gange, når du går i seng i aften og de næste 7 nætter frem, når du er lige ved at falde i søvn f.eks. HVER DAG OG PÅ ENHVER MÅDE, FÅR JEG DET BEDRE OG BEDRE. Mens du siger forslaget, kan du forestille dig selv, hvordan du får det bedre og bedre.
2. Du kan tælle med fingrene ved at presse ned på hver finger, således at du ikke falder i søvn eller mister tællingen, hver gang du siger forslaget.
3. Det er MEGET vigtigt, at du laver denne øvelse hver nat uden at falde i søvn, før du har lavet de 10 gentagelser.
4. Du begynder at skabe et adfærdsmønster, som programmerer dig på en rigtig og positiv måde. Den næste dag vil du opdage, at du reagerer meget positivt på forslaget og begynder at sætte det i relation til dit liv.

Trin 2 – Induktion til selvhypnose

1. Bliv ved med at udføre trin 1-teknikken du har lært.
2. Derudover skal du gøre flg.
 - Sæt dig behageligt.
 - Fokuser din opmærksomhed - uden indsats - på et punkt modsat dig, lidt over øjenhøjde.
 - Tag 3 dybe rolige indåndinger. Når du tager den 3. vejrtrækning, holder du den et par sekunder, mens du tæller baglæns 3-2-1.
 - Luk øjnene, slap af, og tillad dig selv at gå i en dyb hypnotisk søvn.
1. Bliv i hypnose 2-3 minutter ved at tælle nedad fra 25 til 1. Du kan på samme tid visualisere eller forestille dig tallet, som var det skrevet på en tavle.
2. For at komme tilbage til her og nu skal du tælle fra 1 til 3, og du vil så tillade dig selv at komme "tilbage".

Du vil komme tilbage mere frisk, opmærksom og klar til at lave det du skal, på en ny og mere energifyldt og fredfyldt måde.
3. Lav denne øvelse hver dag – mindst to gange om dagen. Efter denne øvelse vil du være klar til at give dig selv gavnlige forslag.

Trin 3 – Programmeret forslag (suggestion)

1. Dette trin startes en uge efter, du har lavet trin 1 og 2.
2. Trin 2 er indbygget i dette afsnit.
3. Til dette trin skal du bruge en lille lap papir, som du let kan have med dig overalt. Skriv dit forslag ned. Det skal efterleve kriterierne - positivt, simpelt, troværdigt, nutid, målbart, handling og belønning.
4. Sæt dig et behageligt sted, find et punkt lige overfor, lidt over øjenhøjde - hold papiret ud foran dig, og læs forslaget inde i dig selv tre gange. Forestil dig det du læser.

5. Slip papiret, og tag din første dybe vejrtrækning, derefter den anden og den tredje, mens du ved den tredje tæller baglæns fra 3 til 1... ånd langsomt ud, og gå i en dyb hypnose.
6. Du skal nu sige forslaget igen og igen, i stedet for at tælle fra 25 til 1. Forestil dig, at du gør det, du har skrevet.
 - Du kan opleve, at det bliver en lidt fragmenteret oplevelse. Det er helt OK. De vigtige ting vil være der.
1. Efter ca. 2-3 minutter vil du automatisk "vågne op", og komme tilbage til her og nu. Du vil kunne åbne dine øjne – gøre hvad du skal, samtidig med at du føler dig godt tilpas og genopfrisket på enhver måde. Du skal give forslagene tid til at virke i dig – mindst 14 dage, før du vurderer, hvordan det går.

Link: www.metahypnose.dk