



Selvhypnose med 10 til 1-metoden

Selvhypnose er et meget nyttig verktøy som du kan bruke for å oppnå det du ønsker. Det er ikke vanskelig, og det er gratis. Det krever ikke annet enn litt øvelse og regelmessig innsats.

Lytte til innspillingen

Selvhypnose betyr at du gir deg selv positive forslag for å oppnå det du ønsker. For å lære selvhypnose må du lære å gå inn i transe. Du lærer å gå inn i transe ved å lytte til innspillingen.

Begynn med å sette deg godt til rette og lytt til innspillingen med øretelefoner. Hypnose dreier seg mer om følelser enn kognitiv forståelse, så det er ikke nødvendig å prøve å huske eller analysere alt du hører. Det gjør heller ingenting om du glir litt bort, du vil også merke at du kommer tilbake. Lytt gjerne flere ganger.

Gå inn i transe

Du er nå klar for å gå inn i transe uten å bruke innspillingen. Sett deg godt til rette, trekk pusten godt inn og slipp den rolig ut tre ganger. Tenk tilbake på følelsen du fikk da du lyttet til innspillingen og tell nå ned fra 10 til 1 på hver utpust. Du kan samtidig tenke deg at du puster ut stress og mas og puster inn sinnsro og avslapning. Når du er på 1 sier du ganske enkelt med rolig stemme «<Ditt navn>, du er fullstendig avslappet». Det beste er å henvende deg til deg selv ved å si «du» eller navnet ditt. Si det som om du mener det, men vær snill med deg selv.

Legg merke til hvordan det føles. Øv deg på dette noen ganger over flere dager. Gjør det enkelt og ikke vær redd for å gjøre feil. Øvelse gjør mester. Og det som er så fint, er at jo mindre du anstrenger deg, jo bedre føler du deg, og jo lettere går du inn i transe.

Andre gode forslag du kan gi deg selv er: «Du tar deg en velfortjent pause», «Du kjenner på velbehag i kroppen»

Gi deg selv positive forslag

Selvhypnose betyr at du gir deg selv positive forslag når du er i transe. Slike positive forslag formuleres i nåtid og som om du allerede har oppnådd det du ønsker. Tenk på hvordan du merker at du slapper av når du sier «<Ditt navn>, du er fullstendig avslappet» til deg selv.

Det kan være at du har en klar formening om hva som vil være positive forslag for deg. Det kan også være at du lar det komme ideer på positive forslag mens du er i transe dvs. at du lar dem komme opp fra ditt indre. Uansett, når du sier positive forslag er det best å tenke deg at du opplever det ved å se, høre eller kjenne det i ditt indre.

Her er noen positive forslag jeg selv bruker med visualisering i parentes:

Hele Sinnet hypnoterapi

helesinnet.no T. 48194292

«Blodet ditt flyter fritt og bringer oksygen og næring til alle indre organer og celler» (jeg ser for meg blodet flyter og gir kroppen næring)

«Kroppen fjerner alle usunne celler og fremmedlegmer» (jeg tenker meg at alt kroppen min ikke trenger bare forsvinner)

«Du spiser mer grønnsaker og sunn mat» (jeg ser for meg at jeg handler grønnsaker i butikken og jeg spiser dem)

«Du finner kreative løsninger i ditt arbeid» (jeg ser meg selv gjennomføre disse løsningene og ideene)

Lage positive forslag

Vi kan gi oss selv positive forslag på mange områder. De skal være klare, formulert i nåtid og uttales som om det allerede er slik.

Når vi velger ut ting vi ønsker å oppnå er det best å:

- 1) fokusere på én ting av gangen
- 2) sette realistiske mål
- 3) sette mål som det er lett å evaluere

Hvis vi den ene dagen fokuserer på det ene og den andre dagen fokuserer på det andre, er det vanskelig å få fremgang. Det lønner seg derfor å fokusere på det samme over tid.

Våre mål bør selvsagt være realistiske. Det betyr ikke at vi ikke skal sikte høyt. Det er bare det at når vårt ubevisste sinn tror på at vi kan utføre det vi setter oss fore, så blir det mye lettere å oppnå resultater. Når vi oppnår resultater får vi mestringsfølelse, og da kan vi sikte mot enda høyere mål i neste omgang.

For at vi skal opprettholde motivasjonen er det viktig å føle at vi har framgang. Det er lettere å merke framgang når vi velger mål som er konkrete i forhold til situasjoner som vi opplever ofte.

Noen korte eksempler på positive forslag

Selvtillit:

- «Du liker å være sammen med andre mennesker»
- «Andre mennesker liker å høre dine ideer»
- «Du elsker å oppleve nye ting»

Familie/relasjoner:

- «Du forteller åpent dine nærmeste hva du tenker og føler»
- «Du lytter på hva dine nærmeste føler og tenker»
- «Du gir dine nærmeste rom til å være seg selv»

Jobb:

- «Du fokuserer på det du skal gjøre»
- «Du er effektiv»
- «Du er villig til å ta på deg nye oppgaver»

Hele Sinnet hypnoterapi

helesinnet.no T. 48194292

Trening:

- «Du elsker fysisk aktivitet»
- «Du trener og bygger muskler»
- «Du tøyer ut og frigjør stress»

Sundt kosthold:

- «Du spiser sunn mat»
- «Du fokuserer på maten når du spiser»
- «Du slutter å spise når du er passe mett»
- «Du spiser regelmessige måltider»
- «Du unngår problemmat»

Ønsker om materielle ting bør uttrykkes konkret:

- «Du elsker synet av din nye røde <bilmerke>»
- «Du elsker å sitte i setene i din nye <bilmerke>»
- «Du kjenner adrenalinet bruse når du trækker på gassen og nyter utsikten fra din fine <bilmerke>»

«Du kan se deg selv i din drømmeleilighet»

- «Du kan se deg selv på kjøkkenet, i stuen og på soverommet i din flotte drømmeleilighet»
- «Du og dine venner har det morsomt sammen i din fine nye leilighet»