

Velkommen! Jeg er heter Aksel Sogstad, og i dag skal jeg.. sammen med den beroligende musikken til Kevin Macleod, *Almost in F.* lede deg inn i en meget avslappende tilstand av positiv forandring.. Du kan begynne med å bli mer oppmerksom på de små musklene over øyelokkene.. ..vi tenker ikke så ofte på dem.. men de er der.. og du kan legge merke til dem når du kjenner etter... at du kan putte litt avslapning inn i dem.. slik at øyelokkene blir tyngre.. og tyngre, og jo mer avslapning du putter inn i dem.. jo tyngre blir de.. helt til øynene lukker seg naturlig igjen.. for med øynene behagelig lukket.. kan du nå begynne å slappe av.. selv om du først kanskje er oppmerksom på de samme tingene.. som du var før.. lydene i rommet.. lyden av min stemme.. følelser i hender og føtter.. tanker og bilder.. som beveger seg automatisk i sinnet.. Fordi.. når øynene er lukket.. blir det lettere og lettere.. å bli mer og mer oppmerksom.. på en mengde forskjellige ting.. som ellers ville bli oversett.. eller ignorert.. tanker.. følelser.. og forandringen.. i bevissthet.. ettersom sinnet begynner å oppleve.. å gradvis gi slipp.. til og med gi slipp på.. den anstrengelsen som trengs.. for å være oppmerksom.. på akkurat hvor.. armene er plassert.. eller hendene.. eller fingrene.. eller til og med anstrengelsen det tar.. for å være oppmerksom.. på hvilket ben.. som virker å slappe raskere av eller helt og fullt.. enn det andre.. kan virke å være for mye anstrengelse.. det er verdt å gjøre..

Men det tar tid.. å oppleve opplevelsen av å gi slipp.. i din egen tid.. ettersom du begynner å lære.. enda mer enn før.. om din egen evne til å slappe av.. til å gi slipp.. og la sinnet.. begynne å flyte.. nedover.. mot det stedet av stillhet.. og rolig oppmerksomhet.. et sted som nesten virker.. å gi signaler.. som dirigerer oppmerksomheten nedover.. mot seg.. inntil seg.. enda dypere.. og mer fullstendig.. et sted av uanstrengt avslapning.. av å gi slipp.. hvor selv anstrengelsen det tar.. for å være oppmerksom.. på lyden av min stemme.. eller betydningen av mine ord.. virker å være.. en for stor anstrengelse.. som det er verdt å gjøre.. Det er så mye lettere å bare slappe av.. og tillate at ting skjer.. nesten av seg selv.. synke ned.. og tilbake.. oppover.. mot overflaten til våken oppmerksomhet.. noen ganger.. og det er helt greit.. Det hele tilhører deg.. For du har et bevisst sinn.. og et ubevisst sinn.. og dette ubevisste sinnet.. helt bakerst.. kan fortsette å lytte.. å forstå.. og svare.. på de tingene som det kan være jeg sier.. uten at du behøver.. å gjøre noe som helst..

Det er så mye lettere.. for det bevisste sinnet.. å være i stand til å slappe av.. og sette pris på.. å synke nedover.. til det stedet.. av stille ro.. og uanstrengt oppmerksomhet.. på så mange ting.. uten å måtte anstrenge seg.. for å huske.. akkurat hvordan.. hvilken anstrengelse en måtte gjøre.. for å følge med på den nøyaktige posisjonen.. til hver eneste del av kroppen.. som virker å flyte.. i rom og tid.. dette frie stedet.. hvor sinnet flyter.. og uanstrengt gir slipp.. og tillater at ting skjer.. i sin egen tid.. Akkurat slik.. Det ubevisste sinnet.. tillater sinnet å flyte.. og mens det bevisste sinnet.. driver av gårde.. til et helt annet sted akkurat nå.. Akkurat slik.. I din egen tid.. på din egen måte.. oppmerksomt på ting.. som skjer på veien.. ettersom det ubevisste sinnet.. begynner å gjøre bruk.. av denne muligheten.. til å endre din opplevelse.. og til å fortsette å lære.. på den måten.. som er den riktige måten.. for deg.. Lære deg følelsen.. av å gi slipp.. og tillate det ubevisste sinnet å innta.. mer og mer ansvar.. for å veilede og rette oppmerksomheten.. ettersom du fortsetter.. å utforske.. dine egne evner.. og egenskaper.. til å lære å slappe av.. og gå inn i hypnosetilstanden.. mer og mer fullstendig.. mer og mer behagelig.. mer og mer uanstrengt.. enn før.. Akkurat slik, ja.

— — —

Og så, når du med rolige åndedrag nå puster ut, mens jeg bare fortsetter å snakke, kan du synke dypere og dypere ned i en avslappet tilstand.. tillate at en behagelig følelse av ro og stillhet kommer over deg, en følelse av ro som strømmer gjennom deg på alle nivåer.. og allikevel, på samme tid, styrker sinnet ditt. Og med denne følelsen av ro og stillhet, ettersom du fortsetter å synke dype-

re og dypere i ditt indre, hjelper du kroppen og sinnet å komme sammen.. komme sammen for å arbeide for å skape en tilstand av harmoni og balanse.. en tilstand hvor du vil finne bedre helse og oppleve mer personlig velvære, med alt, hvor hver del av deg vil arbeide mer normalt og alt er som det skal være.

Og ettersom du nå synker dypere og dypere i ditt indre, gjør dette deg i stand til å komme i kontakt med og gjøre bruk av det store potensialet i ditt eget sinn, ditt ubevisste sinn, den delen av deg som kommuniserer og regulerer kroppen, og du blir mer og mer i stand til å rette energien i ditt eget sinn for å oppnå evnen til å kontrollere din kropp, din fordøyelse, å få kontroll over problemet du har hatt med din fordøyelse, mer og mer, slik du selv ønsker det, helt fra begynnelsen.

Og for å hjelpe på denne prosessen, til å rette energien mot der hvor det er behov for den, så skal jeg snart telle til 3, og så vil jeg at du plasserer hånden din på magen, den hånden som passer deg best, og kjenne et deilig velbehag i din mage. Så klar... 1... 2... og 3... Plasser nå hånden på magen. Det er fint. Og tenk deg at varmen nå begynner å spre seg gjennom musklene og vevet under hånden, rett inn i magen. Du kan forestille deg den varmen på den måten som passer for deg, kanskje som varmen fra en varmeflaske eller en annen varme du vet om. Tenk deg at den sprer seg inne i deg, stråler gjennom hver muskel, hvert vev, hver nerve og rett inn i magen, rett inn i tarmene, sprer seg gjennom hver krik og krok, hver muskel og fiber. En deilig, beroligende varme sprer seg, beroliger din mage, så den kan slappe av og roe seg. Og denne varmen er et tegn på at energien i ditt sinn blir styrt inn i din mage, en energi som gjøre alt bra igjen, balanserer alt i din mage, en energi som fjerner enhver krampe, fjerner alle unormale sammentrekninger, fjerner all overfølsomhet. Og ettersom du dirigerer varmen, slik at energien fra ditt sinn blir sterkere og sterkere, og du får mer og mer kontroll over din mage, slik at din mage gradvis reagerer på kraften i ditt sinn, ettersom du tar kontroll over din mage, istedenfor at din mage kontrollerer deg.

Og for å forsterke denne kontrollen, så vil jeg om noen få øyeblikk telle opp til 3 igjen, og da vil jeg at du legger den andre armen på magen din, kanskje over den hånden som allerede ligger på magen din eller der hvor det passer best for deg. Så klar... 1... 2... og 3... og plasser den andre hånden på magen din også, og doble følelsen av kontroll og kjenn at kontrollen blir sterkere og sterkere. Og ettersom du tenker deg at varmen går inn i deg, blir alt varmere og varmere, som en glød, en helende glød, en beroligende glød, som går rett inn i magen din, en deilig beroligende varme eller glød som pakker inn din mage i et deilig, beroligende velbehag og setter ting mer og mer tilbake til det normale. For med kraften i ditt sinn kan du kontrollere din mage. Ja, med kraften i ditt sinn kan du ta bort enhver smerte, med kraften i ditt sinn kan du fjerne ethvert ubehag. Med kraften i ditt sinn kan du fjerne all oppblåsthet og med kraften i ditt sinn kan du gjøre din tarmfunksjon mer normal, akkurat slik du ønsker.

Og alt dette skjer nå, ikke bare på grunn av din evne til å slappe så godt av. Det skjer heller ikke bare på grunn av alle de gangene du har øvet deg og alle sesjoner du har hatt, men det skjer mest av alt på grunn av kraften i ditt eget sinn. Og evnen til å bruke denne kraften er din egen, ikke noen andres, så kjenn denne kraften, dette store potensialet i ditt eget sinn, som du ikke visste hvordan du skulle bruke før nå, blir sterkere og sterkere. Kjenn på kontrollen over magen og din egen bestemmelse på å ha denne kontrollen blir sterkere og sterkere; ditt sinn blir sterkere, og allikevel, på samme tid, roligere og roligere, slik at du ikke lenger blir plaget av din mage, og din mage ikke lenger vil plage deg. Den vil ikke lenger skape så mange bekymringer for deg.

Tenk deg at energien fra ditt sinn går ned i magen. Og du kan forestille deg dette på din egen måte, kanskje et spesielt bilde som er meningsfullt for deg, som representerer normal funksjon i din mage. Så du kan la det bilde tre fram nå på den måten som du forestiller deg det, tenk deg din mage akkurat slik som den bør være, når den arbeider normalt, arbeider behagelig. Og når du har fått et bilde som representerer hvordan din mage nå arbeider normalt, så kan du rett og slett akseptere dette bildet som ditt eget bilde. Og la dette bildet blir sterkere og klarere i ditt sinn, sterkere og klarere, så virkelig som mulig for deg, og relater dette til din mage, til ditt tarmsystem. Og når du gjør dette, så vet du at dette er måten du kan kommunisere det du ønsker, fortelle ditt ubevisste sinn og din kropp hvordan du ønsker at ditt tarmsystem skal fungere, slik at ditt ubevisste sinn kan

gjøre de forandringene som er nødvendige for å få dette til å skje, endre alle signalene fra sinnet som påvirker tarmen, fjerne kramper, fjerne unormale sammentrekninger og gjøre at alt fungerer normalt igjen. Alle disse musklene trekker seg nå sammen på en skånsom, rytmisk, velordnet og koordinert måte, flytter alt igjennom normalt, stødig, rolig og behagelig. Ikke noe mere jag, ikke noe mere hast, ingen flere sperrer eller forsinkelser, bare en normal, stødig, rytmisk og velordnet bevegelse gjennom hele tarmsystemet. Og tarmveggen blir ikke så overfølsom, reagerer mindre, bare en normal følsomhet. Alle disse nervene er beskyttet og lindret, som om de var omgitt av et beskyttende lag, pakket inn i velbehag, alt fungerer normalt, slik at uansett hva du spiser eller drikker håndteres det normalt.. din mage tar imot, aksepterer og tolererer det du spiser og drikker på en normal og passende måte. Uansett hva som foregår rundt deg, hvor du enn er, hva du enn gjør, vil din mage være i stand til å fungere normalt og komfortabelt.

Dag for dag blir din mage gradvis bedre og bedre, slik at det er mindre og mindre smerte, mindre og mindre ubehag, mindre og mindre oppblåsthet, og du får en mer tilfredsstillende tarmfunksjon.. alt fungerer akkurat slik du ønsker at det skulle gjøre det, akkurat slik det behøver å være. Din mage vil ikke lenger lage problemer for deg, bekymringer for deg eller begrense deg på samme måte lenger. Dag for dag blir du mer i stand til å gjøre de tingene du ønsker å gjøre, i stand til å reise til de stedene du ønsker å reise. Du har mer og mer i kontroll over din mage, du har igjen mer og mer kontroll over ditt liv. Ettersom du øver deg vil du oppleve at du mer og mer ikke tenker på din mage; du blir oppmerksom på at du er uoppmerksom på at du har en mage, fordi den fungerer så bra, så normalt.

Og for hver dag du fortsetter å øve deg legger du merke til forbedringer, kanskje ikke alle med en gang, men gradvis, fordi det tar tid, det tar øvelse. Men for hver dag du øver deg får du mer og mer kontroll over magen. Og jo mer du øver deg, jo mer ønsker du å øve deg, fordi du setter pris på fordelene som dette gir deg. For hver dag du øver deg blir du mer og mer selvsikker på din evne til å kontrollere din mage, og du blir du blir mer og mer i stand til å gjøre de tingene du ønsker å være i stand til å gjøre, føler mer og mer at du kontrollerer din mage når du ønsker å gjøre det. Ettersom du øver deg oppdager du at du i økende grad ikke engang tenker på din mage; du blir oppmerksom på at du er uoppmerksom på at du har en mage, fordi den fungerer så bra, så normalt.

Du kan gjøre dette; du kan, og du vil. Prosessen har begynt nå, og ditt ubevisste sinn vil fortsette med dette, øyeblikk etter øyeblikk, time etter time, dag etter dag, selv uten at du er bevisst på at det skjer. Så, kjenn og vit - at du kommer til å vinne. De dårlige dagene blir færre og færre, symptomene blir mindre og mindre intense, mindre og mindre brysomme. Og hvis det skjer enkelte tilbakeslag vil de bare være forbigående. Du vil alltid overvinne dem, du vil alltid være i stand til å gjenvinne kontroll over din mage, få din mage til å roe seg raskere, mye lettere og enklere enn før.

Og hver gang du trenger å kontrollere din mage, hvis du skulle oppleve noen symptomer, så behøver du ikke å gjøre noe annet enn å plassere hendene dine på magen, og du vil føle deg roligere og bedre. Du vil føle denne samme varmen og velbehaget og tenke på dine egne bilder på hvordan ditt tarmsystem fungerer normal, og det er et signal til ditt ubevisste sinn for at du skal ta kontroll, fjerne enhver smerte, ta bort følelser av ubehag, ta bort oppblåsthet og gjøre din tarmfunksjon normal, akkurat slik du ønsker å ha det. Enhver smerte og ethvert problem vil forsvinne inn i bakgrunnen og ikke lenger bry deg eller bekymre deg. Og jo mer du øver deg, jo mer vil du bruke dette, og jo mer kraftfullt, effektivt og raskt vil du etablere denne kontrollen, som hjelper deg til å berolige din mage, raskere og lettere enn før. Og for hver dag oppdager du at din mage blir gradvis bedre og bedre, arbeider mer og mer normal, blir mer og mer komfortabel, ingen mer smerte, intet mer ubehag, ingen mer oppblåsthet, og du kan ha en normal, tilfredsstillende tarmfunksjon.

Så når du nå igjen tenker på dine hender på din mage, og føler varmen og den behagelige gløden på innsiden som sprer seg gjennom alt, ettersom energien i ditt sinn heler og lindrer hele ditt tarmsystem. Alt dette er en indikasjon på at du får mer og mer kontroll over din mage, og din mage kommer ikke til å kontrollere deg noe mer.

.. Og så, før du tillater deg selv.. å komme fullstendig opp.. til en bevisst, våken oppmerksomhet,.. kan det være nyttig for deg.. å nå bruke den muligheten du har.. til å tenke på hva du har opplevd,.. tankene, bildene, forståelsen,.. og hvordan du kan bruke disse tingene senere.. fra den ene dagen til den neste... For du har et ubevisst sinn.. og du har også et bevisst sinn.. og disse to sinnene kan lære.. fra dine opplevelser her og nå,.. ting som du kan bruke.. for å håndtere de tingene .. som før har vært problem for deg.. mer effektivt... Og så, før du driver opp .. til bevisst oppmerksomhet,.. er det din rett.. å bruke den komfortable selv-oppmerksomheten.. for å bli mer oppmerksom på de tingene.. du kan senere bruke,.. det du har lært,.. evnene, og kunnskapen,.. som du kan ha oversett tidligere,.. men som nå vil gi deg et nytt perspektiv.. for å tenke og føle og gjøre ting... Slik ja, bruk litt tid nå,.. en kort tid som virker å være en lang tid,.. for å gå igjennom og planlegge,.. på et visst nivå av bevissthet,.. de tingene som du vil gjøre senere,.. etter som du begynner å gjøre mer og mer av *deg*.. [vent flere sekunder]

.. Du kan nå bruke litt tid,.. for om noen øyeblikk,.. når du kommer opp og våkner,.. vil det være interessant for deg å vite.. at i denne svevende og avslappede sinnstilstanden,.. hvor tanker svever forbi som i drømme,.. som du blir bevisst en stund.. men som så passerer, mens andre blir igjen,.. for å bli brukt senere,.. og andre blir husket,.. eller virker å bli husket i første omgang,.. men så bli mer og mer borte,.. glemt over tid,.. og hele episoden.. kan virke så langt borte,.. mens ditt ubevisste sinn.. beskytter ditt bevisste sinn.. og legger også disse tingene bak seg... Og tiden forandrer seg også,.. slik at du kan forstå.. hvilken hypnose som har vært.. når du begynner å forstå.. at det som virket å ta en kort stund,.. i virkeligheten har vært en lang stund,.. eller det som virket som en lang tid.. i virkeligheten ikke tok så lang tid i det hele tatt...

.. Så nå,.. mens det ubevisste sinnet.. tillater det bevisste sinnet.. å bli mer og mer oppmerksomt på lyder,.. lyder i rommet, lyden av min stemme,.. [forandre stemmevolum og tempo].. følelsen i en arm, et ben,.. mangfoldet av tanker og følelser.. etter som det bevisste sinnet driver opp.. og bevisst våken oppmerksomhet.. kommer *nå* fullstendig tilbake... Opp til overflaten av våken oppmerksomhet,.. utvilt og forfrisket, komfortabelt våken,.. selv mens sinnet driver fullstendig opp.. og øynene..... tillater seg å åpne seg *nå*..... Akkurat slik ja, øynene åpne,.. og våken oppmerksomhet er tilbake.. helt og holdent *nå*.....