



Selvhypnose for selvtillit

Velkommen! Jeg heter Aksel Sogstad og jeg skal veilede deg i selvhypnose for selvtillit. Så finn et rolig sted hvor du kan legge deg ned og slappe godt av. Fest blikket på et punkt i taket og se på det, uten så mye som å røre på en muskel. Så puster du dypt inn og fyller lungene med luft. Slipp så pusten rolig ut, og slapp av. Pust inn igjen, enda dypere denne gang, og pust rolig ut, enda dypere og enda roligere. Pust inn en tredje gang og la øyelokkene dine lukke seg. La hver muskel og nerve begynne å bli avslappet og løse, liksom late, ettersom du slapper enda mer av, med hver lyd du hører og hver pust du puster.

Jeg skal nå telle fra 10 og nedover til 1. Og mens jeg gjør det, vil jeg at du tenker deg at du går ned en trapp. Hver gang jeg teller, blir din avslapning enda dypere. Og når jeg kommer til 1, så kommer jeg til å si at «Du er fullstendig avslappet, du føler deg vel i hele kroppen» og du er klar over at du opplever en meget behagelig hypnotisk avslapning.

Så la oss bare begynne å

10: Ta et først trinn ned, og la hver muskel og hver nerve være avslappet og behagelig.

9: som om en bølge av avslapning skyller over kroppen din.

8: Du slapper mer og mer av for hver gang du puster.

7: for hver muskel og nervecelle er nå så rolig og avslappet.

6: Slik at du kan bevege deg nedover mot en ny og dypere hypnotisk avslapning, og på

5: er du halvveis nede, og du kan stoppe opp litt her mens jeg minner deg på at når du kommer helt ned til 1 kommer jeg til å si «Du er fullstendig avslappet, du følger deg vel i hele kroppen» slik at du opplever en meget behagelig hypnotisk avslapning. Så,

4: nedover, mens hver muskel og nerve gir slipp, så avslappet, og du svever nedover, dypere og dypere inn i hypnotisk søvn og

3: inn i transe for en dyp hypnotisk avslapning hvor du kan

2: -ne helt ut og

1: Nå er du der og som jeg sa så forteller jeg at «Du er fullstendig avslappet, du føler deg vel i hele kroppen»

Ettersom du nå går dypere ned i avslapning forstår du nå at du hele tiden utvikler deg som menneske. Du er oppmerksom på styrker og egenskaper som du har utviklet. Du er trygg på at du har evne til å oppnå de mål som du setter deg, for du lærer å tro på deg selv.

Du setter pris på deg selv og gjør gode og vennlige ting for deg selv. Du tar hver situasjon som den kommer med rolig selvsikkerhet. Du har kontakt med din indre kjerne av visdom og kraft, som vet hva som skal gjøres og hvordan det skal gjøres. Alt du sier og gjør blir gjort med fullstendig trygghet og selvsikkerhet.

Du går med spenst i steget. Du holder hodet høyt og ser det vakre i livet omkring deg. Folk respekterer deg fordi du respekterer dem, og du respekterer deg selv. Du er trygg på din

egen dømmekraft. Du er ærlig og til å stole på. Du går framover fra et positivt mål til et annet.

Folk er klar over at du liker dem. De merker din gode vilje. Du er glad og entusiastisk, og du tiltrekker deg venner fordi du er vennlig. Du er ærlig og oppriktig, og din personlige integritet oppleves av alle du møter.

Du er fri, fordi du nå oppdager sannheten om deg selv og verden omkring deg. Du er fri til å handle. Du bruker kroppen din til positive handlinger. Du bruker styrken i dine følelser kreativt og konstruktivt, for du har kraft til å velge, og til å handle. Du er aktiv, levende og oppmerksom, og lar kraften og energien i ditt ubevisste sinn strømme gjennom deg for å skape perfekte ideer og kreativ aktivitet.

Du utvikler tro på deg selv, tro på dine medmennesker, tro på ærlighet og integritet i livets lov, for du er unik. Livet har aldri før blitt uttrykt av en person akkurat slik som det nå blir uttrykt gjennom deg. Du er viktig for livet. Du har spesielle egenskaper. Det er ting som du skal gjøre, som vil bli gjort bedre av deg enn av noen annen.

Du lever på en måte som gjør at du setter pris på deg selv. Du vet nå at livet kan gi deg alt som er godt. Du fokuserer på å gi livet ditt et helhetlig uttrykk ved å bruke din egen fantasi og kreative tenkning. Du vet at du kan gjøre det du var ment å gjøre på best mulig måte. For du elsker livet, og du uttrykker livet på en helhetlig og positiv måte.

Hver dag møter du nye og interessante mennesker, og når du møter dem for første gang føler du et varmt vennskap ovenfor dem. Du smiler og din vennlige hilsen viser dine følelser ovenfor dem. Du setter pris på å være sammen med mennesker. Du er balansert og selvsikker når du snakker med nye bekjentskaper og gode venner.

Folk setter pris på å være sammen med deg fordi du utstråler liv. Du er trygg, avslappet og balansert når du er sammen med andre. Du aksepterer lett og takknemlig varme vennskap som mennesker tilbyr deg, for du fortjener det virkelig. Du setter pris på folk og ønsker å gjøre ting for dem. Du vet at mennesker oppsøker deg fordi du er unik og du verdsetter at de aksepterer deg. Andre imøtekommer din personlige integritet, og din spesielle personlighet og varme vennlighet trekker mennesker til deg akkurat som en magnet tiltrekker seg jernspon.

Du er en glad person, full av fantasifulle tanker som oppstår hele tiden. For hver dag blir du mer elskverdig og interessant og du blir mer interessert i andre. Du erkjenner og aksepterer vennskap som andre tilbyr deg, fordi du fortjener det. Du har en dyp og oppriktig respekt for deg selv og for din personlige verdi for andre.

Det er lett for deg å akseptere hjelp og samarbeid fra andre. Du ser at deres hjelp til deg er et uttrykk for gjensidig vennskap og forståelse. Du forstår at å gi og motta er to sider av samme sak. Du vet at du skaper tillit og trygghet hos andre, og det får deg til å føle deg vel.

Du tenker på deg selv som en varm, generøs og kjærlig person. Du har lett for å uttrykke kjærlighet og hengivenhet, og du synes det er lett å akseptere kjærlighet og bekreftelse av

andre. Du liker deg selv fordi du er en vennlig og givende person. Du aksepterer deg selv som en unik og verdifull person.

Du er åpen, ærlig og direkte i dine relasjoner med mennesker. Du forstår at du er talentfull og kreativ, og denne forståelsen gjør at du føler deg vel. Du uttrykker din kreativitet i dine interesser og aktiviteter. Du gir deg selv tid for dine egne interesser, tid for personlig rekreasjon og tid for dine avslapningsøvelser.

Du gir nå slipp på og tilgir alle som tidligere har skadet deg. Du forestiller deg at du ønsker dem de samme godene som du ønsker for deg selv. Du tilgir nå deg selv for alle av fortidens feilaktige holdning og handlinger. Du vet at hvert eneste feiltrinn som du måtte ha gjort er, slik du nå forstår det, bare et springbrett til økt forståelse og flere muligheter. Du gir det beste av deg selv, og bare det beste i livet kommer tilbake til deg. Du føler deg glad og tilfreds med å være den spesielle personen som du er.

Hver eneste av disse ideene har nå gjort et levende og permanent inntrykk på ditt ubevisste sinn. Og for hver dag i ditt daglige liv blir du mer og mer oppmerksom på det fullstendige og kraftfulle uttrykket til disse ideene.

Jeg kommer nå til å telle fra 1 til 5 og så sier jeg «fullstendig våken». Når jeg har telt til fem åpner du øynene, fullstendig oppmerksom, føler deg rolig, forfrisket og avslappet.

- 1: Rolig, forsiktig og behagelig kommer du igjen tilbake til fullstendig oppmerksomhet.
- 2: Hver muskel og nerve i kroppen din er avslappet og rolig og du føler deg kjempefin.
- 3: Du føler deg perfekt fra topp til tå – fysisk perfekt, mentalt perfekt og følelsesmessig rolig og avslappet. Så, på nummer
- 4: begynner øynene å føles klare og rene, akkurat som om de var skylt av kaldt kildevann. Og nå
- 5: Du er fullstendig våken til stede her og nå. Øynene åpne. Ta en dyp pust, fyll lungene din og strekk deg.

Fritt oversatt fra "Self-Hypnosis - Key to your Inner Power" av Gil Boyne