

Hipnoza Podręczna

szkolenie on-line

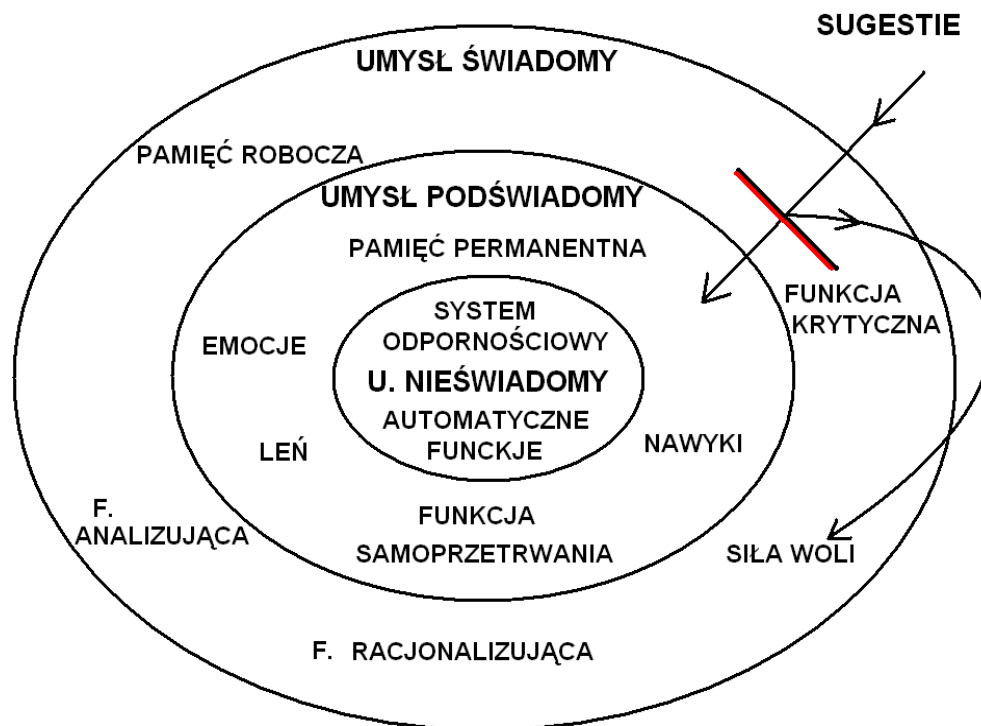
Prowadzący: Michał Cieślakowski



BARWY UMYSŁU

więcej informacji:

www.barwyumyslu.pl



Struktura Sesji Hipnotycznej

1 Rozmowa wstępna

- Usunięcie obaw i błędnych wyobrażeń o hipnozie
- Wyjaśnienie zasad działania hipnozy
- Sugestie przedhipnotyczne
- Kontrakt hipnotyczny

2 Indukcja

3 Pogłębianie transu

4 Test somnambulizmu

5 Sugestie hipnotyczne

- Pogłębianie i stabilizacja somnambulizmu
- Sugestie dyrektywne

6 Sugestie posthipnotyczne

- Kotwica ponownego wejścia w trans
- Sugestie dyrektywne

7 Wyprowadzenie z transu

Semantyka

Teraz – wezwanie do działania

Zanim – zmniejsza aktywność funkcji krytycznej, kierując uwagę na bliższe zadanie

Ale – to co występuje przed tym słowem traktowane jest „informacyjnie”

Nie – przy procesach wyobrażeniowych następuje „symulacja” pomimo wystąpienia słowa, a w stanach bardzo wysokich emocji słowo „Nie” może zostać pominięte.

Próbuj – ma w sobie potencjał do implikowania porażki.

„Pozorny wybór” – zmniejsza aktywność funkcji krytycznej, kierując uwagę na pozorny wybór.

Indukcja Dave'a Elman'a

Indukcja jako proces:

- 1) Katalepsja małej partii mięśni
- 2) Trzykrotne frakcjonowanie transu
- 3) Katalepsja dużej partii mięśni
- 3.5) Niwelowanie dźwięków (nie jest częścią indukcji)
- 4) Rozluźnianie umysłu
- 5) Amnezja poprzez sugestie

Skrypt indukcji:

Wersja otwarta, skrócona

(wg tłumaczenia Michała Cieślakowskiego)

Zamknij swoje oczy i skieruj uwagę na powieki.

Zacznij rozluźniać je i pozwalaj, by rozluźniały się coraz bardziej.

Wiesz że bardzo łatwo i bardzo szybko możesz rozluźnić swoje powieki, zauważ jak je czujesz.

Zacznij sobie wyobrażać, że powieki rozluźnione są do tego stopnia, że po prostu nie chcą działać i pozwalaj im się rozluźniać, zauważając jak oddychasz, gdy powieki się rozluźniają jeszcze bardziej teraz. Zauważaj w jaki sposób czujesz moją rękę na swoim prawym barku, gdy powieki rozluźniają się teraz, powieki rozluźniają się w taki sposób, że nie chcą działać teraz.

Utrzymując lekkość rozluźnienia, przetestuj przez chwilę swoje powieki, upewniając się, że gdy próbujesz je otworzyć, rozluźnienie w nich pozostaje, a one pozostają zamknięte teraz, testuj je... dobrze... skończ testować i rozluźnij całe swoje ciało, głębiej. Teraz jest

odpowiednia chwila, żebyś wziął to rozluźnienie z powiek w górę swojego ciała i przenieś je w okolice czubka swojej głowy.

Za chwilę zacznij rozluźniać swoje ciało od góry do dołu, od czubka głowy, po palce u stóp, w taki sposób, jakby to rozluźnienie to była taka fala, która w odpowiednim dla Ciebie tempie płynie przez całe Twoje ciało.

Zrób to teraz... rozluźniaj od góry do dołu całe swoje ciało.

...

Za chwilę, ja powiem Ci kiedy – otworzysz, po czym zamkniesz swoje oczy.

Wraz z zamknięciem oczu, rozluźnij swoje Ciało o wiele głębiej, tak jakbyś tą falę rozluźnienia przesłał bardzo szybko przez całe ciało rozluźni się o wiele głębiej.

Oczy teraz otwórz... Zamknij je i rozluźnij całe ciało od góry do dołu, bardzo dobrze.

Za chwilę zrobisz mniej więcej to samo. Otworzysz, po czym zamkniesz oczy, ponownie wysyłając falę rozluźnienia, by tym razem podwoiło się Twoje fizyczne rozluźnienie.

Nie musisz się starć, po prostu wraz z zamknięciem oczu, pozwól by całe ciało rozluźniło się dwa razy bardziej od tego jak rozluźnia się teraz, swoje oczy otwórz... i zamknij, w dół wysyłając falę rozluźnienia, rozluźniając całe ciało głębiej teraz.

Świetnie.

Za chwilę zrobisz to raz jeszcze, by tym razem wraz z zamknięciem oczu, pozwolić, by Twoje ciało zaczęło rozluźniać się bardzo, bardzo głęboko, tak jakby całe stało się luźne, wiotkie i bardzo, bardzo głęboko rozluźnione.

Oczy otwórz... Zamknij i po prostu rozluźniaj się baaardzo, baaardzo głęboko teraz.

Ja już teraz zauważam jak dobrze rozluźniony jesteś, ale chciałbym byś i Ty uświadomił to sobie jeszcze bardziej, dlatego za chwilę poczujesz jak zacznę unosić twoją rękę, która kontynuuje procesy rozluźniania w barku, ramieniu, łokciu, przedramieniu, nadgarstku, dłoni i palcach, tak jak i całe Twoje ciało rozluźnia się coraz głębiej z każdym twoim oddechem.

[podnosisz rękę Klienta i delikatnie nią poruszasz]

Świetnie. Zauważ jak dobrze rozluźnioną masz rękę i ciało.

Za chwilę puszcze rękę, a ona po prostu oklapnie, a Ty rozluźnisz się jeszcze bardziej.

[Puszczasz rękę i mówisz...]

Śpij, głębiej, głęboko.

Niwelowanie dźwięków

Pomimo tego, że powiedziałem śpij, Ty wiesz, że nie śpisz. Jesteś w stanie hipnotycznego rozluźnienia i możesz słyszeć jakiekolwiek dźwięki, które do Ciebie docierają, ale od tej pory żaden dźwięk i w żaden sposób nie będzie Ci przeszkadzać, wręcz przeciwnie – wszelkie dźwięki pomagają i będą pomagać Ci wchodzić głębiej w stan hipnotycznego transu. Niezależnie, czy są to dźwięki z tego pomieszczenia [wymieniasz dźwięki], czy z poza tego pomieszczenia [wymieniasz dźwięki], wszystkie od tej pory po prostu akceptujesz, natomiast jedyny dźwięk jaki pozostawiasz w obrębie swoich zainteresowań to dźwięk mojego głosu, który również pomaga wchodzić Ci coraz głębiej w trans.

C.D. indukcji Elmana

Jako że ciało rozluźniłaś bardzo dobrze, rozluźnimy teraz umysł.

Oto jak.

Za chwilę poproszę cię, żebyś zaczął odliczać od 100, na głos, w dół, bez pośpiechu, powoli i po każdej powiedzianej liczbie, będziesz dawać sobie czas, bo gdy zaczniesz liczyć, zacznij również pogłębiać swoje mentalne rozluźnienie. Innymi słowy - zacznij wewnętrznie się wyciszać, uspakajając, by po każdej wypowiedzianej liczbie twój umysł stawał się coraz bardziej czysty, spokojny, przyjemnie skupiony i statyczny.

Będziesz liczyć dość krótko, bo skończysz liczyć, gdy rozluźnisz swój umysł do takiego stopnia, że rozluźnisz z umysłu wszystkie liczby, które by miały następować później, po prostu nie będzie już żadnych liczb do powiedzenia, ani żadnych do pomyślenia.

Jakby gdzieś wyparowały, jakby uleciały, gdzieś się schowały. Zamienisz je na przyjemną pustkę, poza którą będzie Twój spokojny umysł.

Za chwilę zaczniesz od liczby 100, licząc powoli, na głos, w dół, po każdej pozwalając, by umysł rozluźniał się nawet głębiej. Jesteś gotów, więc zacznij odliczać za chwilę, lub teraz.

(Klient: 100)

Zacznij teraz rozluźniać swój umysł, dobrze.

(Klient: 99)

Wyciszaj się... uspakajaj.

(Klient: 98)

...właśnie tak. Liczby już mogą stawać się odległe i mgliste, gdy umysł rozluźnia się głębiej teraz.

(Klient: 97)

I gdy jesteś gotowy to pozwól, żeby odeszły całkowicie.

(Klient: 96)

Są zbędne, więc pozwól, by odeszły całkowicie za chwilę, lub teraz.

(Cisza od Klienta)

Wszystkie odeszły?

Wytyczne indukcji Elmana

- Jeśli hipnotyzowany otwiera oczy przy testowaniu powiek – to DOBRZE, potwierdzasz to co mówiłeś w rozmowie wstępnej (każdy ma kontrolę nad tym co robi i nad swoim ciałem. W każdej chwili może otworzyć oczy puszczając się rozluźnienia)
- Twoja ręka jest blisko oczu hipnotyzowanego, gdy mówisz mu by otwierał oczy, tak by była pierwszą rzeczą na której skupi swoją uwagę
- Wysyłasz fale rozluźnienia tyle razy ile jest potrzebne do uzyskania efektu bezwładnej ręki
- Dopiero po rozluźnieniu ciała niwelujesz dźwięki, które są, bądź mogą pojawić się podczas sesji
- Przy rozluźnieniu umysłu akcentujesz, że rozluźnianie jest ważniejsze od liczenia
- Jeśli hipnotyzowany liczy zbyt szybko – mówisz, by zwolnił (jeśli podejrzewasz, że robi „po swojemu”, przerywasz liczenie i mówisz, że hipnoza będzie działać tylko jeśli będzie DOKŁADNIE wykonywał to co mówisz, a mówiłeś żeby liczył POWOLI)
- Jeśli hipnotyzowany liczy: przy wersji otwartej - zbyt długo (np. poniżej 85, ale to liczba ruchoma), lub przy wersji zamkniętej gdy dolicza do wyznaczonego limitu i wiesz, że nie ma „ochoty” przerwać – Ty mu przerywasz i mówisz, że „to DOBRZE, liczby może jeszcze są w Twojej głowie, ale znikną w miarę jak będziesz mówić”

Techniki Pogłębiania Transu

Po każdym pogłębieniu:

Proces rozluźnienia cały czas jest kontynuowany z każdym kolejnym wydechem jaki robisz i z każdym kolejnym słowem jakie słyszysz

Liczenie w dół na wydechach

Za chwilę zacznę odliczać w dół od 10. Z każdą kolejną liczbą pozwalaj by twoje fizyczne i mentalne rozluźnienie stawało się coraz głębsze. Gdy dojdę do liczby 1 będziesz mógł/mogła rozluźnić się na prawdę mocno...

10... razy mocniej

9... 8 i 7... 6 i 5... 4... 3... 2... 1

Bardzo dobrze... rozluźniłeś/aś swój umysł i ciało

Potwierdzanie rzeczywistości z sugestią

Mówisz co osoba hipnotyzowana odbiera jakimś zmysłem i dodajesz sugestię pogłębiającą. Np:

Słyszysz odgłosy ruchu ulicznego za oknem i rozluźniasz się jeszcze bardziej...

Możesz poczuć w tej chwili, jakie uczucie wywołuje oparcie krzesła na twoich plecach i rozluźnić się jeszcze przyjemniej.

i.t.p

Frakcjonowanie

Wprowadzasz i wyprowadzasz wielokrotnie z hipnozy. Możesz dodatkowo dodawać sugestię na głębsze wejście „z kolejnym razem”

Złudzenie frakcjonowania z wbudowanym testem sugestywności

Za chwilę będę liczyć od 1 do 3. Za każdym razem, w momencie kiedy usłyszysz liczbę 3 – otwórz swoje oczy, a kiedy pstryknę palcami (pstryk) – zamknij je i rozluźnij się jeszcze bardziej. Za każdym razem gdy usłyszysz liczbę 3 otworzysz swoje oczy, a na pstryknięcie palcami (pstryk) zamkniesz je i rozluźnisz się jeszcze bardziej.

Licz najpierw wolno, potem przyspieszaj. Przy 4-6 szybkim liczeniu zrób pauzę pomiędzy 2, a 3 obserwując powieki.

Chwile ciszy

Za chwilę będziesz kontynuował pogłębianie swojego rozluźnienia, podczas gdy ja będę cicho. Gdy znów usłyszysz mój głos będziesz mógł/mogła skupić się na nim jeszcze bardziej, a jednocześnie pozwolisz rozluźnić się sobie jeszcze przyjemniej.

HypnoSSS

Hypnotic Simple Suggestions System

(0) Przed hipnozą (lub w jej trakcie) namierzasz błędne programy i negatywne nawyki (pomocne pytania: „co Ci daje pozytywnego problem, z którym tu jesteś?” (np. papierosy pozwalające niwelować stres), „czego się obawiasz, jeśli przestaniesz mieć ten problem?” (np. obawa przed utyciem))

1 Osiągnięcie somnambulizmu

2 Sugestie ciągłe – w formie dokonanej + rzutujące na przyszłość (np. „Jesteś osobą niepalącą i pozostajesz osobą niepalącą do końca swojego życia)

3a Sugestie ciągłe niwelujące błędne programy („papierosy nie niwelują stresu, wręcz przeciwnie – źle dotleniony umysł nie potrafi się rozluźnić”, czy „gdy kiedyś paliłeś to robiłeś to automatycznie... można powiedzieć, że papierosy kontrolowały Twoje ręce. Od tej pory to ty kontrolujesz co robisz z rękoma i zwracasz uwagę, by brać do rąk tylko te zdrowe rzeczy... również zdrowe jedzenie w odpowiedniej ilości”)

3b Sugestie ciągłe budujące, lub rozwijające pozytywne programy („jesteś Panem swojego ciała, swojego umysłu, swojego życia”, „wiesz, że dbanie o swoje zdrowie jest czymś dobrym i jest to dla Ciebie coś całkowicie naturalnego”)

4 Sugestie punktowe dające nowe, odpowiednie programy na miejsce negatywnych nawyków („za każdym razem jak będziesz chciał zmniejszyć stres, to przypomnisz sobie, by wziąć 4 głębsze oddechy. Każdy taki głęboki wdech będzie napełniał Cię większym rozluźnieniem, a każdy wydech to jakbyś wydychał zbędne napięcia ze swojego ciała i umysłu, tak że przy czwartym wydechu Twój umysł będzie, czysty, a Ty będziesz myśleć klarownie i spokojnie.”)



HypnoLaser

Wy tłumacz klientowi cały proces, obrazując i ćwicząc

Po wprowadzeniu do somnambulizmu zakładasz kotwicę na autohipnozę wzmacniając ją techniką **laserowego skupienia**.

Sugestie kotwicy:

„Za każdym razem kiedy będziesz chciał skorzystać z hipnotycznego, laserowego skupienia, to wystarczy, że zajmiesz jakąś bezpieczną pozycję, podniesiesz palec wskazujący w górę, wypowiesz lub pomyślisz słowa „HypnoLaser”, określisz czas, lub kontekst skupienia, po czym opuścisz palec w dół i wtedy automatycznie, błyskawicznie wejdiesz do tak głębokiego transu w którym jesteś teraz, albo nawet jeszcze głębiej. Będziesz oddychać, a każdy oddech pomagać Ci będzie wchodzić w trans jeszcze głębiej. Dodatkowo przy wydechach będziesz wydychać ze swojego umysłu różne sprawy. Najpierw pojedynczo podczas trzech pierwszych wydechów, a potem wszystkie pozostałe a przy czwartym największym. Jak wiesz wydechy robisz na zmianę z wdechami, a to oznacza że podczas tego procesu wdechy też pozytywnie na Ciebie działają. Każdy wdech po pierwszych trzech wydechach napędza Cię skupieniem i pozytywna energią do działania, a czwarty, największy wdech, który robisz po tym czwartym największym wydechu, sprawia że Twoje skupienie ma precyzję lasera, a Ty masz odpowiednią energię, by to skupienie utrzymywać i działać produktywnie przez cały, wyznaczony przez siebie czas.”

Sugestie przekazujesz klientowi 2 razy, po czym po wyprowadzeniu go z transu sugerujesz, by przywołał do umysłu jakieś drobne, ale negatywne, czy stresujące myśli... najlepiej dotyczące 2, czy 3 różnych tematów. Klient używa techniki samemu na 1 minutę z kontekstem wykonywania jakiejś czynności. Po minucie ponownie wprowadzasz go w trans i ponownie dajesz sugestie kotwicy ze wzmocnieniem „na całe życie i z każdym razem coraz lepiej”

Overdelivery:

- lepsze zasypiania, lepszej jakości sen, gdy klient oczyści umysł ze wszystkich wydarzeń minionego dnia
- up-grade do pełnej techniki autohipnozy – przy przetrenowanym HypnoLaser, rozszerzenie możliwości o sugestie jest bardzo proste, szybkie i może zostać zrobione zdalnie, lub przez nagranie.

HypnoFeels

- 1 Przywołaj i wzmocnij negatywne uczucie
- 2 Wyprowadź uczucie na zewnątrz (wyjęcie z ciała) i upewnij się, że nie zostało nic w ciele
- 3 Opisz parametry uczucia (kształt, kolor, fakturę, twardość, temperaturę, dźwięk, ruch itp.)
- 4 Wyrzuć uczucie na podłogę
- 5 Złam stan (poprzez gwałtowną zmianę tempa, barwy głosu)
- 6 Jeśli obiekt się ruszał – zatrzymaj (pauza pilotem)
- 7 Podejdź do uczucia
- 8 Znajdź zasoby w sobie, które zmodyfikują to uczucie by było dla Ciebie ODPOWIEDNIE
- 9 Włóż zasoby do uczucia
- 10 Opisz zmodyfikowane uczucie (parametry)
- 11 Czy to uczucie jest w 100% ODPOWIEDNIE ? (jak nie – wróć do 8)
- 12 Weź uczucie i wróć na miejsce
- 13 Włóż uczucie skąd wyciągnąłeś (uczucie, nie zasób)
- 14 Zintegruj uczucie z całym ciałem
- 15 Zintegruj uczucie z umysłem
- 16 Zintegruj uczucie z całym sobą
- 17 Zintegruj uczucie z przeszłością (jak mając nowy zasób postępowałeś)
- 18 Zintegruj uczucie z przyszłością (progresja)

The Swan

Technika „wymyślona” przez: Bob Burns (www.bobburnshypnotherapy.com)

Dopasowanie do języka polskiego:

zaakceptowany przez Boba Burnsa instruktor The Swan - Michał Cieślakowski.

1) Zbieranie Informacji

Zapytaj klienta, dlaczego tutaj przyszedł. Klient mówi o swoim problemie.

2) Zadziwiający stwierdzenie

... jest wypowiadane PO zebraniu małej, ale wystarczającej ilości informacji, co skłania terapeutę do powiedzenia:

„Cóż, dobra wiadomość jest taka, że tak naprawdę *nie masz problemu!*

To znaczy... nie masz problemu ŚWIADOMEGO.

Raczej twój problem jest PODświadomy, co mówi mi, że wszystko to jest *W TOBIE*, a jednocześnie *CAŁKOWICIE POZA twoją kontrolą*... czy to brzmiałoby mniej więcej trafnie?”

(i obserwuj, jak zawsze mówią „tak”).

Pamiętaj, że jeśli *klient* to powie, dopiero wtedy staje się to prawdziwe!)

3) Stwierdzenie Faktów (z potwierdzeniem)

„Więc jeśli nie masz problemu świadomego, tylko podświadomego, to znaczy, że prawdopodobnie tracę czas rozmawiając z *TOBĄ*.

Zamiast tego znacznie lepiej byłoby, gdybym porozmawiał z tą częścią w twojej PODświadomości, która rozumie, czym jest problem.

Być może kiedyś, dlaczego i jak powstał oraz jak można temu zaradzić lub nawet w pełni naprawić!

Ma to sens, czy nie tak?”

(ponownie, poszukaj potwierdzenia).

4) Zapytanie o rękę dominującą i „instrukcję obsługi”

A)

„Czy przyniosłaś/łeś ze sobą swoją instrukcję obsługi? Nie? Szkoda.

Czyż nie byłoby świetnie, gdybyś po prostu wszedł, powiedział, co cię trapi, i wręczył mi manual, żebym mógł sprawdzić, jak cię naprawić?

Więc jeśli nie masz instrukcji (uśmiech), to oznacza, że muszę trochę *pogrzebać* żeby dowiedzieć się, *jak działasz*, tak?”

B)

„Powiedz mi, jesteś praworęczna/praworęczny czy leworęczna/ leworęczny? Świetnie, więc połóż *lewą* rękę w ten sposób (kształt Łabędzia).”

(I oczywiście, niezależnie od odpowiedzi klienta, terapeuta wybiera LEWA rękę klienta — dla symetrii).

5) 3 Instrukcje

„Więc trzy rzeczy:

Nie chcę, żebyś ze mną walczył/a.

Ale nie chcę też, żebyś mi pomagał/a.

Raczej po prostu pozwól mi pracować, dobrze?”

A potem...

„Więc twoim zadaniem jest... *nic nie robić!*”

Zapytaj klienta, by potwierdził: „Więc jakie jest TWOJE zadanie?”

(To ostatnie pytanie jest bardzo ważne, ale sprawdza się tylko, jeśli terapeuta czuje się swobodnie w swoim stylu pracy. Powinno być powiedziane z uśmiechem lub lekkim wzruszeniem ramion — absolutnie nie protekcjonalnie 😊)

6) 3 Sugestie

„Teraz za chwilę jedno z trzech może się wydarzyć.

Pierwsze: jakkolwiek szalenie to zabrzmi, twoja ręka zacznie się poruszać sama z siebie.

Drugie: twoja ręka nie poruszy się, ale poczujesz, że *próbuję* się poruszyć.

I trzecie: ręka się nie poruszy i nie poczujesz też nic.

I wszystko to jest w porządku, bo to po prostu daje mi informację zwrotną o tym, jak działasz.

Czy to okej?”

7) Kontakt Łabędzia!

(załóżmy, że klientka ma na imię Grażyna)

„Świetnie! Więc pamiętaj Grażyna, teraz będę *całkowicie ignorował* cię, więc proszę wybaczyć moje złe maniery.

Po prostu będę mówił do tej części w tobie i zobaczę, co się wydarzy...

Czy mogę dotknąć cię dwa razy po zewnętrznej stronie lewego kolana?”

(kiedy potwierdzi... terapeuta obraca się tak, by twarz skierować w stronę ręki)

Zrozum, że inaczej niż w większości protokołów hipnotycznych, zamiast nakłaniać, zachęcać czy motywować — w Łabędziu *nie ma żadnej sprzedaży*.

Terapeuta może wręcz brzmieć *pesymistycznie!*

Bob Burns ma ulubioną kwestię:

„Jestem bardzo pesymistyczny w gabinecie, swoją drogą.

Musiałem się tego nauczyć, ponieważ odkryłem przez lata, że optymizm przynosił mi wiele rozczarowań, podczas gdy pesymizm nie przynosił żadnych rozczarowań, lecz wiele wspaniałych niespodzianek.

Ale nie jestem pesymistą negatywnym. Jestem bardzo *pozytywnym pesymistą!*”

(uśmiech — zawsze uśmiech)

To robi dwie rzeczy:

1. minimalizuje ewentualne poczucie porażki (nawet jeśli do niej dojdzie, nie jest odczuwana jako porażka),
2. wprowadza zamierzoną lekko „szamańską” konfuzję.

Rozmowa z Łabędziem

„Więc cześć (do ręki/Łabędzia), nie mówię już do Grażyny, mówię do ciebie.

Chcę, żebyś wiedział, że cię widzę, wierzę w ciebie i chcę z tobą rozmawiać!

Możesz to zrobić lub nie możesz. Możesz chcieć lub nie chcieć.

Ale zobaczmy... dobrze?

Chcę, żebyś po prostu poruszył jednym z palców Grażyny...

Może to będzie wskazujący, który chce się podnieść lub zwinąć...

Może mały palec... albo kciuk... właśnie tak...”

Jeśli palec się poruszy, terapeuta mówi do Grażyny:

„Nie robisz tego tylko po to, żeby mnie zadowolić, prawda?”

(szukanie potwierdzenia braku zgodności społecznej)

Jeśli ruchu nie ma, terapeuta mówi do Grażyny:

„Powiedz mi, czy czujesz coś dziać się w którymkolwiek palcu?”

Niezależnie od odpowiedzi:

„Możesz uznać to za interesujące...”

A następnie wraca do Łabędzia:

„A teraz... chcę, żebyś wszedł w całą rękę i ramię Grażyny i po prostu obrócił je tak (pokaz lustrzany) w stronę jej twarzy. Zrób to teraz dla mnie proszę... Dziękuję!”

(Często palce nie ruszyły się, a ręka się poruszy.

Zawsze używamy słów: PROSZĘ i DZIĘKUJĘ.)

Po obrocie ręki:

„To piękne, dziękuję. A teraz mogę zapytać — gdybyś miał/miała powiedzieć ‘HELLO’ do Grażyny, *jak dokładnie byś to zrobił/a?*

Czy mogłabyś/mógłbyś pomachać całą dłonią?

A może poruszyłby się tylko palec?
Czy możesz mi to pokazać proszę?”
(Przez wielu będzie to postrzegane jako absurdalne, co sprawia, że każdy ruch staje się cudowny)
Jeśli nie ma ruchu — pytamy Grażyny:
„A powiedz mi Grażyna, czy mogłaś coś tam poczuć?”
Następnie do Łabędzia:
„Dziękuję, a teraz bardzo chciałbym, żebyś wzięła/wziął rękę i całe to ramię Grażyny i obrócił/a wszystko z powrotem w moją stronę.
WIĘC teraz musisz znaleźć i użyć innych nerwów, włókien i mięśni.”
Jeśli trwa to długo:
„... i możesz potrzebować to sobie rozpracować, tak? Rozumiem, że nigdy wcześniej o to nie proszono... więc poświęć swój czas... właśnie tak...”

Ostatnia część — odpowiedzi ideomotoryczne (IMR)

Terapeuta zadaje trzy końcowe pytania:

1. „Więc jeśli zadałbym ci pytanie, na które odpowiedź brzmi TAK — czy możesz pokazać mi, *jak* powiedziałabyś mi TAK?
Czy byłoby to kiwanie dłoni, czy uniesienie konkretnego palca...?”
2. „Dziękuję. A jak powiedziałabyś NIE?”
3. „A jeśli chciałbyś pokazać, że nie WIESZ lub jesteś NIEPEWNY — jak byś to przekazał?”

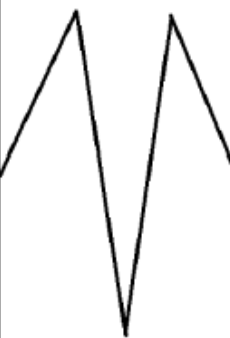
W dalszej części używamy jakiegoś protokołu wprowadzania zmian z pomocą ideomotoryki.

Najprostszy, a zarazem niesamowicie skuteczny jest algorytm Hypno-6-steps (znany również w NLP jako 6-step reframing, albo n-step, jednak w przypadku hipnozy – o WIELE bardziej skuteczny)

Algorytm Hypno-6-step

- 1) Czy jest jakaś część, która chce kontynuować zachowanie/problem?
(przy „nie” – koniec)
- 2) Znajdź pozytywną intencję tego zachowania
- 3) Znajdź nowy sposób (dobry, pozytywny, korzystny, odpowiedni) realizacji tej intencji
- 4) Znajdź kolejny sposób realizacji tej intencji
- 5) Znajdź jeszcze 1 sposób realizacji tej intencji
- 6) Sprawdź i odpowiedz: czy intencja może być równie dobrze bądź lepiej realizowana przez te nowe sposoby, bez poprzedniego zachowania
(przy „nie” przejdź do punktu 5,
przy „tak” przejdź do punktu 1)

HypnoFlash

Sugestia wstępna	Pytanie o zrozumienie	Liczenie	FLASH (sugestia krótka)	Liczenie	Pytanie o efekt
					
0) Jeśli miałbyś umieścić swój ból na skali od 1 do 10 to na ile Cię boli?					
1) Policzę do 3, przy liczbie 3 Twój ból zmniejszy się znacząco, albo odejdzie całkowicie	Zrozumiałeś?	1,2,3	BÓL ZNIKŁ!		Jak teraz czujesz tą część swojego ciała w skali od 0 do 10?
1) Policzę do 3. Tym razem ulga będzie o wiele większa, albo całkowita	Zrozumiałeś?	1, 2...	BÓL ZNIKŁ!	...3	Jak teraz czujesz tą część swojego ciała w skali od 0 do 10?
1) Raz jeszcze policzę do 3. Na liczbę 3 dyskomfort odszedł w pełni, a Ty czujesz się bardzo dobrze.	Zrozumiałeś?	1,2,3 lub 1, 2... lub 1...	BÓL ZNIKŁ!	lub ...3 lub ...2, 3	Jak teraz czujesz tą część swojego ciała w skali od 0 do 10?

Technika stworzona przez: Michael Arruda (omnihypnosis.com.br)

Dopasowanie do języka polskiego: autoryzowany przez Michael'a Arrudę instruktor HypnpFlash'a - Michał Cieślakowski

HypnoEMS

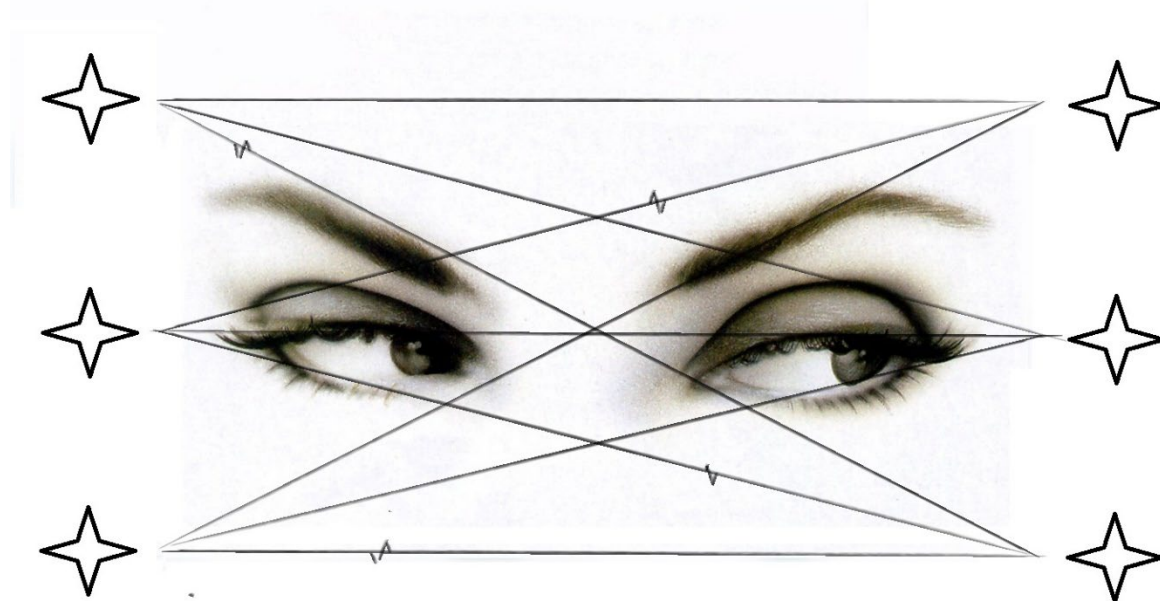
Formuła Za pierwszym razem formułka wypowiedana bez nawiasu:

Jeśli to uczucie, które czujesz miałbyś umieścić, na skali od 0 do 10, gdzie 10 oznacza, że czujesz je bardzo silnie, a 1 że bardzo słabo, to jakie jest to uczucie teraz?

[odpowiada]

Dobrze. (Czujesz to uczucie inaczej, więc jest to inne uczucie. Gdyby było tym samym uczuciem to czułbyś je tak samo) Koncentruj się na tym uczuciu, które czujesz i w czasie jak to robisz zacznij sobie przypominać jak najwcześniejszą sytuację w swoim życiu, kiedy czuleś to uczucie. To nie musi być pierwsza sytuacja kiedy czuleś to uczucie, ale najwcześniejsza, którą możesz sobie przypominać teraz, spójrz na mój palec.

Cały czas myśl o tej sytuacji i podążaj za moim palcem teraz.



Przesuwasz palcem po liniach utrzymując odpowiednią prędkość, by ruchy oczami były prawie na pograniczu przeskakiwania z miejsca na miejsce, ale cały czas mogły płynnie przemieszczać się za palcem.

Poszukujesz „blipów” wykonując na linii po 2-3 ruchy w każdą ze stron, przy czym wygładzasz je ponownymi ruchami w danej linii.

Czym silniejsza emocja, tym więcej wyczyść „blipów”.

Gdy na kilku liniach pod rząd nie ma „blipa” mówisz formułkę od początku wraz z nawiasem.

HypnoDerma

Skóra jest największym organem w ciele człowieka i pełni funkcję ochronną, termoregulacji oraz odbierania bodźców sensorycznych, dzięki zakończeniom nerwowym.

Przy poparzeniach termicznych czy chemicznych zakończenia nerwowe w specyficzny sposób są uszkodzane i często wysyłają do mózgu błędne informacje, jakoby ciało nadal wystawione było na szkodliwy bodziec.

Mózg w wyniku błędnych informacji tak zarządza reakcjami ciała, że są one niekorzystne w procesie gojenia (naprawczym i regeneracji).

Technika HypnoDerma ma za zadanie przerwanie błędnego procesu komunikacji pomiędzy skórą, a mózgiem, a również regulację na poziomie emocjonalnych.

Receptura:

- 1) Sugestie bezpośrednie do Centrum Podświadomości w odniesieniu do bieżącego stanu faktycznego, tj. „zagrożenie już minęło, a źródło jest już nieobecne”
- 2) Wizualizacja kojącego hipno-żelu nakładanego miejscowo, lub w przypadku większych poparzeń – kąpieli w nim.
- 3) Sugestie obniżające stres – potwierdzenie adaptacyjnej funkcji stresu/strachu, podziękowanie jej i wyciszenie.

UWAGA: Jeśli okoliczności oparzenia były bardzo intensywne (traumatyczne) to możliwe, że sugestiami dyrektywnymi nie zdołamy zniwelować strachu. Jeśli osoba poparzona nadal go odczuwa, to potrzebna będzie ultra-krótka regresja, by zniwelować strach.

Ultra-krótka regresja:

- obietnica wejście w wydarzenie jedynie na kilkanaście sekund
- podwójna dysocjacja:
 - wrócenie do „tu i teraz”, by przejść do wydarzenia z perspektywy obserwatora
 - wyjście z obserwatora, by obserwować obserwatora
- neutralizacja strachu poprzez Prawdę „zagrożenie za chwilę minie”

DODATEK: Możesz użyć techniki HypnoFlash, jeśli klient jest w dużym bólu.

HypnoAIM

Wyobraźnia ma bezpośredni dostęp do aktywizacji podświadomych kompetencji.

Podstawowe elementy w używaniu HypnoAIM:

- katalepsja
- amnezja
- halucynacje pozytywne i negatywne

Osoba hipnotyzowana powinna wyobrażać sobie efekt końcowy (a nie proces osiągania).

Po „przebiciu się” fenomenu hipnozy automatyzujemy proces poprzez sugestię:

„Wyobraź sobie, że jesteś nieświadomy tego, że sobie wyobrażasz, że XXX, zupełnie tak jakby działało się to automatycznie, co powoduje, że jesteś po prostu świadkiem tego jak XXX”

Katalepsja: przyklejenie ręki, usztywnienie ręki

Halucynacje: ułatwienie fenomenu poprzez fiksację wzroku

Zaawansowane halucynacje pozytywne:

- 1) Poruszający się obiekt (np. piłeczka)
- 2) Podświadoma zmiana koloru
- 3) Podświadoma zmiana obiektu
- 4) Nawiązanie do Centrum Podświadomości i podświadoma zmiana obiektu na „wyjątkowo radosny” obiekt z dzieciństwa.

Technika oparta na Automatic Imagination Model, stworzonego przez:

Anthony Jacquin (www.anthonijacquin.com)

HypnoSense

Hipersensytywność instalujemy hipnotycznie poprzez proces frakcjonowania i kontrastu do analgezji.

Przy każdorazowym wywołaniu skrajnego efektu testujemy.

Hipersensytywność powinna być zabezpieczona przed zwiększeniem czułości na ból, ale odczuwanie bólu NIE powinno być wyłączone (!)

„Zwiększać będzie się twoja wrażliwość na wszelkie przyjemne bodźce. Wszelkie bodźce które do tej pory odczuwałeś jako neutralne odczuwać będziesz jako przyjemne, a wszelkie przyjemne odczuwać będziesz o wiele bardziej intensywnie. Twoja wrażliwość na rzeczy nieprzyjemne nie ulega zmianie. Jeśli działałby się coś co by Ci zagrażało, lub było niekorzystne dla Twojego ciała, będziesz mógł to odczuwać normalnie, ale wszelkie bodźce przyjemne odczuwać będziesz o wiele bardziej, a wszelkie neutralne odczuwać będziesz jako przyjemne.”

Analgezję robimy dając przy liczeniu sugestię: „Twoja ręka staje się coraz bardziej znieczulona, coraz bardziej wchodząc w stan, w którym nic co robię nie powoduje żadnego dyskomfortu, a ręka odczuwać może jedynie neutralne, bądź przyjemne odczucia”.

Instalując hipersensytywność najpierw frakcjonujesz na ręce, a potem dajesz sugestie i frakcjonujesz na całym ciele.

Możesz dodać do tego sugestie suwaka kinestetycznego, lub mentalnego. Kinestetyczny używany przez siebie, lub przez partnera/partnerkę i **zabezpieczasz go na kontekst seksualny**, a mentalny jest wyłącznie do „obsługi samemu/samej”

Frakcjonowanie i przenoszenie znieczulenia

Za chwilę policzę od 3 do 0 i to znieczulenie w Twojej ręce zmniejszy się do zera. Od liczby 0 możesz odczuwać wszystkie odczucia: zarówno te przyjemne, neutralne, jak również i te nieprzyjemne, jak ból, szczypanie, czy pieczenie. 3, 2, 1, 0. Za chwilę poczujesz co robię z Twoją ręką (test znieczulenia, przy którym Klient powinien zareagować bólem).

Zauważ jak szybko Twój organizm może wywoływać znieczulenie i jak szybko może je usuwać.

Overdelivery:

- Możliwość nauczania klienta autohipnotycznego znieczulania.

HypnoNumb

Przy technice HypnoNumb osoba hipnotyzowana powinna jak najsilniej się koncentrować na elemencie, który najsilniej ma obchodzić funkcję krytyczną świadomego umysłu.

Przy hipnozie dzieci jest to udawanie, że uczestniczą w ulubionej zabawie, lub że są bohaterami swojej ulubionej bajki / filmie / książce / grze.

Przy hipnozie dorosłych jest to udawanie robienia czegoś nierealnego, bądź bardzo intensywne i szczegółowe wyobrażanie sobie ulubionej aktywności (w asocjacji).

Przykładowe sugestie znieczulenia:

Dopóki to robisz - nic co tutaj robię nie powoduje żadnego dyskomfortu.

Wiesz, że tutaj jestem i możesz wiedzieć co robię, ale swobodnie koncentrujesz się na tym co robisz, co powoduje, że czujesz same przyjemne bądź neutralne uczucia i nie czujesz żadnego dyskomfortu.

Prawie perfekcyjny formula HypnoNumb

Prawdopodobnie zgodzisz się ze mną, że każdy człowiek potrafi udawać, prawda?

Pamiętam jak ja, kiedy byłem mały, bawiłem się z moim bratem w policjantów i złodziei, braliśmy jakieś patyki i udawaliśmy, że to pistolety.

I kiedy np. brat do mnie strzelił, ja upadałem na ziemię.

Ktoś do mnie mówił „Michał wstawaj”, a ja odpowiadałem „Próbuję, ale nie mogę, bo zostałem postrzelony”.

Za chwilę będę prosił Ciebie, żebyś coś udawał, ale nie musisz się obawiać, bo nie będzie to nic tak skomplikowanego jak ta zabawa.

Będę Cię prosił, żebyś po prostu udawał, że nie możesz otworzyć swoich oczu.

Natomiast zanim to zrobisz to chciałbym, żebyś zrozumiał, że są 2 sposoby co do tego jak można udawać.

Pierwszy rodzaj udawania, to udawanie dla kogoś. Coś takiego nazywamy aktorstwem.

A tutaj nie o to chodzi.

Drugi rodzaj udawania natomiast to udawanie samemu dla siebie.

I to w zasadzie jest najważniejsze w hipnozie – hipnozę zawsze robisz tylko dla siebie (to zdanie możesz pominąć, jeśli nie chcesz wspominać, że robisz proces hipnozy).

Nie chodzi o to, żebyś mi, czy komukolwiek tutaj pokazywał, jak się siłujesz z powiekami... oczywiście możesz coś takiego z powiekami robić, ale to ma być tylko dla Ciebie, OK?

(czekasz na potwierdzenie)

No dobra – upewnijmy się, że na pewno wszystko dobrze zrozumiałeś...

W czasie (*manualnie pokazujesz rękoma przestrzeń w powietrzu, jakby czas to była odległość pomiędzy Twoimi dłońmi*) kiedy będziesz udawać, że nie możesz otworzyć swoich oczu, a ja będę Ci mówił, żebyś starał się (*wskazujesz 1 ręką część wyznaczonego w przestrzeni „czasu”*) otworzyć swoje oczy, to w czasie kiedy (*ponownie wskazujesz cały „czas”*) udajesz, że nie możesz ich otworzyć – otwierasz je, czy nie?

(Klient odpowiada, że nie. Jeśli by odpowiedział tak, to musisz lepiej wytłumaczyć)

Świetnie. Odpowiedziałeś tak, znaczy że doskonale zrozumiałeś co mówiłem i przejdiesz przez ten proces bardzo dobrze.

OK. Zamknij swoje oczy.

Za chwilę zacznę liczyć od 1 do 3.

Gdy zacznę liczyć to dotknę Twojego czoła, a Ty od liczby 3 udawaj, że nie możesz otworzyć swoich oczu... Od liczby 3 udawaj, że nie możesz otworzyć swoich oczu.

1 (wypowiadając liczbę dotykasz 2 palcami czoła i powoli zjeżdżasz w dół do oczodołów) wyobraź sobie, że ja właśnie zapuszczam klei do twoich oczu, a ten klej zasycha sprawiając, że Twoje powieki są ze sobą sklezione,

2 (zabierasz palce z oczodołów) wyobraź sobie, że ten klei zasechł już całkowicie i Twoje powieki są już tak mocno sklezione, że nie możesz ich otworzyć, a po kolejnej liczbie będziesz próbować otworzyć swoje oczy i nic co tutaj (poklepujesz miejsce, które ma być znieczulone) robię nie powoduje żadnego dyskomfortu. Możesz czuć wszelkie neutralne odczucia i wszystkie przyjemne, ale żadnego dyskomfortu.

3 próbuj otwierać swoje oczy teraz, po prostu próbuj (wykonujesz zabieg) i staraj się, cały czas próbuj je otwierać, właśnie tak... (kontynuujesz mówienie do czasu skończenia zabiegu, choć znieczulenie powinno się utrzymać pomimo to)

A teraz przestań próbować otwierać swoje oczy.

Przestań udawać, że nie możesz otworzyć swoich oczu i po prostu otwórz oczy teraz.

(Jeśli klient pomimo ostatniej sugestii nie może otworzyć swoich oczu, oznacza, że klient prawdopodobnie sięgnął somnambulizmu, a sugestie z poziomu wyobraźni weszły o wiele głębiej do podświadomości. Należy wtedy dać sugestie niwelującą poziom wyobraźni: „Za chwilę klasnę w dłonie, klei z Twoich oczu rozpuścił się i wyparował, a Ty oczy możesz otworzyć swobodnie”, po czym po klasnięciu jeśli klient sam nie otworzył oczu, mówisz, by to zrobił)



Hipno-Notatki Własne



