# Øvelse: Selvhypnose med RTB®-metoden – trin for trin

## 1. Forberedelse

* Sæt dig et roligt sted, hvor du ikke bliver forstyrret.
* Luk øjnene og tag et par dybe, rolige vejrtrækninger.
* Formuler et konkret ønske i jeg-form, fx:  
   - Jeg er rolig og skaber indre balance.  
   - Jeg har styrke til at stå fast.  
   - Jeg sover trygt og godt.

## 2. Indgang til hypnose

* Fokuser på din vejrtrækning og lad kroppen blive tungere og mere afslappet for hver udånding.
* Forestil dig en trappe eller en vej, hvor du langsomt går dybere ind i afslapning. Tæl fx fra 10 til 1.

## 3. RTB®-metoden – til dit eget brug

* Step 1 – Identificér: Tænk på den situation, følelse eller reaktion, du vil arbejde med.
* Step 2 – Forstå: Mærk hvilken reaktion din personlighed skaber, når noget sker.
* Step 3 – Transformér: Skab et nyt billede eller en ny oplevelse af situationen – en indre film, hvor du reagerer anderledes.
* Step 4 – Forstærk: Gentag den nye oplevelse flere gange, mens du holder fast i dit ønske i jeg-form.

## 4. Afslutning

* Sig stille til dig selv: “Denne nye måde at reagere på er nu en del af mig.”
* Tæl fra 1 til 5 og åbn langsomt øjnene.
* Træk vejret dybt, stræk kroppen og mærk effekten.

👉 Jo oftere du øver, jo stærkere bliver effekten – og jo lettere vil du kunne bruge RTB®-metoden i din hverdag.