



Manuskript/vejledning og Script

Emne:Migræne

Induktion TIL ET DEJLIGT STED og fordybelse, test og LÆS med ROLIG STEMME OG HYPNOSE TONELEJE:

Migræne er oftest meget enkelt at kurere.

Der bliver givet så mange ”årsager”:

- menstruation – ja det er jo noget de fleste kvinder har! Ca. halvdelen af jordens befolkning.
- hormonbalance – super... hormoner styres af underbevidstheden!
- fødevarer – måske en situation hvor man ”reagerede med migræne” samtidig med at man spiste X?... lidt af et anker. Sanserne er stærke via munden.
- stress – stress forværrer ALLE negative reaktioner og tilstande.
- vejret – svært at ændre!!! Men sanseapparatet er modtageligt.
- kulde – så tag en trøje på!
- lys – igen en sans som forstærker ”oplevelsen”.
- lyde – same same... sanser.
- dufte – same same... sanser.
- sult – SÅ spis!
- uregelmæssig levevis -?... rutiner er altid godt.

Ved interviewet er det vigtigt at gennemskue eller få afklaret om klienten har fordele ved ”at have migræne”.

Det er en kendt ”undskyldning” at kvinder ”har hovedpine”, hvis deres ægteskabelige ”pligter” er gledet ud i trivialitetens hamsterhjul... ups hvor kom den fra?... ha ha

Behandlingen eller terapien er oftest en REFRAMING til den hændelse som har alt at gøre med smerten... eller tilstanden migræne.

En pige jeg havde i behandling, havde lidt af VOLDSOM migræne flere gange om måneden. Hun havde været på hovedpineklínik, spist medicin, psykolog osv. INTET havde hjulpet.

Jeg startede med at hun efter det dejlige sted gik til et rum hvor der var en stor bogreol. Her stod alle de bøger som havde informationer om migræne, som hun i tidens løb havde fået. Jeg bad hende forestille sig store højtalere som, når hun trykkede på en knap, udsendte forskellige lyde... høje, dybe og skingre lyde. Hun kunne slukke og tænde... og i rummet var der også en række lamper... store lamper og små skarpe lamper. Og jeg bad hende også have en knap, hvor hun kunne tænde og slukke for disse lamper... se at de skiftede styrke.



GO-EMINDHEALTHCARE

DIGITAL

HEALTHCARE & EDUCATION & PUBLISHING

Derefter bad jeg hende tømme reolen for alle bøgerne, mens lydene og lysene tændtes og slukkedes. Derefter tilbage til det dejlige sted.

Regression til den første gang tilstanden ”migræne” var til stede.
Reframe situationen
Progression.

Script

I alt for lang tid har du haft det som du tidligere har kaldt migræne... som forhindrede dig i at nyde dit liv... men du har NU besluttet, at du har fået nok af smerte, og du er klar til at gøre noget ved det.

Så tillad dig selv at føle sig så behageligt tilpas som du er i stand til på nuværende tidspunkt... fordi snart... meget snart... vil du finde dig selv så dybt afslappet og behageligt rolig... du vil glide ind i en dejlig, rolig og fredelig følelse.

Slap af i dit sind... lad tankerne komme og gå... og fokuser helt på min stemme... lyt til min stemme og lad udefrakommende fornemmelser eller bevægelser eller lyde fade ud i baggrunden.

Bare lad dem gradvist blegne... forsvinde... fordufte.

Og forestil dig selv i en smuk park på en dejlig varm solskinsdag... ikke skinnende generende... ikke for varmt... lige netop så behageligt som du kan lide det.

Forestil dig en klar blå himmel... med ikke en sky... måske en enkelt lille babysky... men en klar blå himmel.

Parken er fyldt med de smukkeste blomsterbede... alle blomster er repræsenteret her... græsset er netop slået for blot et par timer siden, og du kan stadig lugte friskheden af det nyslåede græs.

Oplev det nu... forestil dig det... indånd duften af dette græs... det tager dig tilbage til dine rødder... tilbage til naturen selv... du er en del af naturen.

Der er også mange træer i parken... nye træer og gamle egetræer... der har stået her i måske hundreder af år.

Ét bestemt træ... med snoede, krogede grene og appelsinfarvet bark... vækker din opmærksomhed.

Det er et specielt træ... nogle af grenene hænger lavt... men træet strækker sig også højt op mod himlen... som om det ønsker at nå op til solen... og det er en varm sommerdag... du mærker den blideste lille vind kærtegne din hud, og en lille brise får dit hår til at bevæge sig.

Og her er en overflod af blade og grønt... alle tænkelige grønne nuancer.



GO-EMINDHEALTHCARE

DIGITAL

HEALTHCARE & EDUCATION & PUBLISHING

Der er en sti, der løber gennem parken... stien er afgrænset af fine sten... og der er opstillet træbænke hvor man kan sætte sig og nyde naturen... og der er buske, nogle bærer frugt... og andre med udhængende grene... ideel til et lille barns hule.

Du hører fuglene synge... lytter opmærksomt til deres forskellige melodier... og går dybere og dybere og dybere endnu.

Og som du lytter til lyden af min stemme... går du dybere og dybere... er mere og mere afslappet.

Se for dig hvad jeg beskriver... mærk duftene... hør lydene... snart kommer du til en bakke... du begynder at gå ned ad bakken... ned mod søen som er der... og lidt længere væk ser du en stor kuppelformet bygning... du går tættere.

Der er en lille gangbro over fra søens bred over til bygningen... broen fører videre til en sti til kuppelbygningen... du ser nysgerrigt på denne bygning og går dybere og dybere ind i denne vidunderlige hypnotiske hvile.

Kort pause.

Tættere og tættere går du til denne bygning... du står nu tæt ved... udenfor kuppelbygningen... du ser at døren er åben for dig, og du går ind... følelsen af roen føles endnu stærkere og mere intens, og du er endnu mere afslappet.

Du er nu i et stort, rundt hvidt marmorum med stærke søjler... søjlerne er placeret så de gør rummet sikkert og trygt... rummet er formet som en kuppel.

Der er så meget plads her... og det giver dig en følelse af frihed... en stærk følelse af frihed... plads til dig... frihed til at være dig.

I denne kuppel er der lange og behagelige sæder langs væggene... de følger formen på kuplen... og en særlig vinduesplads tiltrækker din opmærksomhed.

Kort pause.

Du sætter dig på sædet ved vinduet og kigger ud af vinduet... ud på den smukke udsigt... ser hvor du er kommet fra... du har rejst så langt i dag.

Det eneste der ødelægger udsigten, er en mat plet på ydersiden af ruden... en mørk plet.

Du ser nu, at vejret er begyndt at ændre sig... du bemærker en enkelt mørk sky som nærmer sig kuplen.

Solen er forsvundet bag en mørk sky... og en vind er begyndt at blæse... og du er glad for, at du er herinde... sikker og komfortabel... behageligt og tørt.

Du ser skyen... det begynder at blæse op, og regnen strømmer ned fra himlen.

Vinden blæser... regnen løber ned ad ruden.

Du ser regn på ruden... og du ser nu noget vidunderligt ske... pletten på ruden vaskes væk af regnen... vasker smerten væk... og med den mørke plet på ruden forsvinder... og vinduet bliver klart igen.

Bare se smerten blive skyllet væk... regnen vasker smerten væk.

Og da smerten forsvinder... bemærker du at solen skinner igen... ikke for lyst... men varmt og godt på den klare blå himmel... og du indser at smerten er forsvundet... dit hoved er nu klart som den smukke dag.

Og du føler dig bedre og gladere og sundere, end du har følt i en lang, lang tid.

Fra dette øjeblik... hvis du nogensinde mærker en migræne komme... vil du finde et roligt sted... roligt og sikkert sted, hvor du kan hvile og bringe dig selv i hypnose igen... blot ved at tage nogle dybe og komfortable vejtrækninger... og tælle dig ned 20-1.

Og når du er der... tager du tilbage til parken og stien... til søen og broen og tilbage til denne kuppel... hvor du kan tillade regnen at vaske smerten væk... og du kan føle dig tryk igen.

Og i løbet af din hypnotiske hvile, mens du mærker roen... vil du blive overrasket og glad for at opdage, at der er ingen smerter... for regnen har skyllet den væk... og du kan føle dig godt tilpas igen.

Når du er klar, kan du bringe dig ud af hypnose... blot ved at tælle tallene et til fem.

EGOSTYRKNING... og alle disse forslag er nu en del af dit underbevidste sind...

Opvågn.

[HVILKE LYDFILER VIL DU ANBEFALE fra www.go-emind.com](http://www.go-emind.com)

Ønsker du feedback på din session med klient? Kontakt uddannelsesleder: sbs@go-emind.com og aftal en online session.