



Dave Elman Induktion

Tag nu en lang dyb vejtrækning og hold vejret et øjeblik. Når du ånder ud lader du dine øjne lukke sig og lader al din umiddelbare spænding i din krop forsvinde. Bare slappe af og glide med bølgen af afslapning. Lige nu er der ingen forlange noget af dig - ingen forventer noget af dig - du kan være afslappet - så meget som det er muligt for dig lige nu...godt

Ret nu din opmærksomhed på dine øjne - på alle de små muskler som holder dine øjne lukkede - helt lukkede - slap af i de små muskler og slap så meget af at du umuligt kan åbne øjnene. Hold fast i afslapning og lad dine øjne forblive lukkede under hele hypnosen.

Og PRØV at åbne øjnene - og du går dybere og dybere – jo mere du PRØVER jo SVÆRERE er det.

Godt du gør det godt.

Den kvalitet af afslapning som du nu har i dine øjne er denne samme afslapning som jeg vil have at du skal have i din krop - lad nu den afslapning flyde gennem din krop - fra toppen af dit hoved til spidsen af dine tæer.

Vi vil nu forstærke denne afslapning. Om lidt vil jeg have dig til at åbne og lukke dine øjne og hver gang du gør det fordobler du din afslapning - du gør den dybere og dybere - 10 gange dybere - alt du behøver at gøre er - at lade det ske - at have et ønske om at det sker - godt

Åben og luk dine øjne - og mærk afslapningen flyde gennem dig – du bruger din vidunderlige forestillingsevne og du mærker din krop blive omsluttet af et tæppe af afslapning.



Fortsæt til klienten holder øjnene lukkede - brug forslag som: *du lukker dem tungere og tungere og du går dybere - fortsæt med lignende forslag* 😊

Når klienten holder sine øjne lukket tester du med ARMTEST: Du løfter klientens arm forsigtigt og ikke for højt og check om den er TUNG

Nu vil jeg løfte din arm og lade den falde ned igen - bare et par centimeter – LØFT ARMEN forsigtigt/ved håndleddet - har du fulgt mine instrukser vil denne hånd være så tung og løs som en våd karklud

Hvis klienten løfter armen - siger du:

nej lad mig gøre arbejdet mens du går dybere og dybere

Du skal sikre at armen er helt løs

Du er nu fysisk afslappet - og nu vil jeg bede dig tælle ned fra 100 og til 0 – se tallet 100 for dit indre øje

klienten tæller højt 100

Lad tallet forsvinde

Klienten tæller 99 - klienten fortsætter med at tælle højt

og lad det forsvinde - for hvert tal du lader forsvinde gir' du mere og mere slip - du fordobler din mentale afslapning - du går 10 gange dybere - du fortsætter nu med at tælle ned og lader tallene forsvinde - tallene vil forsvinde når du vil det - bare lad dem forsvinde - skub dem helt væk - gør det nu - inden du siger tallet 90 er alle tal helt væk.

Og nik engang når tallene er væk.

Du er nu så dybt afslappet at alt hvad jeg siger vil være dybt indlejret i dit underbevidste og ubevidste sind og der vil det blive når du kommer tilbage til rummet vågen og bevidst efter hypnosen.