



Dr. Flowers og Fr. Bechs hypnotiske induktionsteknik

Klienten skal sidde så klienten har udsyn til en væg foran sig.

Find et punkt på væggen foran dig – forestil dig at du ser igennem punktet – du ser igennem punktet og ud gennem væggen – du ser ud på et meget vidunderligt sted - forestil dig at du kigger igennem hullet og ser alt det vidunderlige på den anden side - se på det med et drømmesyn - et uklart syn - drømmende - se stedet.

Nu taler du i fremtid:

Nu vil du begynde at mærke at, at dine muskler i din krop slapper af - alle muskelgrupperne vil slappe af - en for en af dine muskler - vil din krop blive mere og mere afslappet - dit ansigt vil slappe af - din nakke vil slappe af - dine arme vil blive tungere og tungere - dine ben vil hvile tungt på underlaget - din krop vil synke dybere og dybere ned i sædet - hele din krop vil give slip på al spænding - dine øjne vil føles tungere og mere dødsige - og snart vil dine øjne lukke i og du vil glide ind i en dyb vidunderlig tilstand af fredelig hypnotisk hvile og afslapning.

Om et øjeblik vil jeg tælle fra 1 til 20 - og på hvert tal jeg siger vil du lukke øjnene - og imellem tallene vil du åbne øjnene - og før jeg når til 20 - måske 15 - måske 10 - måske allerede ved 5 - vil du lukke dine øjne dybt i og gå i en dyb og fredelig sund hypnotisk hvile

Nu taler du i nutid

1 - du lukker øjnene og du åbner øjnene - 2 - du slapper mere og mere af - du lukker og åbner øjnene - 3 - du ser igennem punktet - igennem væggen ud på et meget vidunderligt sted - forestil dig at du kigger igennem hullet og ser alt det vidunderlige på den anden side - se på det med et drømmesyn - et uklart syn - drømmende – du ser stedet

4 - nu er dine muskelgrupper afslappede – 5 - dit ansigt er afslappet - 6 - og dine arme er meget tunge – 7 - dine ben er tunge - 8 - hele din krop har givet slip og er fuldkommen afslappet

Fortsæt med at tælle - og suppler med afslappende ord

www.go-elearn.us

Part of Betterlife Group

All rights reserved. This material must not be copied or given to third part in any form.

Copyright BetterlifeLLC

Der tages forbehold for ret til ændringer



Når klienten lukker sine øjne - sig: *Hold nu øjnene helt lukkede og gå direkte i dyb hypnose*

Du tæller færdigt og fordyber - evt. prik forsigtigt på panden.

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.