HİPNOZ TEKNİKLERİ

Bölüm 1

Hipnoz nedir? Bu şeyi nasıl yapabiliriz?

Normalde size kitabımın tanıtımını yapardım. Her neyse, Diğer insanları hipnotize etmekteki huysuzluğunuzu fark ettim. Haydi başlayalım!

Hipnoz nedir?

"Hipnoz" kelimelerin ve düşüncelerin bizi saran gücüdür. Bir hipnotist veya operatör kişiye fikirler ve kelimeler verir. Hipnotize edeceğiniz kişinin hayatını değiştirmek üzere olan kelimeleri ona vermek için özel bir yeteneğiniz olmasına gerek yok. Hipnoz, bir kişinin kendi kendine konuşması kadar etkili, tamamıyla odaklanmış kişiye kelimelerin gücünü uygulamaktır. Belki doktora sahibi bir hipnotistsiniz veya kapı kapı dolaşıp müşterilerine hipnoz uygulayan bir satıcı. Gerçek şu ki, hiç bir akademik derece veya belge size ne kadar iyi bir hipnotist olduğunuzu söylemez. İşin güzel yanı, küçük bir çalışma ile oldukça etkili bir hipnotistolabilsiniz. Bu küçük yazıdaki bilgileri her zaman hatırlayın. Çünkü hipnozu yalnızca bundan değil, aynı zamanda uygulama yaptığınız denekler üzerinden de öğreneceksiniz. Size olumlu sonuçlar alabilmeniz için gerekli olan metinleri ve kelimeleri öğreneceğiz.

Ne beklemeliyiz?

Bu küçük metinden ne beklemeliyiz?

Her bölüm, kendine ait bir amaca sahip. Bu metindeki egzersizleri tekrarlayarak ve uygulayarak 3. Bölümden sonra amacına uygun adımlarla ilerleyen bir hipnotistolabilsiniz.

İlerici bölümlerde anlatacaklarımızı uygularken her zaman kendinizden en iyisini bekleyin. Şimdiye kadar kendiniz veya başkaları için en iyisini ummamış olabilirsiniz. Ama eğer hayatta dilediğiniz başarıya ulaşmak istiyorsanız bu düşünceyi değiştiremeniz gerekli. Kendiniz için de deneğiniz için de en iyisini dileyin. Okuduğunuz bu metinden en iyisini bekleyin ve en iyisiyle karşılaşın.

Deneğinizden ne beklemelisiniz?

Deneğinizden sizin ona verdiğiniz kadar destek almayı beklemelisiniz. Hiç bir zaman deneğinizin endişeye kapılmasına mahal vermeyin, ona güvenliğine verdiğiniz değeri gösterin. Unutmayın, deneğiniz size en önemli varlığı ile güvenir, beyni ve kimliği ile. Genellikle deneğiniz size kimseyle alası olmayan gizli bir şey söyler. Deneğinize yapay ilginizi gösterin ve başarıya bir adım daha yaklaşmış olun. Şimdi size başlangıç için yeterli teorik bilgiyi vereceğim. İşte, değişmez dikkat çekme kanunu, size, deneğinize ve dünyadaki herkese uygulanabilir. Bu hipnozun çalışma biçimini açıklayan en basit psikolojik kanundur. Bu konsept veya kanun, dikkat çekme kanunu olarak uygulanır ve şu şekildedir;

"Ne zaman aklında bir zaman bulundursan, vücudun o yöne doğru eğilir. Vücut, fiziksel, düşüncesel, duygusal veya ruhsal yönetimlere sahiptir." Mesela, en sevdiğiniz meyveyi yediğinizi hayal edin. Aynı zamanda zihninizde o harika görüntüsünü canlandırın. O meyvenin tüm detaylarını düşünün rengini, görünüşünü, çiğnediğinizde ağzınızda bıraktığı hissi aklınıza getirin. Düşünün, nasıl bir tadı vardı ve ne kadar güzel kokardı. Şimdi onu ağzınızın içinde hissedin. Ağzınızın suçlandığını fark ettiniz değil mi. İşte bu dikkat çekme kanunudur. Bu onun çalışma biçimidir. Meyveyi tüm detaylarıyla düşündüğünüzde vücudunuz bunu bir ileri safhaya taşıyarak onu iyi sindirebilmeniz için size salya salgılattı. Hiç bir fırının önünden geçerken veya sinemada mısırların nefis kokusunu içinize çektiğinizde ağzınız sulanmadı mı? Vücudunuzun gelen yiyecek için nasıl da organize olduğu hatırlayın. İşte biz bu organizasyonu dikkat çekme kanunumuzla birleştirerek amacımıza ulaşacağız.

Hadi başlayalım.

BÖLÜM 2

Hipnotize etmeye ne ile başlamam gerekli?

Soru: Birisini hipnotize etmek için neye ihtiyacım var?

Cevap: Tek ihtiyacınız olan şey hipnozu uygulayabileceğize olan güveniniz.

Soru; Daha önce birisini hipnotize etmediysem nasıl kendime güvenebilirim?

Cevap: Başarana kadar taklit yapacaksınız. Aslına bakarsanız onu ancak bu şekilde elde edebilirsiniz. Ameliyata giren bir doktoru düşünelim örneğin, doktorun az sonra gireceği operasyon, türünün tek örneğidir. Çünkü herkesin sağlık durumu birbirinden farklı. Doktorun kalp ameliyatında deneyimi olsa dahi sizi ameliyat ederken öğreneceği şeyler olacaktır. İşte aynısı hipnoz için de geçerli. Hipnozu 10 dakika boyunca veya 10 yıl boyunca yapabilirsiniz ve hala yeni şeyler öğrenebilirsiniz. Siz veya deneğiniz bunu fark etmeyebilirsiniz ama bu gerçek. Eğer birilerini hipnotize etmekte başarılı olmak istiyorsanız kendinize güvenmeniz şart. Bu düşünceyi kelimelere dönmeniz veya bir slogan gibi aklınızda bulundurmanız birilerini hipnotize ederken çok işinize yarayacaktır. Şunu her zaman hatırlayın; hipnotist olarak kendinize güveniniz olmalı. Ve bu güveni her hipnoz seansında korumalısınız.

Başlangıç olarak, kendinizi hipnotist olarak düşünün. İkinci olarak ihtiyacınız olan şey, eğitim.

Eğitiminizi yaklaşık bir dakika içerisinde alacaksınız. Üçüncü ihtiyacınız ise, hipnoz edilecek bir denek. Şimdi bu konuyu biraz irdeleyelim;

SCHIZOPHRENIA

İyi denek nasıl bulunur?

Herkes hipnotize edilmek ister! Ancak sizin amacınız gerçekten yatkın olan bir kişiyi bulmak. Genellikle deneyim kazanmak için,

Arkadaşlarınızdan veya akrabalarınızdan denekler seçebilirsiniz. Hipnotizma, zihnin durumunun somutluk kazandığı durumdur. Yeteneklerine inanç ise bu durumda anahtar rolü oynar. Yakın arkadaşlarınız sizin hipnozu yeni başladığınız biliyor olabilir, ve bu yüzden sizi kırmamak için aşırı bir gayret içerisine girebilirler bu, Hipnotizmanın işe yaranmasına engeldir. Veya size veya yeteneklerinize içten içe inanmayabilirler. Bu da bir engeldir. Bir başka yönden, tamamıyla yabancılardan mükemmel denek olur. Daha önce hiç hipnotize edilmemiş olsalar, sizin de çok az bilginiz olsa dahi başarılı olabilirsiniz. Dahil olduğunuz sosyal gruptan size yabancı olan insanları denek olarak seçebilirsiniz. Veya sizin hipnoz yaptığınızı duyan yabancıları. Veya bir gece dersinde size işiniz sorulduğunda onlara hipnotist olduğunuzu söyleyebilirsiniz. Genellikle insanlarım söylediği ilk söz "Daha önce hiç hipnoz edilemedim, beni hipnotize eder misin?" olacaktır. (ikinci sordukları şey ise "Ne kadar istiyorsun" olur) yeni olduğunuza ve onlardaki rahatsızlığa çare bulmayı düşündüğünüz için genellikle, "Sana ücretsiz olur" şeklinde cevap verirsiniz. "Yeni bir teknik geliştirdim, onu deniyorum ancak deneyecek birilerine ihtiyacım var." şeklinde devam eder, ve "Beni ne zaman hipnotize edebilsin?" cevabını aldığınızda yardırın.

İşte elinizdeki ilk istekli denek. Bu kişiden hizmetiniz karşılığı ücret almayacağınız için, sizinle anlaşacak birisine ihtiyacınız olacak. Eğer profesyonel bir hipnotist olmaya karar verir ve bu işi para karşılığı yapmaya başlarsanız, sizin servisinize başvuracak birisi şimdiden hazır.

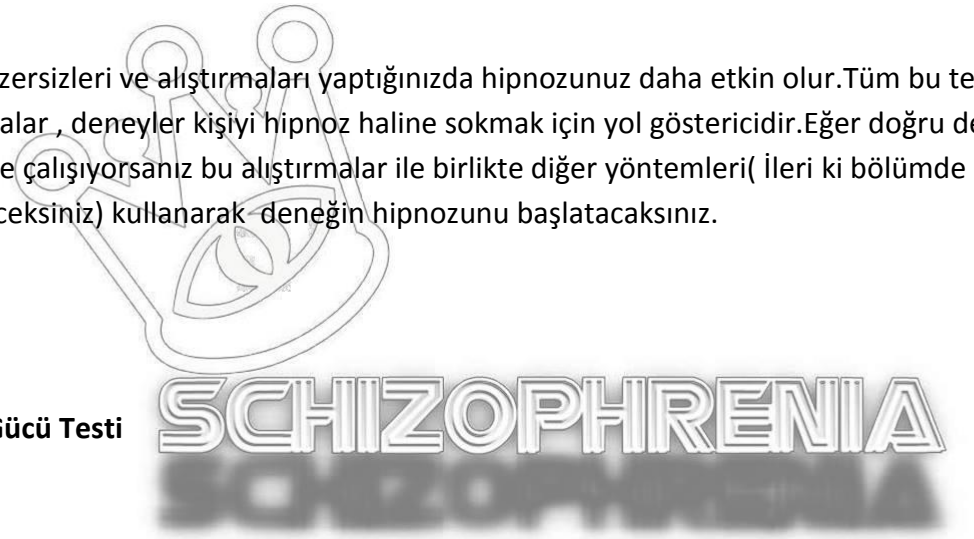
Ön Hipnoz Testi

Ön hipnoz testinde takip etmeniz gereken egzersizleri anlatacağım.

Tüm egzersizleri ve alıştırmaları yaptığınızda hipnozunuz daha etkin olur.Tüm bu testler , alıştırmalar , deneyler kişiyi hipnoz haline sokmak için yol göstericidir.Eğer doğru denek üzerinde çalışıyorsanız bu alıştırmalar ile birlikte diğer yöntemleri(İleri ki bölümde öğreneceksiniz) kullanarak deneğin hipnozunu başlatacaksınız.

Test#1

Hayal Gücü Testi



Deneğe ayaklarını birleştirip , kollarını genişçe size doğru tutmasını ve avuç içinin yere bakmasını söyleyin.Deneğin kolları birbirine paralel halde olmalıdır. Kolların birbirine paralel ve aynı seviyede olması önemlidir.

Sonraki Aşamada Ne Söylemelisiniz ?

Sonrasında deneğe eliniz ile işaret ederek göz kapaklarını kapatmasını söyleyin. Göze hiç ışık girmemelidir. 3 ten geriye doğru sayın. 1 e geldiğinizde deneğin sağ elinin bir ağırlıkla yere doğru bağlı olduğunu hayal etmesini isteyin.Tamam. Üç , iki , bir.

Şimdi o ağırlığın sağ elinizi yavaş yavaş aşağı çektiğini hayal ettirin. Dahada ağırlaşarak el aşağıya doğru çekiliyor.

Not : Bu aşamada kolunuzun aşağıya doğru hareket ettiğini görmeniz gerekir. O hareketi görene kadar bu telkinleri vermeyi devam edin.

Sonraki aşamada sol eline bir helyum dolu balonun bağlı olduğunu hayal edin. Balon sol elinizi yukarıya doğru çekiyor.Sol eliniz veya kolunuz yavaşça yukarıya doğru hareket ediyor.Sağ eliniz ağırlaşırken sol eliniz havalanıyor. Şimdi gözlerinizi açın ve kolllarınıza bakın.

Son

Deneğinizin yüzünde şaşkın bir ifade olduğunu göreceksiniz. Bazen kollarını hissetmediği zamanlar olabilir. Deneğinizi tebrik edin. Hipnoz esnasında vucut rahatlarken zihin konsantre olur.

Test#2

Hipnoz ve Denge

SCHIZOPHRENIA

İlk testte ki gibi deneği karşınıza alın. Ayaklarını birleştirip düz bir şekilde ayağa kalkmasını söyleyin. Gözlerini kapatıp , sanki normal bir biçimde görüyormuş gibi tavana bakmasını söyleyin. Başı geriye doğru eğik , vucudu düz bir biçimde tavana bakar halde olmalıdır.

Sonraki Aşamada Ne Söylemelisiniz ?

Ayaklarının yere basık halde tavana doğru baktığını hayal etmeni istiyorum. Tavanda bir noktaya bakarak düşünün.O noktaya bakarak son egzersizde yaptığın gibi vucudunu rahatlatmanı istiyorum.

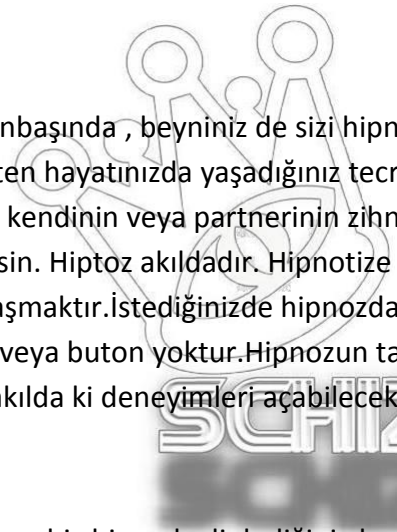
Seni bir dürtünün ileri- geri sallanığını düşünmeni istiyorum. Evet ileri - geri doğru sallanmaya başla.Eğer geriye doğru düşecek olursan ben seni tutacağım. Seni tutuğumu düşün. Şimdi kollarımdan ayrıl ve sallanmaya devam et. Geriye geriye daha geriye.

Not : Kollarınıza düşene kadar 3-4 kez bu işlemi tekrarlayın.

Deneğinizin yüzündeki şaşkınlığa bakın. Tebrik edin. Hipnozun ileriki aşamalarına geçme zamanının geldiğini söyleyin.

BÖLÜM 3

İNSANLARI HİPNOTİZE ETME VE DİĞER YAŞAYAN ŞEYLER



Herşeyinbaşında , beyniniz de sizi hipnotize veya dehipnotize edecek bir düğme bulunmaz. Gerçekten hayatınızda yaşadığınız tecrübelerinizi düşündünüz mü ? Aklının katmanlarını bularak kendinin veya partnerinin zihninde önceden yaşanmış olayları hiç olmamış kılabilirsin. Hiptoz akıldadır. Hipnotize olmak akla yön vermek ve belli bir düşünceye yoğunlaşmaktır.İstediğinizde hipnozda donduracak veya kendinizi hipnoz edebilecek bir düğme veya buton yoktur.Hipnozun tarihinde böyle bişey hiç olmamıştır.Bu oldukça kötüdür çünkü akılda ki deneyimleri açabilecek bir buton oldukça pratik olurdu.

SCHIZOPHRENIA

Daha önce hiç bir şarkı dinlediğinizde veya bir anınızı düşündüğünüzde sanki o zamanda yaşıyormuş gibi hissettiniz mi ? Güzel bir kitap okuduğunda unuttuğun şeyleri kendine sordun mu ? Veya bir filmi izlerken kendinizi başrol oyuncusunun yerine koyup , onun hissettiklerini hissettiniz mi ? Daha önce hiç aşkta kaybettiniz mi ?

Artık hipnoz deneyimleri için hazırsınız.Hayatın boyunca yaşadığınız deneyimleriz ve konularınız zihninize işlendi.

Deneklerinize birşeylerduyurmalısınız.Dedikleriniz ve odadaki diğer seslere göre konularınızı hatırlatabilirsiniz. Denekleriniz verdiğiniz sesleri seçmeli ve dinlemelidir.

İnsanlar sadece fiziksel olarak uyuduğunda dışardaki sesleri duyamazlar. Hipnoz esnasında rahatlayarak kolaylıkla doğal uykuya dalabilirsiniz.Birkaç dakika sonra kendiniz uyanabilirsiniz. Uykuya dalmadan önce de size verilen telkinlere cevap verebilirsiniz.

Durumu İleriye Taşıyın

Hipnozcuyu veya kendi hipnotik kaydınızı dinlerken neler olduğunu değerlendirmeyin ve yapılanları yargılamayın. Hipnoz sürecini analiz etmeyin. Uyanıkken durumları değerlendirmek için bolca vaktiniz olacaktır.

Hipnotize olmayı denemeyin. Denemek kelimesinin buradaki anlamı şüpheye düşmeyin. Sadece rahatlayın ve süreci izleyin. Gerçekten eğleneceksiniz.

Vucudunuz ve aklınız kelimeleri eş zamanlı olarak dinlediğinizde veya deneğinize söylediğinizde , aklın kelimeleri kabul etmesi daha kolay olacaktır. Kelimeleri küçük bir çocukken ailenizden dinlediğiniz gibi dinleyin. Hipnoz esnasında herşeyi hatırlamanız mümkündür.

Şimdi bir ileriki aşamaya , rahatlama tekniğine gidiyoruz. Bu prosedür tamamen vucuttaki kasları gevşetmeye yöneliktir.

SCHIZOPHRENIA

Bu tekniği hipnotik bir reçete ile yöneteceksiniz. Vereceğim reçete ile gece mışıl mışıl uyayacak ve sabaha kendini daha rahat hissedeceksin. Eğer acil bir durum olursa gece anında uyanacak ve temiz bir akla sahip olacaksın. Acil durumu doğru ve etkili bir şekilde kullanmak mümkün olacaktır.

Progresif Gevşeme Tekniği #1

Hadi bu progresif gevşeme tekniğini kullanalım. Bu gevbşeme tekniğini kullanmak kolaydır. Kimi psikologlar ve psikiyatristler bu tekniği kullanmaktadır. Kimseyi korkutmak istemiyorum. Bu teknik harikadır. Hadi başlayalım.

-Her zaman gördüğünüz şeylere bakın (dur) . 3 saniye sessiz kalın ve devam edin.

Aşağıdaki sözlerle devam edin.

-Gözlerini kapat ve benim sesimi dinle (dur) .

-Tüm gece boyunca rahatlamana yardımcı olacak öneriler vereceğim. Yarın uyandığında kendini enerjik bir şekilde hissedeceksin (dur) .

-Bu teknikler ile derin ve daha derin olacaksın. Daha fazla hipnoz deneyiminin tadını çıkaracaksın (dur).

-5 ten aşağıya yavaş yavaş sayacağım. Her sayıda daha uzun ve yavaş bir nefes almanı istiyorum. Nefes gibi rahatlatıcı havayı solumalısın (dur).

-Nefes verirken günün tüm gerginliğini akciğerlerinden dışarı at (dur).

-İyi hissedeceksin. İyi hissedeceksin ve tam anlamıyla rahatlamış hissedeceksin (dur).

-Her zaman kontrol altında olacaksın. Aklın uyanık kalacak. Sadece vucudun rahatlayacak. Daha iyi hissedeceksin (dur).

Tamam 5

-4 (dur)

-3 (dur)

-Her nefes alış verişinde daha fazla rahatlıyorsun (dur).

SCHIZOPHRENIA

-2 (dur)

-1. Şuan maksimum rahatlamış durumdasın. Zihnin uynaık ve benim talimatlarımı takip ediyor. (dur)

-Tüm gece boyunca deerin ve rahat bir şekilde nefes alıp vermeye devam et. Bu yolda rahat ve daha iyi hissedeceksin (dur).

-Şimdi tüm dikkatini alın kaslarının gevşemesi üzerine topla.Sankibirresimde alın kasların gevşiyor gibi image et. Çünkü onlar lastik bantlar gibi(dur).

-Bu kasların rahatladığını hissediyorsun (dur).

-Rahatça nefes almaya devam et ve yüzündekikasların rahatladığını düşün (dur).

-Tekrardan image ettiğin resimde yüz kasların gevşiyor (dur).

-Çene kaslarınızı rahatlatın.Bu aşamada çeneniz rahatladığında dudaklarınız biraz düşebilir (dur).

-Oluyor ,olmasına izin veriyorsun ve işte oluyor (dur).

-Şimdi alnınız , yüzünüz ve çeneniz rahatladı (dur).

-Rahatça nefes alıp vermeye devam edin. Nefesinizi verirken akciğerlerinizdeoluşacak itme kuvveti dışında bir gerginlik hissetmeyin (dur).

-Boyun kaslarınızın rahatladığını düşünün. Yutkunmaya başladığınızda boyun kaslarınızın rahatladığını düşünün. (dur).

-İhtiyacınız olduğunda yutkunmak sizi rahat hissettirecektir (dur).

-Şimdi her zamankinden daha derin ve rahat hissediyorsunuz (dur):

-Şimdi göğüs kaslarınızın rahatladığı bir resim imageedin.Bu kasların gevşiyor , gevşiyor ve tamamen rahatlıyor (dur).

-Rahat bir nefes aldığında daha fazla rahatlıyorsun (dur).

-Kendini yorgun hissediyorsun ve derin bir uykuya dalıyorsun.Tümgece boyunca rahatça uyku çekiyorsun (dur).

-Yarına dikkatli , enerjik ve ileriye bakmaya hazır bir şekilde uyanacaksın (dur).

SCHIZOPHRENIA

-Aldığın her nefes seni derin bir uykuya yolluyor(dur).

-Duyduğun her ses seni derin bir uykuya yolluyor(dur).

-Hiçbirşey seni rahatsız etmiyor. Sadece sesime konsantre oluyorsun(dur).

-Sana uyku ve dinblenme için her zaman bu çalışmaları yapmanı öneririm .Rahatlaman her zamankinden daha fazla olacak(dur).

-Mükemmel bir şekilde rahatladın(dur).

-Şimdi omuzlarının ve kollarının rahatlamasına odaklanıyorsun.Kollarınızıngevşedğini hayal edin(dur).

-Parmaklarınız ve elleriniz rahatlayıp yatağa uzanıyor(dur).

-Kollarında ve ellerinde büyük bir rahatlama hissediyorsun. Vucudunun böyle rahatlaması çok güzel bir duygu(dur).

-Şimdi karnının ve tüm vucudunun rahatladığını image edin(dur).

-Heraldığın her nefes seni dahada derinlere çekiyor(dur).

-Seni hiçbirşey rahatsız etmiyor.Sadece sesimi dinliyorsun(dur).

Her gece uyurken veya dinlenirken bu ekszersizleri uygulamanı tavsiye ederim.Bu egzersizler seni nefes aldıkça dahada rahatlatacak.

-Göğüs , kol ve mide kasların rahatladığına göre artık bacak kaslarını rahatlatmaya odaklanabilirsin(dur).

-Bacaklarının rahatladığını image ediyorsun. Bacağındaki kasları büyük lastık bantlar olarak hayal ediyorsun(dur).

-Emrin ile bu lastik bantlar gevşeyecek ve sende rahatlayacaksın(dur).

-Bu rahatlama dalgası bvacaklarını ve ayaklarını yere çekiyor(dur).

-Şimdi ayaklarının rahatladığı hissediyorsun.Tüm kaslarının gevşemesine izin vererek mükemmel bir şekilde rahatlıyorsun(dur).

-Tümkaslarının rahatlayıp gevşemiş olduğu bir resim hayal ediyorsun(dur).

-Şimdi başından ayak ucuna kadar mükemmel bir biçimde rahatlamış bir haldesin.Her yönden çok iyi hissediyorsun.Kendi kendini bu yöntemle rahatlatabilirsin ama bir partnerin sana bu işte yardımcı olması çok güzel bir duygu.

SCHIZOPHRENIA

Şimdi birden beşe kadar sayıyorum.5 e geldiğimde uyanacaksın ve her zamankinden daha iyi hissedeceksin.Birdahaki sefere seni hipnotize ettiğimde , bu sizin için daha kolay olacaktır. Uyandığında her zamankinden daha uyanık ve enerjik hissedeceksin(dur).

Pekala bir (dur)

İki (dur)

Üç. Şuanda enerjik olduğunu hissediyorsun(dur).

Dört (dur)

Beş. Artık uyandın. Gözlerini aç.

Nasıl hissediyorsun ?

EGZERSİZ SONU.

İNDÜKSİYON SIRASINDA NE SÖYLEMELİSİN ?

İndüksiyon nedir ? İndüksiyon sırasında ne söylemelisin ? İndüksiyon hipnoz esnasında denekten istediğin yanıtları düzgün bir biçimde almaktır. Hipnozcu denek üzerinde resmi bir seramoni sağlayabilir. Bu konsept insanların anlaması açısından zordur. Fakat doğrudur. İndüksiyon , hipnozun başladığına işarettir. Daha iyi bir şekilde hazır olursunuz. Sisteme inandığınızda beklentileriniz temiz bir odak noktası haline gelir.

İndüksiyon esnasında ne söylemelisiniz ? Dilediğin herhangi birşeyi. Tipik indüksiyon veya seromoninin parçalarını senin için listeledim. Bu deneğine ne söylediğini ve ne istediğini de içerecektir. Bu kitaptaki presedürleri kullanmadan önce ikinize gece güzelce uyumalısınız. Ancak bu yönergeleri günün istediğin saatinde yönetebilirsiniz. İndüksiyon sonunda 5 e kadar saymalısınız. 5 e geldiğinizde deneğinizi uyandırarak konuyu anlatabilirsiniz.

Mükemmel Bir İndüksiyon İçin Araçlar

SCHIZOPHRENIA

Denediğinizin ön hipnozu : Seansta neyi gerçekleştirmeyi istersiniz. Deneğinize egzersize başlamadan önce tüm gece rahatlayın ve uyandığınızda enerjik hissedin dediğinizi hatırlayın. İşte bu ön hipnozdur.

Derin Nefes Telkinleri : Partnerinize rahatlamaya yanıt verebilmesi için derin nefes almasını söyleyin. Bu hipnoz da daha derinden hissetmesini sağlayacaktır.

İmajinasyonUyarımı : Denek kas gruplarının rahatlamasına odaklanmalıdır. Eğer deneğinize bu kitabı okumadan bir indüksiyon vermek isterseniz , deneğin istediğiniz bölgesini kendi vucudunuza bakarak işaret edebilirsiniz. Ayrıca başına , yüzüne , çenesine bakarak rahatlaması için konuşabilirsiniz.

Post-HipnotikTelkinler : İndüksiyon sırasında deneğe telkinler verin ve uyanmadan önce davranışlarını kestirebilmek için sorular sorun. Bu kitapta aradığınız davranışlar rahatlamayı tamamlama , stresi azaltma ve uyanık iken en yüksek enerji için telkinler verebilmedir. Kişisel olarak denemeler yaparken kendi kendinize pek çok post-hiptonik telkinler geliştireceksiniz.

Uyanıklık : Deneğinize sinyal verdiğinizde hipnozdan çıkacaktır. Bu sinyal 5 e kadar saymak olabilir. Ayrıca bir miktar zamanda olabilir. Örneğin deneğinize kendini uyandırmak için 20 dakika sonra hazır ol benzeri telkinler verebilirsiniz. Eğer deneğiniz zamandan önce uyanmak istiyorsa , 20 dakika içinde 5 ten geriye sayacağım ve ozaman uyanacaksın gibi ipuçları verebilirsiniz. 5 e kadar saydığımda deliksiz bir uykudan uyanmış gibi hissedeceksin.

NİÇİN NE SÖYLEMELİSİN ? NE YAPMALISIN ?

Soru : Niçin ön hipnoz kullanırız ?

Cevap : Değiştirmek istediğimiz davranışları hassas bir biçimde deneğe hatırlatmak için ön hipnoz kullanıyoruz. Eğer denek indüksiyon sırasında doğal uykuyu uyursa biz yinede hedeflerimize ulaşabiliriz. Ön hipnoz hipnotik bir reçetedir ve hipnoza egemen bir şekilde hareket etmemizi sağlayacaktır.



Soru : Neden indüksiyon kullanırız ?

Cevap : Deneğin aklını değişime hazır hale getirebilmek için kullanırız. İndüksiyon , deneğin bilinçaltına sinyal yollayarak değişime hazır hale getirir.

Soru : Neden derin nefes egzersizleri kullanırız ?

Cevap : Nefes egzersizleri deneği rahatlatmak için kullanılır. Ayrıca beyinden geri besleme almak için kullanılır.

Soru : Neden deneğimin imajinasyon yapmasını istiyorum ?

Cevap : Deneğininimajinasyonunu uyarmalısın. Çünkü herşeyi harekete geçirecek olan imajinasyondur. Gece rüya gördüğünü düşün. Uçabiliyorsun , eğderha avlayabiliyorsun veya herhangi bir insandan daha hızlı koşabiliyorsun. Önceden ölen insanlarla etkileşim içinde veya kendi küçük halinle etkileşim halinde olabilirsin. İmajinasyondaherşey mümkündür. Neden tüm olasılıklara odaklanmıyoruz ?

Soru : Neden post hipnotik telkinler kullanıyoruz ?

Cevap : Ana tema için post hipnotik telkinler kullanılır. Hipnoz bittikten sonra denek verilen telkinleri uygular. Eğer deneğin kilo sorunu varsa , posthipnotik telkinler deneğin bu sorununu çözmesine yardımcı olacak kelimeler içerir.Deneğe egzersize başlamasını veya bol bol su içmesini söyleyebilirsiniz. Eğer hipnoz amacınız rahatlatma ise post hipnoz telkinleriniz rahatlatmaya yardımcı olacak kelimeler içermelidir. Hipnoz bittikten sonra , deneğin yapacağı işlerde rahatlamasına yardımcı olabilecek telkinler önerebilirsiniz.

SCHIZOPHRENIA

Progresif Gevşeme Tekniği #2

Daha önce kullandığımız gevşeme tekniğini biraz daha geliştireceğiz. Sadece biraz değişiklik yaratıp daha güçlü komutlar vereceğiz. Hazır mısınız ? Hadi başlayalım.

-Her zaman gördüğünüz şeylere bakın (dur) . 3 saniye sessiz kalın ve devam edin.

İndüksiyonda ne söylersem takip edin.

-Gözlerini kapat ve sesimi dinle (dur).

-Tüm gece boyunca rahatlamana yardımcı olacak telkinler vereceğim. Yarın uyandığında tamamen enerjik hissedeceksin (dur).

-Enerjik hissetmeye ek olarak benim verdiğim rahatlığı kontrol edebileceksin. İş yerinde veya seni strese sokabilecek diğer durumlarda kullanabileceksin. Hayatının bir parçası haline gelen stres yerine huzurlu ve rahatlatıcı duygulara sahip olacaksın. Gün içinde gevşerken hafıza ve konsantrasyonun da artacaktır. Her geçen gün , her bakımdan daha iyi hissedeceksin (dur).

-Her zaman bu tekniklerin egzersizini yapacağız ve sen gitgitde derinleşecek ve hipnoz deneyimlerini daha fazla yaşayacaksın (dur).

-Yavaşça 5 ten 1 e kadar sayacağım. Her sayıda uzun ve derin nefes almanı istiyorum. Her nefeste ferahlatıcı havayı solumalısın (dur).

-Nefes verirken günün tüm gerginliğini akciğerlerinden atıyorsun (dur).

-İyi hissediyorsun. Daha iyi hissediyorsun. Tam anlamıyla mükemmel hissediyorsun (dur).

-Telkinleri ben veriyor olsamda kontrol her zaman sende. Aklın sürekli tetikte ama bedenin mükemmel bir şekilde rahatlamış bir halde.

-Tamam. Beş (dur).

-Dört (dur).

-Üç

-Her nefes alıp verdiğinde daha çok rahatlıyorsun.

-İki.

-Bir. Maksimum seviyede rahatladın. Aklın tetikte ve sesime odaklanıyor(dur).

-Tüm gece boyunca daha fazla derinden rahatlıyorsun. Bu kadar derinden rahatlamak iyi hissettiriyor(dur).

-Şimdi tüm dikkatinle alnındaki kaslara odaklanıyorsun. Alın kasların bir grup lastik gibi hayal ediyorsun. Lastikler gevşiyor , gevşedikçe rahatlıyor(dur).

-Kasların gevşedikçe daha rahat hissediyorsun (dur).

-Rahatça nefes alıyorsun ve yüzündeki kasların daha fazla rahatladığını düşünüyorsun (dur).

-Bir resim düşünüp yüz kaslarına gevşemesi için komut veriyorsun(dur).

-Çene kasların rahatlıyor. Rahatlamaya bağlı olarak dudakların açılabilir (dur).

-Bu sürekli oluyor , olmaya devam ediyor ve süreklide olacak (dur).

SCHIZOPHRENIA

-Şimdi alnın , yüzün ve çenen rahat bir biçimde (dur).

-Nefes alıp verdikçe rahatlamaya devam ediyorsun. Tansiyonunu düşüyürosun. Aynı şekilde nefes alıp verdikçe stresini dışarı atıyorsun (dur).

-Boynundaki kasların rahatladığını düşünüyorsun. Boğazındaki kaslar gevşerken yutkunma ihtiyacı hissedebilirsin (dur).

-Yutkunmaya ihtiyacın olduğunda , bu daha fazla rahatlamanı sağlayacak (dur).

-Her zamankinden daha derin bir nefes alıyorsun (dur).

-Gögüs kaslarının rahatladığı bir resim hayal ediyorsun. Bu kasların artık gevşek ve sende çok rahat bir haldesin (dur).

-Rahat ve derin bir nefes alıyorsun (dur).

-Yakında çok yorgun olacaksın. Derin bir uykuya dalacaksın. Tüm gece boyunca uyuyacaksın (dur).

-Yarın yepyeni bir güne rahat ve enerjik bir şekilde uyanacaksın. Yeni günde önüne bakacaksın (dur).

-Her aldığın nefes seni derin bir uykuya çekiyor (dur).

-Her duyduğun ses seni derin bir uykuya çekiyor (dur).

-Hiçbirşey seni rahatsız etmiyor. Sadece sesime odaklanıyorsun (dur).

-Her zaman bu egzersizlerle derinden rahatlayacaksın ve bu rahatlama gitgide dahada artacak (dur).

-Düzgünce ve mükemmel bir şekilde rahatlıyorsun (dur).

-Şimdi tüm dikkatinle omzundaki ve kollarındaki kaslara odaklanıyorsun (dur).

-Zihninde kollarındaki kasların rahatladığını resmediyorsun (dur).

-Ellerinin ve parmaklarının yatağa rahatça uzanmasına izin veriyosun (dur).

-Kollarının ve ellerinde rahatlama hissediyorsun. Evet bu çok güzel bir duygu (dur).

-Şimdi karnındaki kasları düşün. Komutu veriyorsun ve hayal ettiğin resimde tüm kaslarının rahatladığını görüyorsun (dur).

-Her nefes alışında dahada derinleşmesine izin veriyorsun (dur).

-Duyduğun her ses seni daha fazla derinleştiriyor (dur).

-Hiç birşey seni rahatsız etmiyor sadece sesime odaklanıyorsun (dur).

Sana her zaman bu egzersizi öneririm. Bu egzersizi uyguladıkça daha derin uyuyacaksın ve rahatlayacaksın.

SCHIZOPHRENIA

-Göğüs, kol ve mide kasların rahatladığına göre artık bacak kaslarını rahatlatmaya odaklanabilirsin (dur).

-Bacaklarının rahatladığı imaje et. Bacak kaslarını gevşek lastik bantlar olarak hayal et. Bu bantlar senin emrin ile gevşeyip rahatlıyor (dur).

-Bu rahatlama dalgası tüm bacaklarını yere çekiyor (dur).

-Rahatladığını hissediyorsun. Kaslarının derin ve mükemmel bir şekilde rahatlamasına izin veriyorsun (dur). Bu kasların gevşiyor gevşiyor ve dahada rahatlıyor (dur).

-Şimdi başından ayak ucuna kadar mükemmel rahatlamayı hissediyorsun. Her açıdan güzel hissediyorsun (dur). Bunu kendi başınada yapabilirsin ama bir partner ile yapmak güzel bir duygu.

-Şimdi birden beşe kadar sayacağım (dur).

-5 e geldiğimde uyanacaksın (dur).

-Pekela. 1

-2

-3. Uyanmaya hazırlanıyorsun.

-4. Daha fazla kendine geliyorsun.

-5

-(Yüksek sesle). Uyanıksın ve gözlerini aç.

EGZERSİZ SONU.

Ders bitti. Her bir parçan hissedene kadar indüksiyonu tekrar tekrar kullan. Pratik ve uygulamayla bu işi daha çabuk öğrenebilirsin. Başkarıyla pratik yaptıkça daha fazla güven kazanacaksın.Deneğin aynı şeyleri tekrar tekrar hissedecek. Deneğiniz hipnoz ile derinleşen bir etki hissedecek.

Lütfen bu zamanda hipnotik yaş gerilemesini kullanmayın. Hipnotik yaş gerilemesini kavrayabilmek için daha detaylı bir ders almalısınız.Deneğinin güvenliği için bu aklındaki ilk şey olmalı. Denek ve hipnozcu arasında işbirliği olduğu zaman hipnoz en iyi halini alır. Umarım en iyisi olursun..

SON