

HypnoShowcase

Podręcznik dla uczestnika

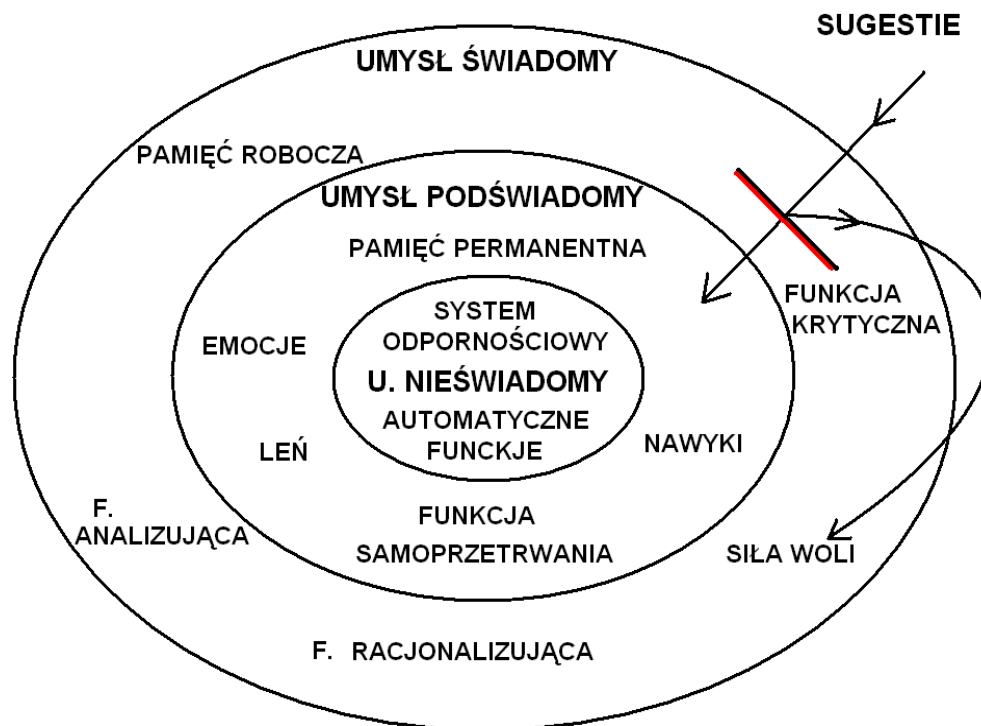
Jerzy J. Buczyński i Michał Cieślakowski



BARWY UMYSŁU

więcej informacji:

www.barwyumyslu.pl



Struktura Sesji Hipnozy Elmanowskiej

1 Rozmowa wstępna

- Usunięcie obaw i błędnych wyobrażeń o hipnozie
- Wyjaśnienie zasad działania hipnozy
- Sugestie przedhipnotyczne
- Kontrakt hipnotyczny

2 Indukcja

3 Pogłębianie transu

4 Test somnambulizmu

5 Sugestie hipnotyczne

- Pogłębianie i stabilizacja somnambulizmu
- Sugestie dyrektywne

6 Sugestie posthipnotyczne

- Kotwica ponownego wejścia w trans
- Sugestie dyrektywne

7 Wyprowadzenie z transu

Semantyka

Teraz – wezwanie do działania

Zanim – zmniejsza aktywność funkcji krytycznej, kierując uwagę na bliższe zadanie

Ale – to co występuje przed tym słowem traktowane jest „informacyjnie”

Nie – przy procesach wyobrażeniowych następuje „symulacja” pomimo wystąpienia słowa, a w stanach bardzo wysokich emocji słowo „Nie” może zostać pominięte.

Próbuj – ma w sobie potencjał do implikowania porażki.

„Pozorny wybór” – zmniejsza aktywność funkcji krytycznej, kierując uwagę na pozorny wybór.

Indukcja Dave'a Elman'a

Indukcja jako proces:

- 1) Katalepsja małej partii mięśni
- 2) Trzykrotne frakcjonowanie transu
- 3) Katalepsja dużej partii mięśni
- 3.5) Niwelowanie dźwięków (nie jest częścią indukcji)
- 4) Rozluźnianie umysłu
- 5) Amnezja poprzez sugestie

Skrypt indukcji:

Wersja otwarta, skrócona

(wg tłumaczenia Michała Cieślakowskiego)

Zamknij swoje oczy i skieruj uwagę na powieki.

Zaczynij rozluźniać je i pozwalaj, by rozluźniały się coraz bardziej.

Wiesz że bardzo łatwo i bardzo szybko możesz rozluźnić swoje powieki, zauważ jak je czujesz.

Zaczynij sobie wyobrażać, że powieki rozluźnione są do tego stopnia, że po prostu nie chcą działać i pozwalaj im się rozluźniać, zauważając jak oddychasz, gdy powieki się rozluźniają jeszcze bardziej teraz. Zauważaj w jaki sposób czujesz moją rękę na swoim prawym barku, gdy powieki rozluźniają się teraz, powieki rozluźniają się w taki sposób, że nie chcą działać teraz.

Utrzymując lekkość rozluźnienia, przetestuj przez chwilę swoje powieki, upewniając się, że gdy próbujesz je otworzyć, rozluźnienie w nich pozostaje, a one pozostają zamknięte teraz, testuj je... dobrze... skończ testować i rozluźnij całe swoje ciało, głębiej. Teraz jest

odpowiednia chwila, żebyś wziął to rozluźnienie z powiek w górę swojego ciała i przenieś je w okolice czubka swojej głowy.

Za chwilę zacznij rozluźniać swoje ciało od góry do dołu, od czubka głowy, po palce u stóp, w taki sposób, jakby to rozluźnienie to była taka fala, która w odpowiednim dla Ciebie tempie płynie przez całe Twoje ciało.

Zrób to teraz... rozluźniaj od góry do dołu całe swoje ciało.

...

Za chwilę, ja powiem Ci kiedy – otworzysz, po czym zamkniesz swoje oczy.

Wraz z zamknięciem oczu, rozluźnij swoje Ciało o wiele głębiej, tak jakbyś tą falę rozluźnienia przesłał bardzo szybko przez całe ciało rozluźni się o wiele głębiej.

Oczy teraz otwórz... Zamknij je i rozluźnij całe ciało od góry do dołu, bardzo dobrze.

Za chwilę zrobisz mniej więcej to samo. Otworzysz, po czym zamkniesz oczy, ponownie wysyłając falę rozluźnienia, by tym razem podwoiło się Twoje fizyczne rozluźnienie.

Nie musisz się starć, po prostu wraz z zamknięciem oczu, pozwól by całe ciało rozluźniło się dwa razy bardziej od tego jak rozluźnia się teraz, swoje oczy otwórz... i zamknij, w dół wysyłając falę rozluźnienia, rozluźniając całe ciało głębiej teraz.

Świetnie.

Za chwilę zrobisz to raz jeszcze, by tym razem wraz z zamknięciem oczu, pozwolić, by Twoje ciało zaczęło rozluźniać się bardzo, bardzo głęboko, tak jakby całe stało się luźne, wiotkie i bardzo, bardzo głęboko rozluźnione.

Oczy otwórz... Zamknij i po prostu rozluźniaj się baaardzo, baaardzo głęboko teraz.

Ja już teraz zauważam jak dobrze rozluźniony jesteś, ale chciałbym byś i Ty uświadomił to sobie jeszcze bardziej, dlatego za chwilę poczujesz jak zacznę unosić twoją rękę, która kontynuuje procesy rozluźniania w barku, ramieniu, łokciu, przedramieniu, nadgarstku, dłoni i palcach, tak jak i całe Twoje ciało rozluźnia się coraz głębiej z każdym twoim oddechem.

[podnosisz rękę Klienta i delikatnie nią poruszasz]

Świetnie. Zauważ jak dobrze rozluźnioną masz rękę i ciało.

Za chwilę puszcze rękę, a ona po prostu oklapnie, a Ty rozluźnisz się jeszcze bardziej.

[Puszczasz rękę i mówisz...]

Śpij, głębiej, głęboko.

Niwelowanie dźwięków

Pomimo tego, że powiedziałem śpij, Ty wiesz, że nie śpisz. Jesteś w stanie hipnotycznego rozluźnienia i możesz słyszeć jakiekolwiek dźwięki, które do Ciebie docierają, ale od tej pory żaden dźwięk i w żaden sposób nie będzie Ci przeszkadzać, wręcz przeciwnie – wszelkie dźwięki pomagają i będą pomagać Ci wchodzić głębiej w stan hipnotycznego transu. Niezależnie, czy są to dźwięki z tego pomieszczenia [wymieniasz dźwięki], czy z poza tego pomieszczenia [wymieniasz dźwięki], wszystkie od tej pory po prostu akceptujesz, natomiast jedyny dźwięk jaki pozostawiasz w obrębie swoich zainteresowań to dźwięk mojego głosu, który również pomaga wchodzić Ci coraz głębiej w trans.

C.D. indukcji Elmana

Jako że ciało rozluźniłaś bardzo dobrze, rozluźnimy teraz umysł.

Oto jak.

Za chwilę poproszę cię, żebyś zaczął odliczać od 100, na głos, w dół, bez pośpiechu, powoli i po każdej powiedzianej liczbie, będziesz dawać sobie czas, bo gdy zaczniesz liczyć, zacznij również pogłębiać swoje mentalne rozluźnienie. Innymi słowy - zacznij wewnętrznie się wyciszać, uspakajać, by po każdej wypowiedzianej liczbie twój umysł stawał się coraz bardziej czysty, spokojny, przyjemnie skupiony i statyczny.

Będziesz liczyć dość krótko, bo skończysz liczyć, gdy rozluźnisz swój umysł do takiego stopnia, że rozluźnisz z umysłu wszystkie liczby, które by miały następować później, po prostu nie będzie już żadnych liczb do powiedzenia, ani żadnych do pomyślenia.

Jakby gdzieś wyparowały, jakby uleciały, gdzieś się schowały. Zamienisz je na przyjemną pustkę, poza którą będzie Twój spokojny umysł.

Za chwilę zaczniesz od liczby 100, licząc powoli, na głos, w dół, po każdej pozwalając, by umysł rozluźniał się nawet głębiej. Jesteś gotów, więc zacznij odliczać za chwilę, lub teraz.

(Klient: 100)

Zacznij teraz rozluźniać swój umysł, dobrze.

(Klient: 99)

Wyciszaj się... uspakajaj.

(Klient: 98)

...właśnie tak. Liczby już mogą stawać się odległe i mgliste, gdy umysł rozluźnia się głębiej teraz.

(Klient: 97)

I gdy jesteś gotowy to pozwól, żeby odeszły całkowicie.

(Klient: 96)

Są zbędne, więc pozwól, by odeszły całkowicie za chwilę, lub teraz.

(Cisza od Klienta)

Wszystkie odeszły?

Wytyczne indukcji Elmana

- Jeśli hipnotyzowany otwiera oczy przy testowaniu powiek – to DOBRZE, potwierdzasz to co mówiłeś w rozmowie wstępnej (każdy ma kontrolę nad tym co robi i nad swoim ciałem. W każdej chwili może otworzyć oczy puszczając się rozluźnienia)
- Twoja ręka jest blisko oczu hipnotyzowanego, gdy mówisz mu by otwierał oczy, tak by była pierwszą rzeczą na której skupi swoją uwagę
- Wysyłasz fale rozluźnienia tyle razy ile jest potrzebne do uzyskania efektu bezwładnej ręki
- Dopiero po rozluźnieniu ciała niwelujesz dźwięki, które są, bądź mogą pojawić się podczas sesji
- Przy rozluźnieniu umysłu akcentujesz, że rozluźnianie jest ważniejsze od liczenia
- Jeśli hipnotyzowany liczy zbyt szybko – mówisz, by zwolnił (jeśli podejrzewasz, że robi „po swojemu”, przerywasz liczenie i mówisz, że hipnoza będzie działać tylko jeśli będzie DOKŁADNIE wykonywał to co mówisz, a mówiłeś żeby liczył POWOLI)
- Jeśli hipnotyzowany liczy: przy wersji otwartej - zbyt długo (np. poniżej 85, ale to liczba ruchoma), lub przy wersji zamkniętej gdy dolicza do wyznaczonego limitu i wiesz, że nie ma „ochoty” przerwać – Ty mu przerywasz i mówisz, że „to DOBRZE, liczby może jeszcze są w Twojej głowie, ale znikną w miarę jak będziesz mówić”

Techniki Pogłębiania Transu

Po każdym pogłębieniu:

Proces rozluźnienia cały czas jest kontynuowany z każdym kolejnym wydechem jaki robisz i z każdym kolejnym słowem jakie słyszysz

Liczenie w dół na wydechach

Za chwilę zacznę odliczać w dół od 10. Z każdą kolejną liczbą pozwalaj by twoje fizyczne i mentalne rozluźnienie stawało się coraz głębsze. Gdy dojdę do liczby 1 będziesz mógł/mogła rozluźnić się na prawdę mocno...

10... razy mocniej

9... 8 i 7... 6 i 5... 4... 3... 2... 1

Bardzo dobrze... rozluźniłeś/aś swój umysł i ciało

Potwierdzanie rzeczywistości z sugestią

Mówisz co osoba hipnotyzowana odbiera jakimś zmysłem i dodajesz sugestię pogłębiającą. Np:
Słyszysz odgłosy ruchu ulicznego za oknem i rozluźniasz się jeszcze bardziej...

Możesz poczuć w tej chwili, jakie uczucie wywołuje oparcie krzesła na twoich plecach i rozluźnić się jeszcze przyjemniej.

i.t.p

Frakcjonowanie

Wprowadzasz i wyprowadzasz wielokrotnie z hipnozy. Możesz dodatkowo dodawać sugestię na głębsze wejście „z kolejnym razem”

Złudzenie frakcjonowania z wbudowanym testem sugestywności

Za chwilę będę liczyć od 1 do 3. Za każdym razem, w momencie kiedy usłyszysz liczbę 3 – otwórz swoje oczy, a kiedy pstryknę palcami (pstryk) – zamknij je i rozluźnij się jeszcze bardziej. Za każdym razem gdy usłyszysz liczbę 3 otworzysz swoje oczy, a na pstryknięcie palcami (pstryk) zamkniesz je i rozluźnisz się jeszcze bardziej.

Licz najpierw wolno, potem przyspieszaj. Przy 4-6 szybkim liczeniu zrób pauzę pomiędzy 2, a 3 obserwując powieki.

Chwile ciszy

Za chwilę będziesz kontynuował pogłębianie swojego rozluźnienia, podczas gdy ja będę cicho. Gdy znów usłyszysz mój głos będziesz mógł/mogła skupić się na nim jeszcze bardziej, a jednocześnie pozwolisz rozluźnić się sobie jeszcze przyjemniej.

Indukcje Błyskawiczne

Założenia:

- Jak sama nazwa wskazuje “błyskawiczne” oznaczają, że należy je wykonywać bardzo szybko. W zasadzie czym szybciej wykonasz indukcję, tym twój „klient ” poleci głębiej
- PRZED (alternatywnie w trakcie, jeśli struktura indukcji na to pozwala) daj sugestię przedhipnotyczną “Na słowo ŚPIJ zamkniesz oczy, rozluźnisz całe ciało i umysł bardzo łatwo i szybko”, lub odpowiednio zmodyfikowaną na Twoje potrzeby.
- Słowo ŚPIJ dajesz zawsze w momencie HIPERSUGESTYWNOŚCI, który pojawia się przy okazji szoku peptydowego, konfuzji, złamania wzorca, czy przesilenia świadomości. Trwa przeważnie bardzo krótko.
- Czym więcej tych elementów nałożysz na siebie tym lepszy efekt
- ZAWSZE i OD RAZU po słowie ŚPIJ musi nastąpić pogłębienie transu poprzez słowa “głębiej”, czy “głęboko”. Np. “ŚPIJ głęboko rozluźnij ciało odprężasz umysł teraz głębiej” – zupełnie jakby to było jedno ciągłe zdanie.
- Dezorientacja błędnika również zwiększa potencjał sugestywności. Wywołasz ją odchylając głowę osoby hipnotyzowanej.
- Opadanie w dół jest bezpośrednio związane z pogłębianiu transu. Przy pociągnięciu osoby by znalazła się (a przynajmniej jej głowa) w niższej pozycji – zwiększa skuteczność. Pamiętaj, że nie zawsze możesz to wykonać. Przed indukcją zapytaj o zdrowie kręgosłupa.
- Jeśli nasz klient stoi i chcemy aby po sugestii stał nadal KONIECZNIE dajemy sugestię, że na słowo śpij jak i podczas tego transu będzie mógł cały czas utrzymywać stabilną pozycję
- Indukcji błyskawicznych jest nieskończona ilość – każdy może wymyślać własne.

Indukcja “Nacisk dłoni”

Położ swoją dłoń na mojej dłoni [wystawiasz prawą dłoń]. Za chwilę policzę do 3, a ty na liczbę 3 będziesz naciskał swoją dłonią w dół bardzo mocno. Ja będę robił przeciwwagę. 1... 2... 3... naciskasz w dół zamknij oczy [wyciągasz rękę spod ręki osoby] ŚPIJ głębiej jeszcze głębiej, właśnie tak (osoba może również napierać ręką do przodu i wtedy dla zwiększenia efektu możesz dodatkowo pociągnąć ją lewą ręką za ramię powodując jej tułów z głową opadnie w dół (pamiętaj o zdrowym kręgosłupie))

Indukcja „Mistrz Jedi”

Wyciągnij rękę przed siebie i zacznij wskazywać na okno (bądź jakikolwiek inny przedmiot). Chciałbym abyś na chwilę pozwolił sobie wierzyć, bądź po prostu udawać, że masz w swoim umyśle moc telekinezy i za chwile jej użyjesz do otworzenia tego okna.

Ja za chwilę będę liczyć od 1 do 3, ty podczas tego liczenia będziesz wysyłał coraz więcej energii swojego umysłu, tak że na liczbę 3 sprawisz, że okno się otworzy. Gotowy ?

1... wyobraź sobie, że wysyłasz energię swojego umysłu, poprzez swoją rękę do tego okna, 2... coraz więcej i więcej energii, wyobraź sobie, że okno jest już tak naenergetyzowane, że za chwilę się otworzy, a ty ŚPIJ! [opuszczasz rękę osoby hipnotyzowanej w dół jednocześnie upewniając się, że ma zamknięte oczy] głębiej głębiej i wyobraź sobie jak 3 – otwiera się okno (możesz ubarwić przez „okno twojej wyobraźni”, „drzwi do twojej podświadomości” itd.)

Indukcja “Kołowrotek”

Wyciągnij ręce przed siebie. Za chwilę cały czas patrząc na przestrzeń pomiędzy swoimi rękoma będziesz wykonywał kołowrotek. Ja Ci będę dawał bardzo proste polecenia. Szybciej, wtedy przyspieszasz; Wolniej, wtedy zwalniasz; oraz Druga, abyś zmienił kierunek kręcenia. Rozumiesz ? (odpowiedź “tak”) Zacznij kręcić... szybciej... wolniej... druga... druga... szybciej... szybciej [delikatnie przyspieszasz, a po chwili bardzo przyspieszasz szukając “konfuzji” na TWARZY osoby hipnotyzowanej. Gdy “grymas” się pojawia od razu prawą ręką opuszczasz ręce hipnotyzowanego w dół, a lewą zasłaniasz oczy] Śpij! Głębiej, głębiej, głębiej...

Indukcja “Elektromagnes”

Wyciągnij ręce przed siebie zaciskając pięści (możesz pokazać jak). Za chwilę zamkniesz oczy i będziesz wyobrażał sobie, że twoje ręce są z metalu, bądź że trzymasz jakieś metalowe przedmioty, a ja umieszczę w tym miejscu [pokazujesz przestrzeń centralnie pomiędzy rękoma] elektromagnes. Powiedz co robi elektromagnes z metalem (odpowiada “przyciąga”). Bardzo dobrze zamknij oczy i wyobraź sobie swoje metalowe ręce przed sobą bądź jak trzymasz metal, ja umieszczam pomiędzy nimi wielki elektromagnes włączony i zaczynam zwiększać jego moc teraz (gdy zauważasz, że ręce zaczynają się poruszać) zauważasz, że Twoje ręce są przyciągane do środka, gdy się zetkną to automatycznie rozluźnisz się o wiele bardziej zwiększam teraz moc magnesu... [kontynuujesz “zwiększanie mocy” przeplatając z potwierdzaniem rzeczywistości do momentu, gdy ręce są już bardzo blisko siebie. Wtedy szybkim ruchem łapię je obie, łącząc ze sobą i jednocześnie ciągniesz (przy zdrowym kręgosłupie), bądź opuszczasz w dół] ŚPIJ głębiej rozluźniony głęboko.

Indukcja z handshake interrupt - wersja “machanie”

[podajesz rękę (może być np. gdy pytasz o imię) i cały czas machasz]
Skoncentruj się na środku mojego czoła, bardzo dobrze wiesz, że na słowo śpij rozluźnisz się naprawdę głęboko a teraz zauważyć możesz swój oddech... [kontynuujesz potwierdzanie rzeczywistości i dawanie sugestii co chwilę sprawdzając czy klient nie zaczął machać za Ciebie (robisz to rozluźniając swoją rękę). Jeśli tak to przerywasz swoje słowa (możesz przerwać nawet w pół zdania, czy w pół słowa) i stanowczym (ale niezbyt silnym) pociągnięciem, ciągniesz za rękę w swoim kierunku] ŚPIJ [by osoba pochyliła się do przodu / spuściła głowę / **bądź opadła na ziemię (w tym wypadku asekurujesz- BHP)**] głęboko rozluźniając ciało i umysł idziesz głębiej w trans...

Indukcja z handshake interrupt - wersja “machanie” **EXTREME**

Cześć, nazywam się XXX, jestem profesjonalnym hipnotyzerem, czy zgadzasz się, by do bezpiecznego, przyjemnego stanu hipnozy za chwilę wejść, a gdy usłyszysz słowo „śpij” opadniesz w dół do głębokiego transu, niczym worek ziemniaków, powiedz „tak”... ŚPIJ!

Testy Głębokości

Katalepsja ręki

Za chwilę podniosę twoją rękę do góry, a ty zaciśniesz pięść i zaczniesz usztywniać rękę w pewnej pozycji (podnoszenie)

Za chwilę policzę do pięciu, a z każdą wypowiedzianą liczbą napinaj mięśnie mocniej, z każdą liczbą ręka staje się coraz bardziej sztywna i napięta. Gdy powiem liczbę 5 będziesz próbować zgiąć rękę w łokciu i czym mocniej będziesz próbować tym mocniej ręka będzie napięta pozostawiała w tym samym miejscu.

1 ręka zaczyna być coraz bardziej napięta i twarda jakby była metalowym prętem.

2 twój nadgarstek, łokieć i ramię coraz bardziej twarde niczym skała

3 usztywnia się i blokuje coraz bardziej

4 tak bardzo, że nie możesz jej zgiąć a od kolejnej liczby kiedy będziesz próbować to sztywnieć będzie jeszcze bardziej.

5 próbuj zginać rękę i zauważ, że ręka jest zablokowana. Bardzo dobrze... spróbuj nawet mocniej... Bardzo dobrze. Przestań próbować (przytrzymaj rękę) i pozwól ręce rozluźnić się teraz, gdy możesz wchodzić jeszcze głębiej w trans.

W czasie jak opuszczasz rękę w dół możesz iść głębiej i głębiej do stanu rozluźnienia.

Kiedy opuszczę ją całkowicie rozluźnisz się 10 razy bardziej.

(powoli opuszczaj rękę)

Analgezja

Za chwilę lekko dotknę górną część twojej dłoni i to miejsce będzie od tego czasu całkowicie znieczulone. Będziesz w stanie czuć normalnie, ale nie będziesz odczuwać żadnego dyskomfortu. Może będziesz odczuwać przyjemne uczucie odrętwienia w tym miejscu, ale żadnego dyskomfortu.

(lekkie masowanie części dłoni) Bardzo dobrze. To miejsce jest całkowicie znieczulone teraz.

Wiesz, że tu jestem i czujesz mnie, ale nie odczuwasz żadnego dyskomfortu z tego miejsca.

Lekkie, przyjemne uczucie nacisku (szczypnięcie). Właśnie tak... Głęboko rozluźniony. Bardzo dobrze... rozluźnij się jeszcze bardziej.

Zapominanie liczby

Policz od 1 do 10. [liczy] Zdajesz sobie sprawę, że twój umysł ma wspaniałą umiejętność, aby zapominać o tym co ma być zapominane i pamiętać o tym co ma być pamiętane. Kiedy zapominasz o rzeczach, które nie są ważne, możesz jeszcze lepiej pamiętać o innych, ważniejszych rzeczach. Za chwilę będziesz mógł zapomnieć o liczbie 6, bo na razie jest ona całkowicie zbędna. Gdy powiem słowo (dowolne słowo) wtedy sobie o niej przypomnisz, ale możesz całkowicie zapomnieć teraz o wszystkim co jest pomiędzy 5, a 7. To wszystko może odejść, wypchnij ze swojego umysłu wszystko co jest pomiędzy liczbami 3, a 4, wszystko co jest pomiędzy liczbami 5 i 7 i pomiędzy liczbami 8 i 9. Kiedy za chwilę powiem Ci, abys policzył od 1 do 10, będzie dla ciebie całkowicie naturalne kiedy będziesz liczył po prostu 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10.

Świetnie. Policz teraz od 1 do 10



Kotwice transu

Zabezpieczona i wzmocniona kotwica opadającej ręki + śpij

Za każdym razem kiedy będziesz chciał być przeze mnie zahipnotyzowany, wystarczy, że twoja prawa ręka opadnie w dół, usłyszysz jak mówię słowo śpij i automatycznie, spontanicznie wejdiesz do tak głębokiego transu w którym jesteś teraz, albo nawet jeszcze głębiej.

Za każdym razem kiedy chcesz być przeze mnie zahipnotyzowany, wystarczy, że twoja prawa ręka opada w dół, słyszysz jak mówię słowo śpij i automatycznie, spontanicznie wchodzisz do tak głębokiego transu w którym jesteś teraz, albo nawet jeszcze głębiej.

Za chwilę kiedy otworzysz swoje oczy, będziesz mógł pozostać w transie, pogłębiając jeszcze bardziej rozluźnienie swojego umysłu. A teraz otwórz oczy, rozluźniając się nawet głębiej. Bardzo dobrze.

[Podnieś rękę osoby i upuszczając ją powiedz słowo:]

Śpij ! jeszcze głębiej. Właśnie tak.

Za chwilę otworzysz swoje oczy pogłębiając relaks umysłu.

Otwórz oczy.

[Podnieś rękę osoby i upuszczając ją powiedz słowo:]

Śpij ! głęboko, głębiej. Bardzo dobrze - wiesz, że za każdym razem kiedy chcesz być przeze mnie zahipnotyzowany, wystarczy, że twoja prawa ręka opada w dół, słyszysz jak mówię słowo śpij i automatycznie, spontanicznie wchodzisz do tak głębokiego transu w którym jesteś teraz, albo nawet jeszcze głębiej.

Wytyczne kotwic transu

Kotwica powinna być zakładane w pełnym somnambulizmie.

Należy zabezpieczać kotwicę możliwie najbardziej, ale i aby można było ją skutecznie odpalić: zabezpieczenie intencji „będziesz chciał być zahipnotyzowany”, zabezpieczenie zmysłami: słuch „usłyszysz jak mówię słowo ŚPIJ”, kinestetyka „twoja ręka opadnie w dół”. Dodatkowym zabezpieczeniem może być warunek, że to Ty powiesz słowo śpij, bądź użyjesz zdania „kiedy będziesz chciał być PRZEZE MNIE zahipnotyzowany”

Najbardziej optymalny sposób zakładania kotwici: 2 sugestie, 2 razy odpalamy kotwicę bez wprowadzania z transu, 1 sugestia.

Kotwice w hipnozie rozrywkowej

Możliwości kotwic hipnotycznych przy pokazach:

- hipnotyczny wzrok
- brak możliwości nie wejścia w stan hipnozy: piramidowanie podświadomej chęci reakcji i zabezpieczenie „próbuj i staraj”
- pistolet transu: możliwości zabawy okolicznościami (np. rykoszet)

Most kataleptyczny

- upewniamy się, że osoba może wywoływać katalepsję – przeprowadzamy katalepsję ręki i poddajemy ją próbie
- informujemy asystentów, żeby przytrzymywali krzesła, gdy osoba będzie leżeć pomiędzy nimi
- usztywniamy całe ciało zachowując zasadę „rozpoczęcie procesu, wzmacnianie procesu, efekt końcowy” (rozpoczynamy np. „zaraz będę odliczać od 1 do 5, gdy zacznę liczyć ty zaczniesz napinać swoje ciało, a z każdą kolejną liczbą będzie ono coraz bardziej sztywne, tak że przy liczbie 5 wszystkie twoje mięśnie będą napięte i twarde jak skała, a całe ciało zablokowane i sztywne niczym posąg...”, po czym realizujemy sugestię, cały czas wzmacniając)
- od momentu usztywnienia nie używamy słowa „rozluźnij”, nawet w przypadku gdy mówimy o umyśle (zastępujemy np. słowami „umysł coraz bardziej spokojny, a ciało pozostaje sztywne”)
- wraz z asystentami przenosimy „sztywnego” – 1 asystent łapie za nogi, a drugi – wraz z hipnotyzerem za okolice ramion
- hipnotyzer ZAWSZE nadzoruje głowę
- ustawiamy most pomiędzy krzesłami, ALE NIGDY NA OPARCIU NIE KŁADZIEMY SZYI. Prawidłowy most opiera się w okolicach łopatek i kostek.

Hipnotyczne pętle

- 1 Fiksacja wzroku
- 2 Technika pokrywania wszystkich możliwości ze zmiękczacami
- 3 Potwierdzenie przez osobę hipnotyzowaną fenomenu
- 4 Feedback i wzmocnienie poprzez pozorny wybór
- 5 Oznajmienie przez osobę hipnotyzowaną intensywności
- 6 Feedback i modyfikacja fenomenu

Zapętlasz punkty 3 – 6.

Przy którejś z kolei pętli dodajesz sugestie dyrektywne wywołujące pożądany efekt końcowy.

Poprzedzasz je słowami „tak jakby”



Testy podatności

Testy podatności nie determinują, czy osoba może wejść w stan hipnozy, czy nie.
Testy podatności służą jedynie do doboru osób, które będą miały w tym największą
łatwość oraz sprawdzeniu na jaki rodzaj sugestii osoba odpowiada łatwiej.

Wytyczne poszczególnych testów

Ręka ciężka, ręka lekka:

- test wyobraźni
- ręce powinny być wyprostowane
- na rękę unoszącą się poświęcamy 2/3 czasu
- wyobrażenia mają być **żywe i kolorowe**, a Twój głos pełen energii
- przy hipnozie ulicznej warto dodać test: „wyobraź sobie, że wiatr wieje teraz”

Kołowrotek:

- test koncentracji
- koncentracja na tym jak widzisz swoje ręce
- przed liczeniem sugestii, że z każdą liczbą przyspieszasz kręcenie
- po 1 dodatkowa koncentracja na uczuciu kręcenia
- po 2 sugestii dyrektywna „po kolejnej liczbie nie będziesz w stanie zatrzymać rąk aż do czasu jak powiem stop, a czym bardziej będziesz próbować je zatrzymać, tym bardziej będą się one kręcić.
- po 3 **nie** przestajesz mówić. Zapętlasz zdanie „próbuj zatrzymać ręce, które się kręcą, próbuj zatrzymać ręce, a one się kręcą...”

Okno z tyłu głowy:

- test „otwartości kreatywności” i dosłowności realizowanych sugestii
- sugestii wyobrażania sobie, że na tyle głowy jest okno
- sugestii „**za chwilę** wyjrzysz przez to okno **tak jakbyś** obrócił oczy do góry i do tyłu”
- sugestii „gdy będziesz wyglądać przez to okno nie będziesz móc otworzyć oczu”
- zapętlasz „próbuj otwierać oczy wyglądając przez to okno i zauważając co jest po drugiej stronie”

HypnoNumb

Przy dynamicznym znieczulaniu osoba hipnotyzowana powinna jak najsilniej się koncentrować na elemencie, który najsilniej ma obchodzić funkcję krytyczną świadomego umysłu.

Przy hipnozie dzieci jest to udawanie, że uczestniczą w ulubionej zabawie, lub że są bohaterami swojej ulubionej bajki / filmie / książce / grze.

Przy hipnozie dorosłych jest to udawanie robienia czegoś nierealnego, bądź bardzo intensywne i szczegółowe wyobrażanie sobie ulubionej aktywności **(w asocjacji)**.

Przykładowe sugestie znieczulenia:

Dopóki to robisz - nic co tutaj robię nie powoduje żadnego dyskomfortu.

Wiesz, że tutaj jestem i możesz wiedzieć co robię, ale swobodnie koncentrujesz się na tym co robisz, co powoduje, że czujesz same przyjemne bądź neutralne uczucia i nie czujesz żadnego dyskomfortu.

Prawie perfekcyjna formuła dynamicznego znieczulania

Prawdopodobnie zgodzisz się ze mną, że każdy człowiek potrafi udawać, prawda?

Pamiętam jak ja, kiedy byłem mały, bawiłem się z moim bratem w policjantów i złodziei, braliśmy jakieś patyki i udawaliśmy, że to pistolety.

I kiedy np. brat do mnie strzelił, ja upadałem na ziemię.

Ktoś do mnie mówił „Michał wstawaj”, a ja odpowiadałem „Próbuję, ale nie mogę, bo zostałem postrzelony”.

Za chwilę będę prosił Ciebie, żebyś coś udawał, ale nie musisz się obawiać, bo nie będzie to nic tak skomplikowanego jak ta zabawa.

Będę Cię prosił, żebyś po prostu udawał, że nie możesz otworzyć swoich oczu.

Natomiast zanim to zrobisz to chciałbym, żebyś zrozumiał, że są 2 sposoby co do tego jak można udawać.

Pierwszy rodzaj udawania, to udawanie dla kogoś. Coś takiego nazywamy aktorstwem.

A tutaj nie o to chodzi.

Drugi rodzaj udawania natomiast to udawanie samemu dla siebie.

I to w zasadzie jest najważniejsze w hipnozie – hipnozę zawsze robisz tylko dla siebie (to zdanie możesz pominąć, jeśli nie chcesz wspominać, że robisz proces hipnozy).

Nie chodzi o to, żebyś mi, czy komukolwiek tutaj pokazywał, jak się siłujesz z powiekami... oczywiście możesz coś takiego z powiekami robić, ale to ma być tylko dla Ciebie, OK?

(czekasz na potwierdzenie)

No dobra – upewnijmy się, że na pewno wszystko dobrze zrozumiałeś...

W czasie (*manualnie pokazujesz rękoma przestrzeń w powietrzu, jakby czas to była odległość pomiędzy Twoimi dłońmi*) kiedy będziesz udawać, że nie możesz otworzyć swoich oczu, a ja będę Ci mówił, żebyś starał się (*wskazujesz 1 ręką część wyznaczonego w przestrzeni „czasu”*) otworzyć swoje oczy, to w czasie kiedy (*ponownie wskazujesz cały „czas”*) udajesz, że nie możesz ich otworzyć – otwierasz je, czy nie?

(klient odpowiada, że nie. Jeśli by odpowiedział tak, to musisz lepiej wytłumaczyć)

Świetnie. Odpowiedziałeś tak, znaczy że doskonale zrozumiałeś co mówiłem i przejdiesz przez ten proces bardzo dobrze.

OK. Zamknij swoje oczy.

Za chwilę zacznę liczyć od 1 do 3.

Gdy zacznę liczyć to dotknę Twojego czoła, a Ty od liczby 3 udawaj, że nie możesz otworzyć swoich oczu... Od liczby 3 udawaj, że nie możesz otworzyć swoich oczu.

1 (wypowiadając liczbę dotykasz 2 palcami czoła i powoli zjeżdżasz w dół do oczodołów) wyobraź sobie, że ja właśnie zapuszczam klei do twoich oczu, a ten klej zasycha sprawiając, że Twoje powieki są ze sobą skleione,

2 (zabierasz palce z oczodołów) wyobraź sobie, że ten klei zasechł już całkowicie i Twoje powieki są już tak mocno skleione, że nie możesz ich otworzyć, a po kolejnej liczbie będziesz próbować otworzyć swoje oczy i nic co tutaj (poklepujesz miejsce, które ma być znieczulone) robię nie powoduje żadnego dyskomfortu. Możesz czuć wszelkie neutralne odczucia i wszystkie przyjemne, ale żadnego dyskomfortu.

3 próbuj otwierać swoje oczy teraz, po prostu próbuj (wykonujesz zabieg) i staraj się, cały czas próbuj je otwierać, właśnie tak... (kontynuujesz mówienie do czasu skończenia zabiegu, choć znieczulenie powinno się utrzymać pomimo to)

A teraz przestań próbować otwierać swoje oczy.

Przestań udawać, że nie możesz otworzyć swoich oczu i po prostu otwórz oczy teraz.

(Jeśli klient pomimo ostatniej sugestii nie może otworzyć swoich oczu, oznacza, że klient prawdopodobnie sięgnął somnambulizmu, a sugestie z poziomu wyobraźni weszły o wiele głębiej do podświadomości. Należy wtedy dać sugestie niwelującą poziom wyobraźni: „Za chwilę klasnę w dłonie, klei z Twoich oczu rozpuścił się i wyparował, a Ty oczy możesz otworzyć swobodnie”, po czym po klasnięciu jeśli klient sam nie otworzył oczu, mówisz, by to zrobił)

Hipnodynamiczne znieczulenie najlepiej robić przy pokazach na które mamy więcej czasu - tyle, że robimy przerwę. Wykonujemy je wtedy przed przerwą, by inni uczestnicy mogli sprawdzić ślad po uszczyknięciu i/lub narzędzie tortur.

Struktura zaawansowanego pokazu hipnozy w kontekście hipnoterapeutycznym

1 Wstęp

- 2 Proste pytania zamknięte, rozruchowe, pozytywne: „Kto z Was chciałby / Ilu z Was chciałoby...?”
- Kim jesteś, ile czasu będziesz prezentować i co ludzie z tego wyniosą
- Podziękowanie uczestnikom za czas, drogę jaką przebyli i jeśli płacą to za pieniądze
- Jeśli są osoby zaangażowane w organizację pokazu – podziękowanie tym osobą
- Atrakcyjne i spersonalizowane usunięcie obaw i błędnych wyobrażeń o hipnozie
- Wyjaśnienie zasad działania hipnozy

2 Testy podatności

- Przedramowanie testów podatności i zabezpieczanie przed interpretacją „hipnoza na mnie nie działa”
- Wyjaśnienie BHP pokazu
- Racjonalizacja mówienia na „Ty”
- 2-3 testy podatności
- Selekcja dyrektywna, lub przy większej ilości osób – ochotnicy, którzy przeszli pozytywnie wszystkie testy
- Zaproszenie na scenę (optimum 3 osoby)

(Jeśli pokaz jest na tyle, że robisz przerwę – zapraszasz najpierw 1 osobę (największa ilość plusów przy koncentracji) by zrobić HypnoNumb, po czym robisz przerwę)

3 Selekcja kolejności indukcji

- Przywitanie ochotników z ukrytym testem mokrych łapek
- Dodatkowe elementy selekcji (intuicja, opcjonalnie wielkość ochotnika)

4 Indukcje błyskawiczne

- plus chwilowe pogłębienie
- plus kierowanie uwagi na oddech z pogłębianiem, gdy nie mówisz bezpośrednio do tej osoby

5 Grupowe pogłębianie

- Kilukrotne i szybkie
- Ciało i umysł
- Sugestie pośrednie – powrót do kontaktu z widzem i dodatkowe wyjaśnianie stanu
- Dynamiczne frakcjonowanie z wbudowanym testem reakcji podświadomych

6 Fenomeny hipnozy

- Katalepsja ręki:
 - może być zrobiona grupowo
 - **odwrócone sugestie pośrednie (!)**
- Dopasowane do kontekstu pokazu

7 Interakcja pomiędzy zahipnotyzowanymi, a publicznością

- Pytania publiczności do osób, które są transie (za zgodą tych osób)
- Pytania do osoby, która właśnie doświadcza fenomenu hipnozy
- Możliwa próba pomocy publiczności w złamaniu fenomenu

8 Wyprowadzenie z transu

- Podziękowanie uczestnikom i brawa dla nich od publiczności
- Dzielenie się uczestników wrażeniami z procesu

9 Mowa końcowa

- Podsumowanie czym jest hipnoza i jakie daje możliwości
- Zamiast sprzedaży – sugestie do wszystkich ludzi, że to ONI są Panami i Paniami swoich ciał, umysłów, żyć i że z pomocą różnych narzędzi mogą dokonywać w sobie pozytywnych transformacji i że dzięki temu, że zainwestowali swój czas i energię – poznali jedno z tych narzędzi – hipnozę, która teraz jest im **bliższa**.
- Podziękowanie uczestnikom, widzom i organizatorom

HipNotatki Własne



