



## SUGGESTIONER

Giv nu suggestioner, som du har fået af klienten fra før-hypnose-interviewet.

Og/eller f.eks. dette nedenstående, hvor du kan flette klientens personlige suggestioner ind.

## EGO-STYRKNINGSSCRIPT

Du ER nu blevet SÅ dybt afslappet.. ...SÅ dybt afslappet at dit sind er blevet SÅ modtageligt SÅ modtageligt for det jeg siger.....at ALT jeg lægger ind i dit sind vil synke SÅ dybt ind i den underbevidste del af dit sind... ..og vil gøre SÅ dybt og varigt indtryk der, at INTET vil slette det. I denne tilstand, dit underbevidste sind er NU i forgrunden - Det er NU klart tilgængeligt til min suggestion til dig.

Altså.. ...de ting jeg lægger ind i dit underbevidste sind...VIL begynde at udøve en større og større indflydelse på den måde du TÆNKER.. ...på den måde du FØLER.....på den måde du OPFØRER dig.

Og.. ...fordi de ting VIL blive.. ..fast indlejret i den underbevidste del af dit sind.....når du er gået herfra.....når du ikke længere er hos mig.....vil de fortsætte med at udøve den samme indflydelse

..på dine TANKER.....dine FØLELSER.....og dine HANDLINGER.....NØJAGTIG så stærke.....NØJAGTIG.....så sikre, NØJAGTIG så magtfulde.....når du er hjemme eller på arbejdet.....som når du er hos mig i dette rum.

Du er nu MEGET DYBT AFSLAPPET.....at ALT jeg fortæller dig.....det vil ske for dig.....FOR DIT EGET BEDSTE.....VIL ske.....PRÆCIST.....som jeg fortæller dig. Og ENHVER FØLELSE... ..jeg fortæller dig at du vil fornemme....VIL du fornemme.....PRÆCIST som jeg fortæller. Og alle de ting VIL FORTSÆTTE MED AT SKE FOR DIG.....HVER DAG.....og du VIL FORTSÆTTE MED AT FORNEMME de samme følelser....HVER DAG....NØJAGTIG så stærke.....NØJAGTIG.....så sikre....NØJAGTIGT.....så magtfulde.....når du er hjemme.....Eller på arbejdet....som når du er her i dette rum.

Som et resultat af det dybe hypnotiske hvil...vil DU føle dig fysisk STÆRKERE og TILPAS på enhver måde. Du vil føle dig MERE livlig.....MERE vidt vågen.....MERE energisk. Du vil blive MEGET mindre nemt træt.....MEGET mindre nemt irriteret ....MEGET mindre nemt modløs.....MEGET mindre nemt deprimeret. HVER DAG....vil du blive SÅ DYBT INTERESSERET i hvad du laver.... du vil ikke længere DVÆLE NÆR SÅ MEGET OVER DIG SELV OG DINE VANSKELIGHEDER.....OG MED DINE EGNE FØLELSER... HVER DAG... bliver dine nerver STÆRKERE OG ROLIGERE.... dit sind ROLIGERE OG KLARERE ...MERE FATTET.... MERE STILLE....MERE ROLIGT. Du vil blive MEGET MINDRE NEMT UROLIG... ..MEGET MINDRE NEMT OPHIDSET.. ..MEGET MINDRE FRYGTSOM OG BANGE.. ..MEGET MINDRE NEMT OPHIDSET.



*Du vil blive i stand til at TÆNKE MERE KLART ...du vil være i stand til at KONCENTRERE DIG MERE LET. Du vil blive i stand til at GIVE HELE DIN UDELTE OPMÆRKSOMHED TIL ALT, HVAD DU GØR....TIL DEN FULDSTÆNDIGE UDELUKKELSE AF ALT ANDET.*

*Altså.... DIN HUKOMMELSE VIL HURTIGT FORBEDRES.....og du vil blive i stand til at SE TING I DERES RETTE PERSPEKTIV.....UDEN AT OVERDRIVE DEM....UDEN NOGENSINDE AT TILLADE DEM AT KOMME UD AF PROPORTION.....HVER DAG....vil du blive FØLELSESMÆSSIG MERE ROLIGERE... .MEGET MERE BESTEMT... .MEGET MINDRE NEMT FORSTYRRET. HVER DAG. . . vil DU blive og DU vil forblive MERE OG MERE FULDSTÆNDIG AFSLAPPET OG MINDRE SPÆNDT.. ...hver dag.....både MENTALT OG FYSISK ....selv når du ikke længere er hos mig. Og NÅR du bliver... .og NÅR du forbliver .. .MERE AFSLAPPET.....OG MINDRE SPÆNDT hver dag... ..SÅ vil du udvikle MEGET MERE SELVTILLID TIL DIG SELV mere selvtillid til dine evner til at GØRE .....ikke kun hvad du SKAL gøre hver dag....men mere tillid til din evne til at gøre, hvad end du BURDE være i stand til at gøre....UDEN FRYGT FOR AT FEJLE.. ...UDEN FRYGT FOR KONSEKVENSER.....UDEN UNØDVENDIG ANGST.. ... UDEN USIKKERHED, fordi det...HVER DAG vil du føle MERE OG MERE UAFHÆNGIG, MERE I STAND TIL AT "STÅ PÅ EGNE BEN"....FOR DIG SELV".....AT STÅ PÅ DINE EGNE BEN.....AT VÆRE DIG SELV, uanset hvor svært og prøvende ting kan være.*

*HVER DAG....vil du føle en STØRRE FØLELSE AF PERSONLIG VELBEHAG....EN STØRRE FØLELSE AF PERSONLIG TRYGHED.....OG SIKKERHED....end du har følt i lang, lang tid. Og fordi alle disse ting VIL begynde at ske.....PRÆCIST som jeg fortæller dig de vil ske.....mere og mere HURTIGT.....MAGTFULDT.....og FULDSTÆNDIG.....vil du føle dig MEGET LYKKELIGERE ....MEGET MERE TILFREDS ..... MEGET MERE OPTIMISTISK på enhver måde. Du vil altså blive meget mere i stand til at .....STOLE PÅ og REGNE MED.....DIG SELV....DIN EGEN INDSATS.....DIN EGEN DØMMEKRAFT....DIN EGEN MENING....du vil føle .....MEGET MINDRE BEHOV....for at STOLE PÅ ....eller at REGNE MED....ANDRE MENNESKER."*