



TJEKLISTE, når du laver hypnose induktioner

Her får du nogle tips til at gøre dine hypnose induktioner endnu mere succesfulde. Nogle af dem er velkendte, fordi jeg allerede har nævnt dem, men de tåler gentagelse.

- Før du anvender induktionen, sikr dig, at du kan læse scriptet, **så det ikke lyder som om du læser det op...**!
- Før du går i gang, spørg altid *"Har du lyst til at lave hypnose med mig nu"*. Dette afklarer villigheden/paratheden.
- Giv klienten god tid til at sætte sig godt til rette, og bed hende om at sidde uden krydsede ben, og bed hende holde hænderne adskilt.
- Bruger din klient briller, bed hende tage dem af, før I begynder.
- Spørg om hun vil have et tæppe over sig.
- Sig til klienten, at det ikke vil forstyrre hendes hypnose, hvis hun skal hoste osv. Hun skal hellere hoste eller rette på sin stilling, hvor det forstyrrer hende.
- Nævn også, at der måske kommer lyde fra dig, fordi du drikker vand, kigger i dine noter fra interviewet osv. Lav lydene, mens du omtaler dem. Løft glasset osv.
- Bruger du musik, så spørg, om hun er okay med det.
- Spørg om lov til at røre klientens hånd, albue, skulder og pande, inden du laver induktionen. Rør hende ikke, før du har fået tilladelse. Får du ikke tilladelse, forklar hvorfor du vil røre (fokus og koncentration osv.), og spørg om lov igen. Får du stadig ikke tilladelse, undlad da at røre hende!
- Det eneste, du behøver at huske udenad er: *"Kig på min hånd, tag en god dyb indånding, hold vejret et øjeblik, og når du ånder ud igen, luk øjnene og slap yderligere af..."* Når klienten har lukket øjnene, kan du lydløst tage scriptet frem.
- Når du holder din hånd op foran klient, og du foreslår hende at lukke øjnene, fører du hånden ned på en sådan måde, at det ikke ser ud til, at du vil ramme hendes brystområde, når hun lukker øjnene. Sænk din hånd foran hende og væk fra hende.
- Brug en betoning og stemme, som stemmer overens med ordets betydning.
- Når du udfører induktion observerer du. Hold øje med de signaler, du beder om. Beder du hende teste øjenlågene, holder du øje. Beder du hende give fingersignaler, holder du øje osv. Tester hun ikke øjenlågene, så sig: *"Bare løft øjenbrynene en smule"*.
- Giv klienten tid til at reagere på en suggestion, når du har givet hende den. F.eks. når du beder hende lade en bølge af afslappethed bølge gennem kroppen.
- Tilpas din tælling med klientens åndedrag. Sig tallet på udånding. (Ved fordyber.)
- "Væk" klienten ved at tælle fra 1 til 5 med suggestionen: *"Det føles godt, gør det ikke?"*.