

Instruktion i selvhypnose

Start med at beslutte, hvor mange minutters trance, du ønsker at være i. Du kan evt. lade et roligt stykke musik spille i baggrunden som har en passende længde (10-20 min).

Sæt dig behageligt til rette, læg hænderne på lårene og se lige frem for dig... find et punkt i rummet og kik på det ... og bliv ved med at kikke på punktet, indtil dine øjne får lyst til at lukke sig .. eller du ganske simpelt lukker øjnene. Når du har siddet lidt... og øjenlågene er så afslappede, at du ikke orker at åbne øjnene (du kan selv teste det ved at prøve at åbne dem)... så lad afslapningen brede sig til resten af kroppen.

Det er 1. trin. Sig det højt til dig selv inden i: ét!

Træk vejret dybt og roligt nogle gange ... og lad den afslapning, du har i kroppen, forstærkes med hver udånding.. indtil du føler dig så afslappet, at du ikke orker at sige noget mere.

Det er 2. trin. Nik stille til dig selv, når du er nået dertil.

Lad nu din hukommelse tage dig tilbage til et sted eller en situation, hvor du har oplevet en dejlig fornemmelse af afslapning og indre hvile.. indre ro... det må gerne være det samme trygge sted, som du tidligere har valgt... og tillad dig selv at synke endnu dybere ind i denne tilfredsstillende fornemmelse af dyb indre ro, når du oplever, hvordan det er at befinde dig det sted.

Det er 3. trin.

Mens du er det trygge sted kan du tænke tilbage på en situation, hvor du virkelig har været glad og stolt over dig selv... har haft en rigtig god følelse indeni. Læg mærke til hvordan det mærkes ind i dig, når du har det godt, er glad og stolt... nyd det lidt... Tænk på den gode følelse, det er at være dig, når du har det godt, og er glad og stolt. Sig det til dig selv højt inden i: Det er sådan, jeg gerne vil ha' det!

Lad den gode følelse fylde inden i dig, indtil den tid er gået, du har bestemt dig for. Du kan stole på dig selv.

Det var 4. og sidste trin. Lad dine tanker falde til ro... og vend tilbage til rummet, opmærksom og veltilpas.