

Induksjon (generell)

Begynn med å trekke pusten godt inn (**synkroniser med pasientens innpust**) – og langsomt ut (**synkroniser med pasientens utpust**). Fortsett å puste, lett og fritt, og for hver gang du puster **ut** (**synkroniser med pasientens utpust**), kan du tillate deg selv å slappe litt mer av.

Og du kan trygt la ditt ubevisste sinn lytte til alt jeg har å si. For alt jeg har å si, er til ditt eget beste. Derfor lytter ditt ubevisste sinn, lytter og tar imot. Lytter og lar seg påvirke (**kort pause**). Lytter og lar seg begeistre av disse verdifulle ordene.

Merk den behagelige følelsen du **begynner** å få i brystet (**kort pause**). Kjenn hvordan beina slapper av (**kort pause**). Rett oppmerksomheten mot skuldrene, og slapp av (**kort pause**). Kjenn hvordan armene - hendene - og fingrene slapper av (**kort pause**). Føl vekten av hendene dine mens de hviler **på/i** (**kort pause**). Den ene hånden føles kanskje litt annerledes enn den andre, (**kort pause**), når du nå går enda dypere inn i denne behagelige og trygge avslappingen.

Kjenn hvor avslappet du nå **begynner** å bli. Send denne følelsen av avslapping ned gjennom kroppen, fra toppen av hodet, og helt ned til tærne (**kort pause**). Kanskje litt på samme måte som når du står ved et stille vann, og kaster en stein ut i vannet – og du ser hvordan ringene brer seg utover – brer seg utover – brer seg utover. Avslappingen sprer seg rundt i kroppen din.

Og hele tiden hører du min stemme. Den eneste lyden som betyr noe for deg nå, er lyden av mine verdifulle ord. Alle andre lyder, er bare betydningsløse, tilfeldige lyder som kommer og går, og som får deg til å slappe enda mer av.

Uten å tenke på det vil du snart oppleve en dyp, fredelig, og avslappet tilstand, uten noen anstrengelser - det er ikke noe viktig å gjøre for ditt bevisste sinn. Det er ikke noe viktig, bortsett fra aktiviteten til ditt ubevisste sinn - og det kan være like automatisk som å drømme.

Du kan nå bare nyte denne avslappingen - mer og mer - og ditt ubevisste sinn lytter til alt jeg har å si - samtidig som det er mindre og mindre viktig for ditt bevisste sinn å lytte konsentrert til stemmen min.

Du fortsetter å være avslappet og komfortabel mens du **sitter/ligger** der med øynene lukket, og du glir nå langsomt dypere inn i avslapping, samtidig som du kan fornemme en stadig sterkere følelse av velvære. Og når du nå slapper mer og mer av, vil jeg gjøre deg oppmerksom på alle slags spenninger, som i dette øyeblikk ikke tjener noen som helst hensikt. Så bare la spenningene flyyyyyte av sted, samtidig som du svever mer og mer inn i en behagelig og trygg avslapping. Og du kan tenke på min stemme som en forsiktig bris som blåser gjennom tankene dine. Og som blåser fred og ro inn i ditt sinn. Og ditt indre sinn kan reagere automatisk på alt jeg forteller deg, fordi det er til ditt eget beste.

Rett oppmerksomheten dypere inn mot din indre fredelige stillhet. Du hører min stemme – du kjenner hvordan kroppen slapper av. Ditt ubevisste sinn er mer og mer mottagelig for mine verdifulle ord. Pusten din går helt av seg selv - tankene dine flyter fritt av seg selv.

Induksjon (gjenta)

Du kan nå begynne denne sesjonen med å puste godt inn (*si **inn** på klientens innpust*) – og langsomt ut (*si **ut** på klientens utpust*). Bare fortsett å puste – jevnt og rolig i ditt eget tempo. Kanskje kan du forestille deg at du synker litt dypere inn i avslapping for hvert ord jeg sier. Og mens din pusterytme langsomt senkes kan du trygt tillate ditt ubevisste sinn å lytte til alt jeg har å si – fordi mine verdifulle ord fullt og helt er til ditt eget beste.

Det spiller ingen rolle om du husker eller glemmer det jeg forteller deg nå. Du kan slappe trygt av, fordi ditt ubevisste sinn er våkent, lytter, og husker alt du trenger å huske ... derfor kan ditt bevisste sinn bare forbli avslappet og fredfullt.

Fordyp deg litt i pusten din. Vær fullt og helt tilstede i pusten. Ta noen dype og langsomme åndedrag ... helt inn ... og helt ut ... Ta gjerne en liten pause etter hver utpust, før du trekker pusten på ny. Merk hvordan brystkassen rolig hever og senker seg ... La dagens opplevelser passere gjennom deg ... og ut av deg ... hvil tankene i pusten ... for deretter å la tankene passere gjennom og ut sammen med pusten ... Og kanskje har du begynt å merke det allerede ... hvordan du varsomt ... for hver gang du puster langsomt ut ... slapper mer og mer av.

Nå vil jeg at du fokuserer på å hente inn en følelse av tyngde og varme i kroppen - og gjenta disse setningene etter meg ... **inni** deg selv: -

- *Min høyre arm er tung og varm ... (kommentar til terapeut: ta pause der du ser disse ... slik at pasienten får tid til å gjenta) jeg føler tyngden og varmen i min høyre arm...*
- *Min venstre arm er tung og varm ... jeg føler tyngden og varmen i min venstre arm...*
- *Min høyre fot er tung og varm ... jeg føler tyngden og varmen i min høyre fot...*
- *Min venstre fot er tung og varm ... jeg føler tyngden og varmen i min venstre fot...*
- *Nakken og skuldrene mine er tunge og varme ... jeg føler tyngden og varmen i nakken og skuldrene mine...*
- *Kjeven min er tung og varm ... jeg føler tyngden og varmen i kjeven...*
- *Pusten min er rolig og regelmessig ... jeg føler roen og regelmessigheten i pusten min...*
- *Hjertet mitt slår rolig og regelmessig ... jeg føler roen og regelmessigheten i hjertet mitt...*

Rett oppmerksomheten mot baksiden av dine øyelokk. Hva fornemmer du der? Kanskje er det som et mørkt fløyelsteppe ... eller kanskje opplever du ulike farger der ... eller ulike figurer ... eller kanskje er det som å gå inn i en annerledes virkelighet. En virkelighet hvor du er produsent ... og skaper det som skjer. For **du kan** skape det som skjer – også i ditt liv. Kanskje er det som om du trer inn i ditt eget indre landskap ... mens den fysiske verden som du til daglig befinner deg i ... langsomt forsvinner vekk ... og din indre verden for en stund er din virkelige verden ... og det er en verden full av muligheter ... fordi du kan være oppmerksom på de enorme ressursene du har tilgjengelig i ditt ubevisste sinn ... som alltid vil det som er best for deg. På samme måten som mine ord også er til ditt eget beste. Derfor lytter ditt ubevisste sinn ... lytter og tar imot ... med din tillatelse ... lytter og lar seg påvirke ... lar seg begeistre av disse verdifulle ordene.

Induksjon (mental forvirring)

Hensikten med dette skriptet er å la det bevisste sinn glemme, og få det ubevisste til å huske. Det indikerer ulike retninger for det bevisste og ubevisste sinn. Oppretthold oppmerksomheten til det ubevisste. Les skriptet rytmisk og langsomt. Evt. les/si det to ganger.

(Dersom klienten har øynene åpne kan du enten be henne/ham lukke dem, eller si det følgende): Kanskje vil du finne det mer behagelig og avslappende å ha øynene lukket. Du kan lukke dem nå, eller om en liten stund. Bare lukk igjen øynene når det kjennes bra for deg - og la ditt sinn flyte av sted.

Du er bevisst på alt, samtidig uten å være bevisst på alt. Du lytter med ditt ubevisste sinn, mens ditt bevisste sinn er langt vekke, uten å høre etter. Ditt bevisste sinn er langt vekke uten å lytte. Ditt ubevisste sinn er våkent og lytter, og husker alt du trenger å huske, mens ditt bevisste sinn forblir avslappet og fredfullt. Du kan slappe trygt av, fordi ditt ubevisste sinn på en måte tar kontroll – og når det skjer kan du bare ha øynene lukket og slappe av, og la ditt ubevisste sinn ta seg av lyttingen. Ditt ubevisste sinn vet, og fordi ditt ubevisste sinn vet, kan ditt bevisste sinn flyte avsted, avslappet og fredfullt, mens ditt ubevisste sinn er lys våken.

Du har et meget stort potensiale i ditt ubevisste sinn. Du kan f.eks. huske alt som har skjedd ved hjelp av ditt ubevisste sinn, mens du glemmer av og til så lett enkelte ting, og du husker så godt andre ting med ditt bevisste sinn. Og det er ok. Det er helt normalt. Husk det du bør huske, og glem det du kan glemme. Og det spiller ingen rolle om du glemmer det jeg forteller deg her og nå. Fordi ditt ubevisste sinn lytter og husker alt du trenger å vite, mens ditt bevisste sinn forblir avslappet og fredfullt.

Og mens du fortsetter å lytte til meg med ditt ubevisste sinn, ønsker ditt bevisste sinn å slappe av, ønsker mer og mer å slappe av. Bare la ditt bevisste sinn forbli dypt avslappet mens du lar ditt ubevisste sinn ta seg av lyttingen.

Og hele tiden hører du min stemme. Den eneste lyden som betyr noe for deg nå, er lyden av min stemme, lyden av mine verdifulle ord. Verdifulle fordi de er til ditt eget beste. Alle andre lyder er bare tilfeldige og betydningsløse lyder, som kommer og går, og som får deg til å slappe enda mer av, mens ditt ubevisste sinn lytter til mine verdifulle ord, som er helt i tråd med årsaken til at du er kommet hit.

Induksjon (telleforvirring)

(Gi pasienten denne forklaringen før du begynner):

Om et øyeblikk begynner jeg å telle ned fra 100. Jeg vil at du skal åpne øynene på ulike nummer, og lukke dem på like nummer. Altså åpne dem på oddetall, og lukke dem på partall.

(når pasienten begynner å vise tretthetstegn, la partallspausene - øynene lukket - vare lenger enn oddetall. Du kan også telle oppover. Når pasienten viser tegn på usikkerhet, begynne å hoppe over tall).

- 100 – lukk øynene og pust godt inn, samtidig som du begynner å slappe av
- 99 – åpne øynene, og pust igjen godt inn (*synkroniser med klientens pust*).
- 98 – lukk øynene. Det er bra, det er fint. Forestill deg at du gir slipp på alle dagens utfordringer, like lett som du gir slipp på luften du puster ut.
- 97 – åpne øynene igjen.
- 96 – lukk øynene, mens du slapper enda mer av. Kanskje vil du merke at det kan være tyngre å åpne øynene etter hvert, fordi det er så mye mer behagelig å ha dem lukket. Du ønsker bare å slappe mer og mer av, samtidig som du glemmer om du skal ha øynene åpne eller lukket.
- 95 – lett å glemme om de skal være åpne
- 94 – vanskelig å huske om de skal være lukket – og så snart du glemmer forblir øynene dine lukket, slik at du kan gå enda dypere inn i avslapping.

Det er lett å glemme, og vanskelig å huske når øynene skal være åpne eller lukket, og mens du glemmer, går du mer og mer inn i en behagelig tilstand hvor du er mottakelig for mine verdifulle ord.

- 93 – det er bra
 - 92 – dypere og dypere avslappet, det er så lett å respondere på min stemme – på mine verdifulle ord, når jeg sier ...
 - 91, 90, ... og øynene dine ønsker bare å forbli lukket.
- (begynn nå å snakke litt raskere og med et snev av autoritet)*
- 88, 86. Dypere og dypere. Lett å glemme, vanskelig å huske ...
 - 84, 82 ... om øynene skal være åpne eller lukket.

79, 75, 74. Tallene forsvinner så raskt nå, at du bare ønsker å forbli avslappet, med øynene lukket. Avslappet, ingen forvirring om åpne eller lukkede øyne. Bare lytt til mine verdifulle ord (*snakk langsommere nå med kun partall*).

Og hver gang du glemmer å huske, eller huske å glemme, åpne eller lukke, partall eller oddetall – slapper du bare mer og mer av – dypere og dypere avslappet. Glemmer å huske oddetall, husker å glemme partall.

- 60, 50 – Øynene lukket og mer og mer avslappet.
- 40, 30 – du føler deg så bra, så avslappet. Jo dypere du går, jo mer slapper du av, og jo mer du slapper av, jo dypere går du. Du responderer på min stemme. Dypere og dypere, og du er helt trygg. Hele tiden trygg.
- 28, 26

(Nå har pasienten hatt øynene lukket på de siste partallene, og du kan evt. fortsette med en fordykning, eller med selve skriptet.)