

Ønsker et skript for behandling virtual gastric band, brukt innen hypnoterapi. Skriptet skal helst være basert på metodikken til Sheila Granger. La deler av beskrivelsen gi klienten inntrykk av at vedkommende befinner seg i operasjonsstuen. Klienten er visuell.

### **ChatGPT sa:**

Her kommer et **komplett, visuelt og strukturert hypnoseskript** for *Virtual Gastric Band*, inspirert av Sheila Grangers metodikk. Det er skrevet slik at du kan bruke det direkte i behandling. Språket er rolig, sugestivt og designet for en **visuell klient** som lett forestiller seg bilder, rom, personer og opplevelser.

---

### **Virtual Gastric Band – Hypnoseskript**

*(Inspirert av Sheila Granger)*

*(Tilpasset visuelle klienter)*

---

### **Innledning og fordykning**

«...Og mens du nå lar kroppen finne en behagelig stilling, kan du legge merke til hvordan øynene dine naturlig ønsker å hvile... og du kan legge merke til hvordan en rolig, myk følelse begynner å flyte gjennom kroppen din... fra hodet... ned gjennom skuldrene... og enda dypere nedover i kroppen...

Hver utpust slipper du litt mer... og litt mer... som om kroppen selv vet akkurat hvordan den skal hjelpe deg inn i en dypere og tryggere tilstand.

Og mens du puster rolig, kan du forestille deg en lang, myk trapp... 10 trinn... som leder ned til et sted av fullstendig ro... og med hvert trinn du tar... går du dypere... og dypere...

10... 9... 8... dypere...

7... 6... 5... enda dypere ro...

4... 3... 2... nesten nede...

1... helt nede... trygg... avslappet... mottakelig.

---

### **Overgang til det visuelle operasjonsmiljøet**

«Og fra dette stedet av indre ro, kan du nå forestille deg at du står i en myk korridor... en korridor som leder til et rom hvor en positiv endring skjer...

Lyset er sterkt, men behagelig... alt er helt rent... sterilt... og trygt.

Du kan se døren til operasjonsstuen foran deg... en dør som åpner seg stille... helt naturlig... som om rommet har ventet på deg.

---

Du går sakte inn... og legger merke til de hvite veggene... det klare lyset... det rolige, profesjonelle teamet av mennesker som smiler rolig til deg...

Det er som om alle i rommet vet at dette er en enkel og trygg prosedyre.

Du legger deg ned på en behagelig benk... og kjenner tryggheten i dempet lys over deg...

Dette er ikke en kirurgisk operasjon – dette er en mental omprogrammering... en trygg og naturlig prosess som skjer i ditt sinn.»

---

### **Aktivering av Virtual Gastric Band**

«...Og mens du ligger der, kan du forestille deg at du ser et lett, hvitt lys over magen din... et lys som skanner området... rolig og presist... og gjør alt klart.

Kirurgen, som du legger merke til nær deg, smiler vennlig.

Han eller hun forteller deg – med en trygg og rolig stemme:

*“Vi plasserer nå et bånd rundt øvre del av magesekken.*

*Dette båndet gir deg en naturlig og behagelig metthetsfølelse... mye raskere enn før...*

*Dette er helt trygt... helt naturlig... og fullstendig kontrollert av ditt eget sinn.”*

Og du kan se – helt visuelt – hvordan et smalt, mykt bånd blir plassert rundt øvre del av magesekken...

Ikke stramt... bare akkurat slik at det gir deg følelsen av at du blir mett av mindre mat.

Du kan se det tydelig... som et bilde på en skjerm... hvordan magesekken din nå er delt i to:

En liten, øvre del... som raskt fylles og gir deg en klar metthetsfølelse...

Og en større, nedre del... som fortsatt fungerer, men ikke lenger trenger like mye mat.

Dette er din nye virkelighet.»

---

### **Sensoriske forsterkninger (visuell + kinestetisk)**

«Du kan legge merke til hvordan du kjenner en letthet... en ro i magen...

Som om hele systemet ditt justerer seg inn i en ny balanse.

Se for deg:

- ✦ Tallerkener som er halvt fulle
- ✦ Mindre porsjoner som føles helt riktige
- ✦ En kropp som smiler innvendig fordi den endelig får akkurat det den trenger
- ✦ At du legger fra deg bestikket tidligere... og kjenner deg fornøyd

Alt dette skjer automatisk... uten anstrengelse... fordi båndet er aktivt.»

---

---

### **Suggesjoner om spiseatferd (kjerneelementer i Sheila Grangers metode)**

«Fra nå av skjer det noe nytt, noe positivt:

- ✓ Du spiser saktere
- ✓ Du tygger mer
- ✓ Du stopper når du er komfortabel, ikke stappmett
- ✓ Du kjenner signalene fra kroppen tydeligere
- ✓ Du velger mat som gir energi og letthet
- ✓ Du kjenner deg mett etter langt mindre mat

Som om den første delen av magesekken – den lille, nye delen – sender et tydelig signal til hjernen din:

*“Nok nå. Jeg er fornøyd.”*

Og du følger dette signalet med letthet og naturlighet.

Dette er en ny automatikk i livet ditt.»

---

### **Forsterkning av kontroll og mestring**

«Og kanskje kan du til og med se deg selv i ulike situasjoner:

- Du lager mat... mindre porsjoner, helt naturlig
- Du sitter ved bordet... og stopper når kroppen sier stopp
- Du går fra bordet lettere, mer fornøyd
- Du kjenner hvordan klærne gradvis sitter løsere
- Du ser deg selv i speilet... og smiler... fordi du er på vei

Dette er ikke et håp.

Dette er et program.

Et internt system som nå er installert.»

---

### **Forsegling av endringen**

«Og mens du ser denne filmen av fremtidens deg, legger du merke til en sterk følelse av:

- ✓ kontroll
  - ✓ frihet
  - ✓ letthet
-

✓ trygghet

✓ indre styrke

Som om en del av deg nå sier:

*“Jeg spiser mindre, fordi jeg bare trenger mindre.”*

*“Jeg stopper før jeg er mett.”*

*“Jeg lytter til kroppen min.”*

*“Jeg er i ferd med å forandre livet mitt – stille, rolig og effektivt.”»*

---

### **Avslutning og oppvåkning**

«Og om noen sekunder skal du komme helt tilbake...

med klarhet... ro... og vissheten om at prosessen allerede er i gang.

Men før du våkner helt, tar du med deg denne kunnskapen:

- 👉 Virtual Gastric Band er aktivt
- 👉 Det virker hver dag, automatisk
- 👉 Du har allerede begynt å spise mindre
- 👉 Du føler deg lettere, friere og mer balansert

Så...

Ta en rolig pust inn...

Begynn å bevege fingrene og tærne...

Og på tallet 1 er du helt tilbake, klar og våken...

3... 2... 1...

Velkommen tilbake.»

Lag et nytt skript, basert på det forrige, men hvor selve operasjonsforløpet er mer detaljert - fra vedkommende pakker bagen sin hjemme, kommer til sykehuset, går inn døren på sykehuset, henvender seg i resepsjonen, blir vist til rommet hvor vedkommende skal bytte til sykehusklær. Anestesilegen kommer og forbereder deg for operasjonen - at du får en bedøvelse. Altså en mer detaljer beskrivelse fra ankomst sykehuset til operasjonen er fullført. Og at man hele tiden under operasjonen er våken. Kanskje som at pasienten ser operasjonen ovenfra. Og sitter igjen med en god følelse når operasjonen er utført.

-----

Her kommer et **nytt, utvidet og mer visuelt detaljert skript**, som du ba om. Skriptet er laget for en **visuell klient**, og følger hele reisen fra pakking av bag hjemme → ankomst sykehus → forberedelser → operasjon → observasjon ovenfra → avslutning og forsegling av effekten.

Det er inspirert av Sheila Grangers metodikk, men med langt rikere og mer filmatisk beskrivelse.

---

## 🌟 **Virtual Gastric Band – Utvidet Hypnoseskript (visuelt og detaljert)**

*Basert på reisen fra hjem til ferdig operasjon*

---

### **Innledning og fordykning**

«...Og mens du nå finner en behagelig stilling, tillater du kroppen å synke ned...  
Du puster rolig inn... og ut... og lar kroppen forstå at dette er et øyeblikk av trygghet.

Hver utpust fører deg dypere inn i ro...

Som om du går inn i et stille rom inni deg selv...

Et rom hvor forestillingsevnen din kan skape alt den trenger.

Og mens du synker dypere ned i denne behagelige roen, kan du forestille deg at du står foran en dør.

En dør som leder inn til en film – en indre film – hvor du er både deltaker og observatør.  
Når døren åpner seg, begynner historien.»

---

### 🌟 **Scene 1: Pakke bagen hjemme**

«Du ser deg selv hjemme... i ditt eget tempo...

Du pakker en liten bag – kanskje en toalettmappe, noen komfortable klær – ikke fordi du skal på et sykehusopphold, men fordi du gjør en viktig, mental reise.

Du legger ting ned i bagen én etter én...  
og hver ting du pakker representerer:

- ✓ motivasjonen din
- ✓ styrken din
- ✓ ønsket om endring
- ✓ beslutningen om å ta kontroll

Baggen lukkes med en rolig, tilfreds bevegelse...

Som en symbolsk markering: *Jeg er klar.*»

---

### 🌟 Scene 2: Ankomst til sykehuset

«Du ser deg selv ankomme sykehuset...  
et moderne, lyst bygg...  
automatdørene åpner seg stille idet du nærmer deg...  
som om stedet venter på nettopp deg.

Lukten av nyvasket gulv...  
den dempede lyden av traller i gangen...  
det rolige summet av mennesker som jobber profesjonelt.

Du går mot resepsjonen.  
Resepsjonisten smiler og sier:

*“Vi har ventet deg. Du kan gå inn til forberedelsesrommet.”*

Alt føles trygt.  
Alt føles rolig.  
Alt er helt naturlig.»

---

### 🌟 Scene 3: Rommet med sykehusklær

«Du blir vist inn på et lyst, rent rom med et lite skap og en seng.  
På stolen ligger et sett med sykehusklær – myke, lette, komfortable.

Du ser deg selv skifte klær...  
Legge fra deg egne klær – som symboler på gamle vaner –  
og ta på sykehusklærne – som symboler på ny start, nytt system, ny kroppslig balanse.  
Når du står der i sykehusklærne, ser du sterkere... klarere... lettere ut.»

---

### 🌟 Scene 4: Møte med anestesilegen

«Døren åpnes forsiktig, og anestesilegen kommer inn.

Rolig, trygg, profesjonell.

Han forklarer at du skal være helt våken under prosedyren –  
bare dypt avslappet og komfortabel.

Han legger en lett hånd på armen din og sier:

---

*“Du vil kjenne en varm følelse som sprer seg.  
Den gjør deg rolig, fokusert, mottakelig.  
Du er våken og trygg hele tiden.”*

Du kan se – nesten som i sakte film – hvordan han gir deg en mild bedøvelse...  
en beroligende, varm strøm som går fra armen...  
inn i kroppen...  
og fyller deg med en behagelig klarhet.»

---

### 🌟 **Scene 5: Reisen inn i operasjonssalen**

«Du blir trillet eller følger selv inn i operasjonssalen...  
Rommet er lyst, rent, moderne...  
du kjenner igjen lydene – dempede pip, rolig apparatur, myke fottrinn.

Du legger deg på benken...  
ser lysene over deg – klare, hvite, trygge.

Kirurgen smiler vennlig og sier:

*“Vi installerer nå din virtuelle gastriske bånd.  
En trygg og effektiv prosess.”*

Alt føles riktig.  
Alt føles som en del av reisen.»

---

### 🌟 **Scene 6: Du stiger opp – observerer operasjonen ovenfra**

«Og mens prosessen begynner, kjenner du deg så rolig at du nesten løfter deg opp...  
Ikke fysisk – men i sinnet...  
Du stiger rolig opp og ser deg selv ovenfra...  
som om du flyter et par meter over kroppen din...

Du ser:

- ✓ kirurgen som arbeider rolig
- ✓ det myke lyset over operasjonsfeltet
- ✓ ditt eget ansikt – fredelig, avslappet
- ✓ teamet som jobber presist og profesjonelt

Du legger merke til hvor liten del av magesekken som nå blir markert...  
hvordan det virtuelle båndet legges rundt øvre del...  
presist, fint, helt riktig...  
kun som en mental installasjon – et signal til kroppen:

---

*“Jeg trenger mindre mat.*

*Jeg blir mett raskere.*

*Jeg er i balanse.”*

Du ser alt klart – som en film – uten ubehag, bare ren observasjon.»

---

### 🌟 Scene 7: Operasjonen fullføres – ny struktur aktivert

«Når båndet er lagt på plass, ser du en slags lysimpuls – en svak glød – som om systemet ditt slår seg på...

et nytt program starter...

- ✓ Du spiser mindre
- ✓ Du blir mett raskere
- ✓ Du stopper når du er komfortabel
- ✓ Kroppen signaliserer tydelig
- ✓ Du følger signalene uten å tenke på det

Kirurgen ser opp mot deg – som om han vet du observerer – og sier gjennom et vennlig smil:

*“Prosedyren er fullført. Alt ser perfekt ut.”*

Du kjenner en varm bølge av takknemlighet, letthet og fremtidstro.»

---

### 🌟 Scene 8: Du går tilbake inn i kroppen

«Som en fjær som rolig lander, glir du tilbake ned i kroppen...

inn i brystet...

nedover...

til du igjen ligger på benken og kjenner:

- ✓ ro
- ✓ trygghet
- ✓ mestring
- ✓ klarhet
- ✓ kontroll over mat og valg

Du reiser deg fra benken i forestillingen...

ser mot operasjonsteamet...

og de smiler – som for å si:

---

*“Du har alt du trenger.  
Båndet er aktivt.  
Prosessen er i gang.”*

Du forlater operasjonssalen med en følelse av seier.»

---

### 🌟 Scene 9: Du går ut av sykehuset – en ny vei begynner

«Når du går ut av sykehuset, kjenner du deg:

- ✓ lettere
- ✓ friere
- ✓ mer fokusert
- ✓ sterkere enn på lenge

Du ser dørene åpne seg automatisk foran deg –  
denne gangen som en symbolsk åpning inn til et nytt liv.»

---

### 🌟 Avslutning og forsegling

«Og mens du ser den siste scenen fade ut, vet du:

- 👉 Virtual Gastric Band er aktivt
- 👉 Kroppen din søker mindre mat
- 👉 Du blir raskere mett
- 👉 Du følger nye signaler automatisk
- 👉 Du er i full kontroll

Og mens du tar en rolig pust inn...  
lar du denne sannheten feste seg dypt i underbevisstheten.»

---

### 🌟 Oppvåkning

«Om et øyeblikk skal du komme helt tilbake – rolig, klar og våken.

- 3... begynn å merke kroppen
- 2... trekk pusten litt dypere
- 1... åpne øynene når du er klar

Velkommen tilbake.»

---

Ønsker nå i tillegg 3 metaforer. Klienten er interessert i håndarbeid, og turer i skog og mark.

**ChatGPT sa:**

Her får du **tre metaforer**, spesialtilpasset en klient som liker **håndarbeid og turer i skog og mark**. De er laget for å passe inn i *Virtual Gastric Band*-prosessen – enten som et supplement i skriptet, eller som egne forsterkningsmetaforer i samtalen.

---

 **Metafor 1 – Strikketøyet som former kroppen**

«Tenk deg at kroppen din er som et stort strikkeprosjekt... et prosjekt du har holdt på med lenge.

Og akkurat som i strikking, finnes det øyeblikk hvor du ser på mønsteret og kjenner:

*“Nå vil jeg gjøre noen justeringer.”*

Virtual Gastric Band er som å skifte til en ny type maske – en maske som gjør at arbeidet trekker seg litt finere sammen... får en fastere form... blir mer strukturert og balansert.

Du strikker på samme måte som før – men resultatet blir annerledes, fordi **mønsteret** nå er nytt.

Og hver gang du setter deg ned for å spise, er det som å ta en ny omgang på strikketøyet: Rolige bevegelser... riktige valg... og du følger mønsteret som nå automatisk skaper en slankere, lettere og mer harmonisk kropp.»

---

 **Metafor 2 – Stien i skogen som leder deg til et lettere liv**

«Forestill deg en skogsti du liker... en av de rolige turene hvor du kjenner lydene, duften av furu, lyset som skinner mellom trærne.

Tidligere gikk du kanskje en sti som var litt tung, litt bratt – uten at du merket det selv.

Men nå har kroppen din åpnet en **ny sti**.

En lettere sti.

En tydelig, trygg og vakker sti som fører deg i en jevn, stabil retning.

Virtual Gastric Band fungerer som de små merkene på trærne – de som viser veien uten at du trenger å tenke.

Hver gang du spiser, følger du denne nye stien...

mindre mat føles riktig...

mettheten kommer tidligere...

og kroppen leder deg videre, rolig og sikkert.

---

Du trenger ikke anstrengelse – du følger bare merkene.  
Og hvert skritt på stien fører deg til en lettere versjon av deg selv.»

---

### **Metafor 3 – Garnnøstet som finner sin naturlige spenning**

«Når man driver med håndarbeid, vet man at et garnnøste kan være løst eller stramt.  
Hvis det trekkes for hardt, blir arbeidet ubalansert.  
Hvis det er for løst, mister det form.

Virtual Gastric Band gir kroppen din **riktig spenning** – den perfekte balansen.

Akkurat som et garnnøste som rulles ut i riktig tempo...

ikke for mye...

ikke for lite...

bare akkurat nok til at prosjektet blir jevnt, harmonisk og vakkert.

Du spiser nå i den rytmen som passer kroppen din.

Du tar inn akkurat nok – aldri mer enn nødvendig.

På samme måte som et garnnøste som leverer akkurat den mengden tråd som trengs for hver maske.

Og bit for bit – stille og rolig – vokser et nytt mønster frem.

Et lettere mønster.

Et sunnere mønster.

Et mønster av et liv i balanse.»

---

### **Ønsker du flere metaforer?**

Jeg kan lage:

- ✓ 3 tilpasset skog og natur
- ✓ 3 basert på indre styrke og balanse
- ✓ 3 som handler om matro og metthet
- ✓ 3 som kan brukes direkte som induksjon

Bare si fra!

### **Du sa:**

Skriv en reframing om samme

### **ChatGPT sa:**

Her kommer en **reframing** tilpasset en klient som liker **håndarbeid** og **turer i skog og mark**, og som er i en prosess med *Virtual Gastric Band*. Reframingen endrer perspektivet på mat, mengder og kontroll – ved å bruke bilder fra hennes interesser.

---

### Reframing – “Det riktige mønsteret og den riktige stien”

«Noen ganger kan man tro at det handler om viljestyrke... om å “ta seg sammen”... Men sannheten er mye enklere: det handler om **riktig mønster** og **riktig sti**.

Når du jobber med håndarbeid, vet du at det ikke hjelper å bruke mer kraft eller jobbe raskere hvis selve mønsteret er feil.

Det er først når du finner det riktige mønsteret at arbeidet flyter naturlig, rolig og uten anstrengelse.

Og akkurat slik er det også med kroppen din.

Virtual Gastric Band gir deg et nytt mønster – et mønster som gjør at du **automatisk** tar inn mindre mat, og likevel føler deg tilfreds og i balanse.

Dette er ikke noe du må kjempe for.

Det er bare slik mønsteret er laget.

Det er bare slik stien nå går.

Og som på en god tur i skogen, der du følger merkene på trærne uten å måtte vurdere hvert eneste valg...

slik følger du nå kroppens naturlige signaler:

*“Nå er det nok.”*

*“Jeg er fornøyd.”*

*“Dette er riktig mengde for meg.”*

Det betyr ikke at du mangler kontroll.

Det betyr at du nå har **ekte kontroll** – den stille, naturlige kontrollen som oppstår når mønsteret er riktig og stien leder deg dit du skal.

Du trenger ikke presse deg.

Du trenger ikke diskutere med deg selv.

Du trenger bare å følge den nye rytmen som allerede er installert i deg.

Kroppen din vet veien, akkurat som hendene dine vet hvordan de følger et mønster, og føttene dine vet hvordan de finner flyten på en god sti i skogen.

Dette er ikke et prosjekt du må slite deg gjennom.

Det er et prosjekt som nå bærer deg – ett sting av gangen, ett skritt av gangen – helt naturlig mot en lettere og mer balansert versjon av deg selv.»

---

Hvis du ønsker, kan jeg også lage:

---

- ✓ en kortere reframing
- ✓ en mer direkte, kognitiv reframing
- ✓ en følelsesbasert reframing
- ✓ en metafor-reframing du kan bruke inni selve skriptet

Bare si fra!

**Du sa:**

og så en analogi om det samme

**ChatGPT sa:**

Her er en **analogi** tilpasset en klient som liker **håndarbeid** og **turer i skog og mark**, og som står i en prosess med Virtual Gastric Band. Den forklarer prosessen på en enkel, konkret og gjenkjennelig måte – uten at den blir terapeutisk belærende.

---

  **Analogi – “Ryggen av sekken og stramheten i tråden”**

«Tenk på kroppen din som en ryggsekk du tar med deg på tur i skogen.

Hvis sekken er pakket for tungt, eller hvis du tar med ting du egentlig ikke trenger, blir turen tyngre.

Du kjenner det kanskje ikke med én gang – men etter noen minutter vet du at du bærer på mer enn du har godt av.

Og akkurat som du på en tur ville stoppet, åpnet sekken og tatt ut det som ikke er nødvendig...

gjør Virtual Gastric Band det samme for kroppen din.

Det strammer inn rutinen, justerer mengden, og sørger for at du bare “bærer med deg” det kroppen faktisk trenger.

Ikke mer. Ikke mindre. Akkurat riktig.

Det er litt som i håndarbeid også.

Når du strikker, vet du hvor viktig det er at tråden har riktig spenning.

Hvis tråden er for løs, mister arbeidet form.

Hvis den er for stram, blir alt stivt og ubehagelig.

Men når spenningen er riktig, flyter alt... sting for sting... maske for maske... uten at du må tenke over det.

Virtual Gastric Band gir kroppen din **den riktige spenningen**.

Den perfekte balansen.

Slik at du tar inn nøyaktig den mengden mat du faktisk trenger –

ikke mer enn det sekken orker å bære,

og ikke mer enn mønsteret i kroppen din kan bruke.

Når alt er justert riktig, går du lettere.

Du puster friere.

Og livet – og kroppen – faller mer naturlig inn i rytmen som var ment for deg.»