

Hipno_BDT Derinlik Seviyesi Testi Metni

(Uyarlayarak hazırlayan: Prof.Dr. Atilla Soykan, Psk. Dr. Filiz Özekin Üncüer, M+ Psikoterapi, Hipno_BDT kursu-2014+)

(Ön Konuşma-Hazırlık)

Lütfen gözünüzü kapayın ve rahat bir pozisyon alın...ayaklarınızı yan yana koyun, ellerinizi dizlerinizin üstüne rahat bir şekilde yerleştirin...vücudunuza en dengeli ve en rahat şekli verin...en rahat ettiğiniz pozisyonu alın...ve bir süreliğine tamamen gevşeyin....

Şimdi...isterseniz çevredeki her sese odaklanın...her sesi duyun...tüm çalışma boyunca zihninizin bir kısmı çevredeki sesleri duysun...bu derinleşmenizi kolaylaştıracaktır.... (Bekle)

Bu çalışmada gevşeyebilmenizi ve daha derin bir hipnoz seviyesine ulaşabilmenizi sağlayacak yolları birlikte geliştirmeye çalışacağız...bu süreçte, sizden zaman zaman, hipnoz altındayken kendinizi nasıl hissettiğinizi söylemenizi isteyeceğim.... Ve size, “Kendinizi ne kadar derin bir hipnozda hissediyorsunuz?” diye soracağım.... bu soruyu sorduğumda, sizden 0 ile 10 arasında bir sayı söylemenizi istiyorum.... “0” kendimi hipnoz olmuş gibi hissetmiyorum anlamına gelirken, “10” hissedebileceğinizi hayal ettiğiniz kadar derin bir hipnoz anlamına gelmektedir.

Yaptığımız şeyin, sonunda başarı ya da başarısızlık olmayan bir deneyim olduğunu hep aklınızda tutun. Biz ilerleme kaydettikçe, daha derin bir gevşeme ve rahatlama hissedeceksiniz..... Öte yandan, söylediğiniz sayılar sadece içine girdiğiniz hipnozun derinliği hakkında bilgi vermeye yaramaktadır....bunun dışında başka bir anlama gelmemektedir..... Aklınızı ve kendinizi serbest bıraktıkça daha derin bir gevşeme ve rahatlama hissedeceksiniz....

Beni dinlerken bir yandan da gevşiyorsunuz...kendinizi yavaş yavaş serbest bırakın..... Şimdi... bana kendinizi ne kadar derin bir hipnozda hissettiğinizi söyleyerek başlayın. Sayınız kaç? (Bekle)..... İşte bu, teşekkür ederim....

(Skoru Kaydedin: _____)

(İndüksiyon)

Şimdi, çok yavaş bir şekilde gözlerinizi açın... tam karşıya bakın... kafanızı kaldırmadan sadece gözlerinizi yukarı doğru çevirin, tavana ya da alnınıza doğru bakın.... Tavanda hayali bir noktaya baktığınızı düşünün, hayal edin... Bu hayali noktayı, gözlerinizi rahatlatıp sizi gevşeten bir hipnoza doğru gittiğinizi hissetmek için kullanın.... Gözlerinizi ne oranda o noktaya odaklar ve uykuyu düşünürseniz, göz kapaklarınız o oranda yorgun ve ağır hale geliyor....Göz kapaklarınızın uykudaki gibi ağırlaşmasına, kapanmasına izin

verin...Baktığınız noktanın sizi daha derine çektiğini hayal edin...daha derine çekildikçe göz kapaklarınızın kapanmaya başladığını....ağırlaştığını ve yorulduğunu hayal edin...Göz kapaklarınız neredeyse kapanacaklar...Daha da ağırlar...iyice ağırlaşıyorlar..... Kapanıldığında daha iyi hissedeceğinizi hayal edin..... kapanmak istediklerinde kapanmalarına izin verin.... şimdi tamamen kapalılar veya kapanmak istiyorlar...

(Göz kapakları kapanmaya başlayana kadar “Daha fazla ağırlaşmalarına izin verin... Daha da ağırlar, iyice ağırlaşıyorlar...” cümlesini tekrar edin. Kapanıldıklarında “ŞİMDİ UYUYUN” deyin)

Güzel... şimdi yapabileceğinizi hissettiğiniz anda vücudunuzun merkezine... başınızdan ayak ucunuza doğru dev bir gevşeme dalgası gönderin...gittikçe tüm vücudunuza yayılan dev bir gevşeme hissi... derinlere doğru.... daha derine.... daha da derine..... derin bir hipnoza doğru... Daha derin bir şekilde gevşedikçe içinizden kendinize gülümseyin ve içinde bulunduğunuz bu hoş deneyimin gevşeme halinizi daha da artırmasına izin verin...

Şimdi.. başka bir dalga daha gönderin...şimdi başka bir dalga daha...vücudunuzun merkezine...derinlere doğru yayılan üç büyük dalga... tamamen gevşemiş ve rahatsınız...hoş bir gevşeme ve dinginlik hali...

Şimdi, kendinizi daha derin bir gevşemeye ve hipnoza doğru serbest bırakın...hissettiğiniz gevşeme halini yeterli bulduğunuzda ve kendinizi bir sonraki aşamaya devam etmek için hazır hissettiğinizde başınızı sallayın.... (Bekle)

Güzel.... Şimdi bana bu sefer kendinizi ne kadar derin bir hipnozda hissettiğinizi söyleyin. Bu sefer sayınız kaç? (Cevap için bekleyin) Güzel... (Skoru kaydedin: _____)

(Derinleşme- Asılı El)

Birazdan bileğinizden hafifçe tutup elinizi bir miktar havaya kaldırıp, o konumda tutacağım...Siz izin verirseniz kolunuz havada rahat bir şekilde duracak... ve sadece... siz derin bir şekilde gevşedikçe kolunuz aşağıya doğru inecek... Şimdi bileğinizi tutup elinizi havaya kaldırıyorum....(Kişinin elini nazikçe iki karış civarında havaya kaldırın ve bacağının üstünde o konumda havada asılı bırakın)

Şimdi tüm vücudunuzu gevşetin.... omuzlarınızın gevşemesine ve ağırlaşmasına izin verin...siz derin bir şekilde gevşedikçe kolunuz yavaş yavaş ağırlaşıyor...Kolunuz gevşedikçe zihniniz daha da berraklaşıyor veya berraklaşmıyor...kolunuzu gevşettikçe, zihninizi de serbest bırakın.....daha da ağırlaşıyor, iyice ağır...daha da ağır...(Kol kucağa düşene kadar bekle ve tekrarla).. Güzel, tüm vücudunuzun tamamen rahatlayıp gevşemesine izin verin...

Şimdi bana, şu an kendinizi ne kadar derin bir hipnozda hissettiğinizi söyleyin.... (Bekle)

Güzel, işte bu (Skoru Kaydedin: _____)

(Derinleşme- Sağa ve Sola Göz Hareketleri)

Şimdi.... derin bir nefes alın... ve gözleriniz kapalıyken rahat bir şekilde gözlerinizi önce sağa sonra sola doğru hareket ettirmeye başlayın... kendinizi rahat hissettiğiniz sürece gözlerinizi sağa ve sola doğru hareket ettirmeye devam edin.... tekrar derin bir nefes alın ve nefesinizi tutun..... beşe kadar sayarak yavaşça verin.... ve gözlerinizi hareket ettirmeyi bırakın.... gevşetin...bırakın gevşesinler... (Nefesini verene kadar bekle).

Güzel.... Şimdi kendinizi serbest bırakın ve tamamen gevşeyin....Gözlerinizi.. yüzünüzü.. ve tüm vücudunuzu daha derin bir şekilde gevşetin.... doğal şekilde nefes alıp verin.... (Bekle)

Şimdi... olabildiğince rahat bir şekilde gözlerinizi önce sağa sonra sola doğru hareket ettirmeye tekrar başlayın.... kendinizi rahat hissettiğiniz sürece gözlerinizi hareket ettirmeye devam edin..... şimdi, tekrar derin bir nefes alıp nefesinizi tutun.....Ve beşe kadar sayarak yavaşça verin.... Aynı zamanda gözlerinizin iyice gevşeyip rahatlamasına izin verin... (Nefesini vermesini bekle). Güzel.... Şimdi kendinizi tamamen bırakın.... vücudunuzun ve zihninizin derin bir şekilde gevşemesine ve ağırlaşmasına izin verin... Gözlerinizi gevşetin... yüzünüzü gevşetin... tüm vücudunuzu gevşetin... doğal bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin... (Bekle)

Şimdi... olabildiğince rahat bir şekilde gözlerinizi önce sağa sonra sola doğru hareket ettirmeye tekrar başlayın.... kendinizi rahat hissettiğiniz sürece gözlerinizi hareket ettirmeye devam edin..... şimdi, tekrar derin bir nefes alıp nefesinizi tutun.....Ve beşe kadar sayarak yavaşça verin.... Aynı zamanda gözlerinizin iyice gevşeyip rahatlamasına izin verin... (Nefesini vermesini bekle). Güzel.... Şimdi sadece kendinizi serbest bırakın ve tamamen gevşeyin.. Gözlerinizi gevşetin... yüzünüzü gevşetin... tüm vücudunuzu gevşetin.....doğal bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin... (Bekle)..

Şimdi bana, şu an ne kadar derin bir hipnoz altında hissettiğinizi söyleyin.. (Bekle).
Güzel... (Skoru kaydedin: _____)

(Derinleşme- Kol Katalepsisi)

Şimdi dokunacağım (Size yakın kola hafifçe dokunun) kolunuzun, omzunuzdan başlayıp dirseğinize ve parmak uçlarınıza kadar gevşediğini ve hafiflediğini hayal edin...sadece hayal edin...tüm kolunuz ağırlaşmaya ve gevşemeye başlıyor...kaslarınız nasıl hareket edeceklerini unutuyorlar...

Şimdi kol kaslarınızı hareket ettirmeye çalışın...hareket edemeyecek kadar ağır

kolunuz...daha da ağır.... Şimdi kolunuz iki misli daha ağır.... dört misli daha ağır.... Şimdi 10 misli daha ağır..... Son bir çaba sarfedin ve kolunuzun hareket edemeyecek kadar ağırlaştığını düşünün, zihninizde canlandırın... Şimdi kendinizi tamamen gevşetin...iyice derin bir hipnoza doğru kendinizi serbest bırakın...tamamen gevşemiş durumdasınız...daha derin bir hipnoza doğru yol aldığınızı düşünün...hayal edin...

Şimdi bana, şu an ne kadar derin bir hipnoz altında hissettiğinizi söyleyin.. (Bekle).
Güzel, işte bu. (Skoru kaydedin: _____)

(Derinleşme- Derine Doğru Sayma)

Şimdi.... bir iki saniye içerisinde 5'ten geriye 0'a doğru saymaya başlayacağım... Söylediğim her sayı ile birlikte iki misli daha derine doğru gevşediğinizi hayal edin...her rakam ile birlikte gevşeme halinizin iki katına çıktığını düşünün ve hissedin... sıfıra ulaştığımızda gevşemiş, rahatlamış olacaksınız...Eğer yardımı dokunursa, saydığım her sayıyla birlikte bir merdivenden, bir basamak aşağıya, daha derin bir hipnoza doğru, indiğinizi hayal edin....

Başlıyoruz.... BEŞ... derin bir şekilde kaslarınızı gevşetiyorsunuz...DÖRT... vücudunuzu serbest bırakın ve daha derin bir şekilde gevşeyin...ÜÇ... kendinizi tamamen serbest bırakın...gözlerinizi tamamen gevşetin...yüzünüzü tamamen gevşetin...tüm vücudunuzu tamamen gevşetin...İKİ...zihninizin ve vücudunuzun daha da derine doğru yol almasına izin verin... BİR...daha derine bırakın kendinizi....ve şimdi SIFIR...kendinizi tamamen serbest bırakın ve tüm kaslarınızı gevşetin.....Şu anda güçlü bir rahatlama içindedesiniz...

Güzel..tekrar...SIFIR...daha derine..ve tekrar...SIFIR...daha derine...ve tekrar...
SIFIR ...daha da derine...ve tekrar... daha da derine....Kendinizi daha derine bırakın...daha rahat.. daha huzurlu..... daha derin....

Şimdi bana, şu an ne kadar derin bir hipnoz altında hissettiğinizi söyleyin.. (Bekle).
İşte bu, güzel. (Skoru kaydedin: _____).

(Franksinizasyon: Tekrarlayan Göz Açma-Kapama İndüksiyonu ile Derinleşme)

Birazdan bir kaç kez gözlerinizi açıtırıp kapattıracağım ve daha da derinleşeceksiniz...
(Elinizi hastanın göz seviyesine kadar kaldırın ve gözlerinden 20 cm uzakta tutun. Gözleri açılır açılmaz elinizi aşağıya doğru indirin ve 'ŞİMDİ UYU' deyin).... Başlıyoruz.. BİR.... göz kapaklarınız açılmak istiyor... İKİ...gözleriniz açılmaya başlıyor... ÜÇ...gözleriniz şimdi açılıyor...(Şimdi elinizi aşağıya doğru indirin).... ŞİMDİ UYU...tekrar daha derine

dalıyorsunuz... şimdi tüm vücudunuzu kaplayacak bir gevşeme dalgası gönderin...
Tekrardan kendinizi iki misli daha derine doğru bırakın...tamamen rahatlayın...(Bekle)

(elinizi yeniden hastanın göz seviyesine kaldırın)...Başlıyoruz.. BİR.. göz kapaklarınız açılmak istiyor...İKİ...gözleriniz açılmaya başlıyor... ÜÇ...gözleriniz şimdi açılıyor...(gözleri açıldığı gibi elinizi aşağıya doğru indirin) ŞİMDİ UYU...tekrar daha da derine doğru dalıyorsunuz...şimdi tüm vücudunuzu kaplayacak bir gevşeme dalgası gönderin...tekrardan kendinizi iki misli daha derine doğru bırakın...tamamen rahatlayın...(Bekle)

(elinizi tekrar hastanın göz seviyesine kaldırın)...Başlıyoruz.. BİR.. göz kapaklarınız açılmak istiyor...İKİ...gözleriniz açılmaya başlıyor... ÜÇ...gözleriniz şimdi açılıyor...(gözleri açıldığı gibi elinizi aşağıya doğru indirin) ŞİMDİ UYU...tekrar daha derine doğru dalıyorsunuz...şimdi tüm vücudunuzu kaplayacak bir gevşeme dalgası gönderin...tekrar kendinizi iki misli daha derine doğru bırakın...tamamen rahatlayın...(Bekle)

Gevşeme halinizin devam etmesine ve tüm vücudunuza yayılmasına izin verin...daha huzurlu...daha gevşemiş...daha gevşemiş....devam etmeye hazır olduğunuzda, başınızı “evet” anlamında sallamanız yeterli...(Gelecek tepkiyi bekle).

Şimdi bana şu an kendinizi ne kadar derin bir hipnozda hissettiğinizi söyleyin..
(Bekle)..Güzel..(Skoru Kaydedin: _____)

(Konuşma İnhibisyonu ile Derinleşme)

Bir kaç dakika içerisinde..... sesinizi daha az duyulur hale getirecek ve böylece daha derin bir gevşeme haline geçeceksiniz... Sizden haftanın günlerini saymanızı isteyerek başlayacağım....Fakat, bunu yaptığımız sırada söylediğiniz her kelime ile gevşeme halinizin iki misli arttığını hayal edin....Bunun gibi... (Terapist haftanın günlerini sayar ve ses tonunu gittikçe düşürerek uygulamalı olarak gösterir; Örnek yaparken sesini fısıltı haline getirir)

Şimdi, Pazar ile başlayın..... yavaş ve yumuşak bir şekilde sesinizi ve tüm vücudunuzu söylediğiniz her hecede daha derin bir şekilde gevşetin ve yumuşatın....Şimdi günleri saymaya ve sesinizi daha az duyulur hale getirmeye başlayın.....(Hastaya konuşmaya başlama işaretini vermek için nazikçe omzuna dokunun-çekin ve hasta söyleneni yaparken devam edin)..... Sesinizin fısıltıya dönüşmesine izin verin.... sesiniz gittikçe kayboluyor ve sizi daha derin bir gevşeme haline doğru sürüklüyor.....(Sessizliği bekle).....Güzel....Şimdi bir başka heceyi düşünmenin bile çok fazla çaba gerektirdiğini hayal edin.....sadece söylemeye çalışın...sesiniz çıkmıyor... zihniniz son derece sakin ve berrak...çene kaslarınız tamamen gevşemiş durumda...yüzünüz tamamen gevşemiş durumda...tüm vücudunuz tamamen gevşemiş durumda.... Şimdi bana, şu an kendinizi ne kadar derin bir hipnozda hissettiğinizi

söyleyin..(Bekle) İşte bu, güzel...(Skoru Kaydedin:_____).

(Derinlemesine Kısmi Gevşeme)

Şimdi, zihninizin sadece... ayaklarınızın üstünde olduğunuza odaklanmasına izin verin... gevşetici...hafif dalgali ve huzur verici bir deniz kenarında olduğunuzu hayal edin... sadece bu görüntüye odaklanın.... eğer isterseniz huzur veren ve rahatlatan dalgaları zihninizde canlandırabilirsiniz...bu dalgaları tüm kaslarınızı gevşeten ve sizi rahatlatan bir renk ile boyayın.... Şimdi.... bu dalgaların ayaklarınıza doğru yayıldıklarını zihninizde canlandırın.....ayak tabanlarınızın üstüne doğru yayılıyorlar....ayak bileklerinize doğru...ve ayaklarınızın tümünü kaplıyorlar...teninize, kaslarınızın içine ve kemiklerinize doğru yayılıyorlar....yayılan her bir dalga ile her bir kasınızın daha derin bir şekilde yumuşamasına...gevşemesine ve kendisini bırakmasına izin verin.....

Şimdi bu hislerin diz kapaklarınız ve bacaklarınızın üstlerine doğru yayılmasına izin verin...diz kapaklarınızın gevşediğini, ağırlaştığını ve rahatladığını hayal edin....şimdi... bacaklarınızdan kalçanıza doğru ve daha yukarı yayılıyor dalgalar...belinize doğru yükseliyorlar... her iki bacağınızdaki tüm kasların tamamen gevşemesine, ağırlaşmasına ve rahatlamasına izin verin...bacaklarınız tamamen gevşemiş durumdadalar...

Dalgalar daha yukarıya kalçanıza... sırtınıza... göğsünüze... ve tüm vücudunuza doğru yayılıyorlar.... tüm vücudunuzun bu gevşemenizi sağlayan dalgalar tarafından sarılmış durumda olduğunu hayal edin...nefes alıp verişinizin daha yumuşak ve yatıştırıcı hale gelmesine izin verin... her nefes alışınızda daha derin bir gevşeme haline doğru gidiyorsunuz...daha derin...daha huzurlu...daha gevşemiş....

Şimdi... bu hislerin omuzlarınız ve boynunuzun derinliklerine doğru yayılmasına izin verin...kürek kemikleriniz arasındaki derinlikte... omuzlarınızın gevşemiş durumda.... serbest... ve rahatlamış olmasına izin verin... gevşetici dalgaların kollarınızdan parmak uçlarınıza doğru yayıldığını hayal edin... her iki kolunuzun daha ağır ve gevşek bir hale gelmesine izin verin...kollarınız tamamen gevşemiş durumda...

Şimdi... tüm vücudunuzun daha derin...ve daha da derin bir şekilde gevşemesine izin verin...bu hislerin tüm vücudunuza yayılmasına izin verin...boyun kaslarınıza doğru... boynunuzdan omuzlarınıza doğru...omuzlarınızdan başınıza doğru yayılıyor...başınız gevşiyor ve gevşedikçe ağırlaşıyor...boynunuzun gittikçe yumuşadığını ve gevşediğini hayal edin... tüm kasların başınızı taşıyamayacak kadar gevşediğini hayal edin.....boyun kaslarınız yumuşamaya devam ettikçe başınızı yavaşça öne doğru bırakabilirsiniz...tamamen gevşemiş durumdasınız...

Bu huzur verici deneyimin tüm yüzünüze doğru yayıldığını hayal edin...başınızın arkasından şakaklarınıza doğru...aşağıya göz kapaklarınıza ve gözlerinize doğru....gözlerinizin

üstünden yanaklarınıza ve çenenize doğru yayılıyor....yayıldıkça yüzünüzdeki tüm kaslar daha derin bir şekilde gevşiyor.....alnınızı...gözlerinizi...yanaklarınızı...çenenizi...tamamen serbest bırakın...yüzünüzü derin bir gevşeme dalgasının kapladığını hayal edin...şimdi, yüzünüzdeki tüm kasları tamamen gevşetin...daha derin....daha derin....İşte bu, güzel...

Şimdi, tüm vücudunuza...tüm kaslarınızı birlikte gevşetecek başka bir dalga yollayın...ve tamamen gevşeyin...ve tekrar...başka bir gevşeme dalgası daha...ve tekrar...iki misli daha derin bir şekilde tekrar gevşeyin...daha rahat...daha huzurlu...

Şimdi bana, şu an kendinizi ne kadar derin bir hipnozda hissettiğinizi söyleyin (Bekle). İşte bu, güzel...(Skoru Kaydedin: _____).

(Çıkış)

Hipnoz altındayken birden fazla şey deneyimlediniz, bu deneyimler hayatınızda...evinizde... işinizde...tüm hayatınızda olumlu bir değişim yaratacak... artık, hipnoz altına yeni yollarla girebileceğinizi, hipnozdan farklı yollarla yararlanabileceğinizi ve hipnozun her seferinde size daha da fazla şey sunduğunu keşfettiniz....

Şimdi, yavaş yavaş dış dünya.....ve içinde bulunduğunuz odayı farketmeye başlayın... Birazdan, birden beşe kadar sayacağım... Saydığım her sayıda, yaşadığınız bu hoş ve ruhunuzu geliştiren deneyimden yavaş yavaş dışarı çıkacağız... (bekle)

Başlıyoruz... **BİR**, ayak parmak ucunuzdan başınızın en uç noktasına kadar, kendinizi, rahat, güvenli ve huzurlu hissedin....iyi hissediyorsunuz...**İKİ**, daha derin nefes almaya başlayın ve aldığınız her nefesle vücudunuzun huzur, güven ve rahatlıkla dolduğunu hayal edin....**ÜÇ**...zihniniz son derece sakin, rahat ve güvenli....düşünceleriniz sağlıklı, olumlu, problemleri çözmeye odaklı, kendinizin tamamen farkındasınız...artık açılmaya iyice hazırsınız... **DÖRT**, hissettiğiniz tüm olumlu duyguları gözlerinizden başkalarına yansıtmak istiyorsunuz artık.....gözleriniz açılmak ve çevreye bakınmak istiyor...Şimdi, **BES**, gözlerinizi açıyorsunuz.....derin bir nefes alırken kollarınızı ve bacaklarınızı oynatın ve gerinin...şimdi tüm bu olumlu deneyimi geleceğe taşıyın....hayata geçirin....tüm yaşamınıza taşıyın.... Kendinizi nasıl hissediyorsunuz? İyi misiniz?

Hipno_BDT Derinlik Seviyesi Metni Değerlendirme Formu

(Hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, Uzm. Psk. Filiz Özekin Üncüler M+ Psikoterapi, Hipno_BDT Kursu-2014+)

Ad:

Soyad:

Yaş:

Meslek:

Cinsiyet: Kadın Erkek

Tarih:/...../20....

Hipno_BDT Derinlik Seviyesi Metninin uygulanması sırasında her bir indüksiyon-derinleşme sonrası hipnoz seviyenize verdiğiniz puanı lütfen aşağıdaki ölçekte işaretleyiniz..

İndüksiyon-Derinleşme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ön Hazırlık										
İndüksiyon										
Derinleşme- Asılı El										
Derinleşme- Sağa ve Sola Göz Hareketleri										
Derinleşme- Kol Katalepsisi										
Derinleşme- Aşağıya Doğru Sayma										
Franksinizasyon: Tekrarlayan Göz Açma-Kapama İndüksiyonu ile Derinleşme										
Konuşma İnhibisyonu ile Derinleşme										
Derinlemesine Kısmi Gevşeme										

Danışan Değerlendirme Formu

(alıştırmayı yaptığınız kişiye sorun)
(Hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno_BDT kursu-2014+)

Yapılan çalışmanın adı;	Tarih									
Danışan çalışmadan ne kadar tatmin olmuş ?										
İçerik :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ses tonu ve vurgular :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Etkileycilik :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Çalışmada en fazla hangi kısımlardan etkilendiniz veya yararlı buldunuz? (Niye 0 vermediniz?)										
1-										
2-										
3-										
Danışman yaptığı uygulamada neleri geliştirirse etki daha da arttır? (Nasıl 10 alabilirdi?)										
1-										
2-										
3-										
Danışman olarak siz bu çalışmada yeni neleri farkettiliniz? (Gelecek sefer neyi farklı yaparsınız?)										
1-										
2-										
3-										

Danışan Değerlendirme Formu

(alıştırmayı yaptığınız kişiye sorun)
(Hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno_BDT kursu-2014+)

Yapılan çalışmanın adı;	Tarih									
Danışan çalışmadan ne kadar tatmin olmuş ?										
İçerik :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ses tonu ve vurgular :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Etkileycilik :	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Çalışmada en fazla hangi kısımlardan etkilendiniz veya yararlı buldunuz? (Niye 0 vermediniz?)										
1-										
2-										
3-										
Danışman yaptığı uygulamada neleri geliştirirse etki daha da arttır? (Nasıl 10 alabilirdi?)										
1-										
2-										
3-										
Danışman olarak siz bu çalışmada yeni neleri farkettiliniz? (Gelecek sefer neyi farklı yaparsınız?)										
1-										
2-										
3-										