

## Elman Hızlı İndüksiyonu ve Pozitif Regresyon Hipno\_BDT Metni

(Uyarlayarak hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, Psk. Dr. Filiz Özekin Üncüler, M+ Psikoterapi, Hipno\_BDT kursu-2014+)

Bu Hipno\_BDT metninin amacı; Dave Elman'ın hızlı indüksiyon yöntemi ve regresyon telkinleri ile kişinin olumlu anılarına odaklanmasının ve iyi hissetmesinin artırılmasıdır. Regresyonun, travmatik anıları canlandırıp içsel çatışmaların çözümüne yönelik geleneksel hipnoanalizdeki kullanımının yanı sıra, hipnotik regresyon kişinin hafızasında yer alan olumlu anıların aktive edilmesinde ve kendine güveninin artırılmasında da kullanılmaktadır. Yeniden aktive edilen olumlu anılar, kişinin içgörüsünü ve ego güçlerini destekleyip kendine güveninin artırılmasında kullanılabileceği gibi duygu düzenlenmesi ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerine entegre edilerek de kullanılabilir.

### (Uyarlanmış Elman İndüksiyonu)

Lütfen rahat bir pozisyon alın... ayaklarınızı yan yana koyun, ellerinizi dizlerinizin üstüne rahat bir şekilde yerleştirin.... vücudunuza en dengeli ve en rahat şekli verin... **(İşaret parmağınızı, kişinin alınını, burnunu kapsayacak şekilde bir V işareti çizerek, kişinin gözlerini yukarı odaklayacak şekilde, gözlerinden 20 cm kadar uzakta tutun).** Şimdi, sadece parmağıma odaklanın... Tüm dikkatinizi sadece parmağıma verin...aqlınızı ve zihninizi tamamen serbest bırakın ve parmağıma bakmaya devam edin...

### (Göz Kapanması)

Bir kaç dakika içerisinde, göz kapaklarınız ağırlaşmaya, yorulmaya ve kapanmaya başlayacak... Şimdi, parmağımı yavaşça hareket ettirmeye başlayacağım, siz sadece gözlerinizle parmağıma odaklanmaya ve parmağımı takip etmeye devam edin.. **(parmak ucunuzu kişinin kaşlarının ortasına doğru çok yavaş bir şekilde indirin).** Gözleriniz ağırlaşıyor ve kapanıyor... ağırlaşıyor... ağırlaşıyor... kapanıyor.. kapanıyor... **(Kişinin göz kapakları titremeye ve kendiliğinden kapanmaya başlayana kadar bekleyin.. Göz kapakları kapandığında “ŞİMDİ UYUYUN” diyin)...** ŞİMDİ UYUYUN...

### (Göz Kapağı Katalepsisi)

Şimdi, göz kapaklarınızı öyle derin bir şekilde gevşetin, rahatlatın ki kaslarınız nasıl hareket edeceklerini unutsunlar... Göz kapaklarınızı derin bir şekilde gevşetin... Mühürlenmiş gibiler... sınıksız kapalılar... Göz kapaklarınızın, gözlerinizin üzerini kurşun gibi ağır bir şekilde kapladıklarını zihninizde canlandırın, hayal edin... Göz kapaklarınızın mühürlü olduklarını hissediyorsunuz....

Çok güzel... Göz kapaklarınız mühürlü şekilde sınıksız kapalılar.... kurşun gibi ağırlar... Şimdi, ben bu şekilde yaparak **(kişinin alınının ortasına, nazikçe, parmak ucunuzla dokunup parmağınızı**

**çevirerek kilitleme işareti yapın)** gözlerinizi dışarıdan kilitliyorum.. ve sizin de gözlerinizi içeriden kilitlemenizi istiyorum... Şimdi, lütfen gözlerinizi içeriden kilitleyin... sıkıca kilitleyin... daha sıkı bir şekilde kilitlendiler... tamamen kapalı ve kilitliler... Şimdi, kendinizi test edin ve gözlerinizi açmaya çalışmanın bile ne kadar çok çaba gerektirdiğini fark edin...Yeniden deneyin... Kendinizi test etmek için zorladığımız oranda göz kapaklarınız daha da ağırlaşıyor...ağırlaşıyor... ve kilitleniyor.... Ne kadar çok denerseniz, o kadar derin bir hipnoza doğru yol alıyorsunuz.... (5 saniye Bekle) Şimdi, gözlerinizi açma denemelerini bırakın... Kendinizi ve zihninizi tamamen serbest bırakın... **DAHA DERİN BİR ŞEKİLDE UYUYUN...**

Güzel... Şimdi, başınızın en uç noktasından ayak parmak ucunuza doğru tüm vücudunuzu gevşetecek bir gevşeme dalgası gönderin ve daha derin bir şekilde gevşeyin...

### **(Parçalara Ayırma- Fraksinizasyon)**

Bir kaç dakika içerisinde, “1, 2, 3” diye sayacağım. Ben sayarken, siz hipnozda kalmaya devam ederek gözlerinizin kendi hızında açılmasına izin verin. Gözleriniz açıldığında, size işaret edeceğim ve “DAHA DERİN UYUYUN” diyeceğim. Ben bu kelimeleri söylerken gözleriniz yeniden kapanacak ve iki misli daha derin bir hipnoza doğru yol alacaksınız. Şimdi başlıyoruz... 1, 2, 3... göz kapaklarınız açılıyor... **(Elinizi kişinin alından başlayıp aşağıya doğru indirin)** DAHA DERİN UYUYUN... göz kapaklarınız kapanıyor... ağırlaşıyor... Başınızın en uç noktasından ayak parmak ucunuza doğru tüm vücudunuzu bir anda gevşetecek bir gevşeme dalgası gönderin....İki misli daha derin bir şekilde gevşeyin...

Ve tekrar... 1, 2, 3... göz kapaklarınız açılıyor... **(Elinizi kişinin alından başlayıp aşağıya doğru indirin)** DAHA DERİN UYUYUN... göz kapaklarınız kapanıyor... ağırlaşıyor... Başınızın en uç noktasından ayak parmak ucunuza doğru tüm vücudunuzu bir anda gevşetecek bir gevşeme dalgası gönderin....İki misli daha derin bir şekilde gevşeyin...

Ve tekrar... 1, 2, 3.. göz kapaklarınız açılıyor... **(Elinizi kişinin alından başlayıp aşağıya doğru indirin)** DAHA DERİN UYUYUN... göz kapaklarınız kapanıyor... ağırlaşıyor... Başınızın en uç noktasından ayak parmak ucunuza doğru tüm vücudunuzu bir anda gevşetecek bir gevşeme dalgası gönderin....İki misli daha derin bir şekilde gevşeyin...

### **(Kol Düşmesi)**

Şimdi izin verirseniz, kolunuzu, bileğinizden tutup bir miktar havaya kaldıracağım ve sonrasında aşağıya doğru bırakacağım... ve bu sırada siz sadece kolunuzun gevşek, güçsüz ve ağır bir hale

gelmesine izin verin... Kolunuzu bıraktığımda, tüm vücudunuza bir gevşeme dalgası gönderip tüm vücudunuzu ve kolunuzu tamamen gevşetin ve kolunuzun dizinizin üzerine kendiliğinden düşmesine izin verin. **(Kişinin bileğinden nazikçe tutup kolunu, kucağının üzerine düşecek şekilde bir miktar havaya kaldırın ve kolunu bırakmadan önce gevşek, güçsüz bir biçimde sallanmasına izin verin ve bırakın kişinin kolu kucağına düşsün).**

### **(Konuşma İnhibisyonu- Sayıların Yok Olması)**

Güzel... Şimdi, bir kaç dakika içerisinde sizden her rakamdan sonra “GEVŞİYORUM, RAHATLIYORUM” kelimelerini tekrar ederek 100’den geriye doğru saymaya başlamanızı isteyeceğim.. Sesli bir şekilde 100’den geriye doğru sayın ve her sayıdan sonra “GEVŞİYORUM, RAHATLIYORUM” kelimelerini tekrarlayın... Siz, ses tellerinizi gevşeterek saymaya devam ettikçe zihniniz iki misli daha derin bir şekilde gevşemeye ve rahatlamaya devam edecek... ve bu sayılardan sadece bir kaçını saymayı tamamladığınızda -belki 96 belki 97- zihniniz son derece gevşemiş ve rahatlamış bir hale gelecek... bir sonraki sayıyı düşünmenin bile çok fazla çaba gerektirdiğini fark edeceksiniz.... **(Kişiye nasıl yapıldığını göstermek için 100’den geriye doğru saymaya ve kelimeleri tekrar etmeye başlayın; her sayıdan sonra ses tonunuzu %50 oranında düşürerek, sesinizi rahatlatın ve sesinizin gittikçe kaybolmasına izin verin).**

Şimdi başlıyoruz... 100 ile başlayın ve “GEVŞİYORUM, RAHATLIYORUM” diyerek ses tellerinizi gevşetmeye, her sayı ile birlikte daha yumuşak ve yavaş bir şekilde konuşmaya başlayın ve bırakın sayılar zihninizden kendiliğinden yok olmaya başlasınlar.... **(Saymaya başlaması için kişinin omuzuna hafifçe dokununuz. Aralarda şu telkini tekrar edin: “Ses tellerinizi gevşetin...zihninizi gevşetin...tüm vücudunuzu gevşetin....sayıların giderek yok olmasına izin verin....tamamen kayboluyorlar...”)**. Sesinizin giderek kaybolduğunu duymama izin verin....

Sayılar zihninizden tamamen kaybolduğunda ve devam etmek için hazır olduğunuzda başınızla onaylayın..... Güzel..... şimdi her şeyi bırakın ve tüm vücudunuza bir gevşeme dalgası gönderin.... Kendinizi tamamen serbest bırakın....

### **(Olumlu Bir Anının Seçilmesi)**

Şu an derin bir gevşeme ve rahatlama içindesiniz.. Bu derin gevşeme esnasında tüm dikkatiniz zihninizde canlanmaya başlayan olumlu anılarınızda ve içinizde oluşmaya başlayan olumlu duygularınızda.... Aklınız olumlu anılarınızda gezinmeye başlıyor şu an... o günkü keyfi yeniden hissedebileceğiniz ve kendinize yeni şeyler katabileceğiniz olumlu anılarınız birer birer canlanıyor zihninizde... Bir şekilde... oluyor çünkü olmasını istiyorsunuz.... aklınıza bir anı daha geliyor... belki

başka bir anı daha.... şu anda hatırlamaktan memnun olduğunuz bir başka olumlu anı.... size kendinizi en iyi hissettiren ve şu an odaklanmak istediğiniz anınız daha da canlı bir şekilde oluşuyor zihninizde..... **(5 saniye bekle)** odaklanmak istediğiniz anınızı seçtiğinizde ve devam etmek için hazır olduğunuzda başınızla onaylayın ki ben de görebileyim... **(Kişinin başı ile onaylamasını BEKLE)**

### **(Geriye Doğru Sayma Yöntemi ile Regresyonun Oluşturulması)**

Şimdi, bir kaç dakika içerisinde 5'ten geriye 0'a doğru saymaya başlayacağım... Söylediğim her sayıda, aklınızın ve tüm vücudunuzun daha derin bir hipnoza ve aynı zamanda geçmişe doğru.... geçmişte aldığınız keyfi yeniden hissetmek ve yaşamak istediğiniz anınıza doğru yol almasına izin verin.... Şu an, sadece kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz duygu ve düşünceleri yeniden deneyimleyeceksiniz..... sadece rahat bir şekilde hatırlayıp deneyimleyeceğiniz duygu ve düşünceleriniz aktive olacak ve onları hatırlayacaksınız.... yinede seans sırasında durmak ve devam etmek istemezseniz sol elinizi kaldırmanız yeterli olacaktır.... ne zaman isterseniz sol elinizi kaldırabilir ve durabilirsiniz....

Şimdi, 5'ten 0'a doğru geri saymaya başlıyorum... Ben sayarken siz de zamanda yavaş yavaş geriye doğru gidiyorsunuz.... Zihniniz, odaklanmak ve hatırlamak istediğiniz anınıza doğru yolculuğa başladı bile.... canlanmasını istediğiniz olumlu duygular oluşturan anınıza doğru yol alıyorsunuz....

Şimdi başlıyoruz... BEŞ... tüm vücudunuz daha derin bir şekilde gevşedikçe zihniniz de geçmişte daha derinlere doğru yol alıyor.... DÖRT... odaklanmayı seçtiğiniz anınıza doğru gidiyorsunuz.... ÜÇ... geçmişe doğru gittikçe anınız canlanmaya başlıyor yeniden... İKİ... neredeyse vardınız, sıfıra ulaştığımızda sanki şu an oluyormuş gibi yeniden o anının içinde yer alacaksınız.... BİR... çok yaklaştınız, o an daha da canlı bir şekilde zihninizde oluşmaya başlıyor.... SIFIR... şu an oradasınız... olmak istediğiniz yerde... yeniden yaşıyorsunuz o anı...

### **(Sorgulama)**

Şimdi, kendinizi gevşetip rahatlatmaya devam ettikçe o an hafızanızda daha güçlü bir şekilde canlanıyor... sanki şu an oluyormuş gibi... tüm olumlu duyguların içerisinde yeniden canlanmasına izin verin... Şimdi, size o an ile ilgili kolayca cevaplayabileceğiniz bir kaç soru soracağım...

*Şöyle bir etrafınıza göz gezdirin ve bana söyleyin: İçeride bir yerde misiniz yoksa dışarıda mı?*

*Neredesiniz? Nerede olduğunuzu ve etrafınızda ne gördüğünüzü bana detaylı bir şekilde anlatın.*

*Yanınızda biri ya da birileri var mı? Yoksa yalnız mısınız? Etrafınızda kimler var?*

*Şu an ne oluyor? Sanki şu an oluyormuş gibi kendi cümlelerinizle tüm sahneyi bana anlatır mısınız?*

*Tüm anıyı bir bütün olarak düşündüğünüzde sizin için en iyi olan ve kendinizi en iyi hissettiğiniz kısmı neresi bu deneyimin?*

**(Eğer gerekliyse, yönlendirici olmayan başka sorular da sorabilirsiniz).**

**(Yeniden Gözden Geçirme)**

Şimdi, bir kaç dakika içerisinde, kolunuzu bir miktar havaya kaldıracağım ve orada asılı bir şekilde bırakacağım... kolunuzun havada asılı kalmasına izin verin... bu sırada anınızın sizin için en iyi olan kısmını daha canlı bir şekilde yeniden yaşayacaksınız... sadece size keyif veren, sizi besleyen ve güçlendiren kısımlarını deneyimleyeceksiniz... Zihninizde bu kısımların oluşmasına izin verdiğiniz oranda öğreniyor, güçleniyor ve güvenli hissediyorsunuz... Aynı vücudunuza destek sağlayan ve güçlenmenize yarayan vitaminler gibi... Bu deneyimin her bir kısmı zihninizi daha fazla besliyor, farkındalığınızı kuvvetlendiriyor, kendinize olan anlayışınızın artmasını sağlıyor... ve içiniz olumlu bir enerji ile doluyor....

Şimdi başlıyoruz... **(Kişinin kolunu nazikçe bileğinden tutarak kucağından bir miktar havaya kaldırın ve havada asılı kalmasını sağlayın).** Kolunuz aşağıya doğru düşerken tüm olayın başından sonuna kadar bir kere daha zihninizde canlanmasına izin verin.. Başladığı nokta, devamı, ve sonu... Hatırlıyorsunuz... Tüm olumlu duyguları ile birlikte yeniden yaşıyorsunuz... O anki olumlu duygularınız şu an yeniden açığa çıkıyor.... Tüm bedeninizde ve zihninizde hissediyorsunuz...yaşıyorsunuz adeta... Zihninizde canlanmasına ve hatırlamanıza izin verdiğiniz oranda bu deneyimle birlikte güçleniyorsunuz... duygu ve düşünceleriniz ile ilgili farkındalığınız gittikçe artıyor... kendinizle ilgili farkındalığınız derinleşiyor.... aynı zamanda kolunuz ağırlaşıyor... kolunuz, aşağıya doğru düşmeye başladıkça zihninizde canlanan olumlu anınızın da sonlarına doğru geliyorsunuz... Kolunuz kucağınıza doğru düşüyor ve anınız yavaş yavaş sonlanıyor... Her aşamada olumlu duygularınız gittikçe güçleniyor... kuvvetleniyor... daha hayat dolu... canlı... daha güçlenmiş hissediyorsunuz kendinizi.... **(Kolu kucağına inene kadar devam edin).**

Güzel... Şimdi kendinizi ve zihninizi tamamen serbest bırakın... Rahatlayın... Şimdi bu anınızı ne zaman düşünseniz, sizde yarattığı olumlu gelişmeleri de fark edeceksiniz... Artık kendinizle ilgili daha derin bir farkındalığa sahipsiniz... Olumlu duygularınız ile kurduğunuz bağ daha kuvvetli... İsteddiğiniz zaman bu duyguları içinizde ve zihninizde daha kolay bir şekilde canlandırabileceğinizi hissediyorsunuz artık... Kendinize bu konuda daha fazla güveniyor, inanıyorsunuz....

**(“Yeniden Gözden Geçirme” kısmını 2-3 kere tekrarlayın)**

**(Faydalı Telkinler)**

Artık kendi geçmişinizden daha kolay bir şekilde öğreniyorsunuz... Geçmiş yaşantılarınızı ne zaman düşünseniz şu an hissettiğiniz olumlu duygular daha kolay bir şekilde aktive oluyor ve bu yaşantılarınızdan daha çok şey öğrenerek hayatınıza devam ediyorsunuz... Kendinizi iyi hissettiğiniz yaşantılarınız hayatınızda daha fazla yer almaya başlıyor.... Olumlu anılarınızı daha canlı bir şekilde hatırlamaya devam ediyorsunuz... Buradan çıktıktan uzun süre sonra bile... hafızanız güçleniyor... güzel deneyimleriniz daha canlı ve ayrıntılı hale geliyor.... istediğiniz olumlu anılarınızı hatırlamanız kolaylaşıyor... zihniniz artık size keyif veren duyguları ve farkındalığınızı derinleştiren deneyimleri öne çıkarıyor.... böylece güçlü, güvenli hissettiğiniz deneyimlerinizi biriktirmeniz kolaylaşıyor...

Zihniniz, sizi güçlendiren, güvenli hissettiren ve kendinizle ilgili farkındalığınızı arttıran deneyimlerden oluşan bir hazine sandığı gibi adeta.... istediğiniz zaman ulaşabileceğiniz ve yerini sadece sizin bildiğiniz bir hazine... Şimdi, bu hazine sandığındaki güzel anı ve deneyimlerin kilidini açmak için gereken anahtarın avcunuzun içinde olduğunu fark ediyorsunuz.... Kullanmak istediğiniz an kullanabileceğiniz bir anahtara ve güce sahipsiniz, hayal edin...zihninizde canlanmasına izin verin ve içinizde bunu yapabileceğinizi hissedin.... istediğiniz zaman kullanabileceğiniz bir anahtara sahip olduğunuzu fark edin....

Hafızanızın size sunduğu güzel anları düşündüğünüz ve olumlu bakış açısını kullandığınız oranda geçmiş anılarınızdan daha fazla yararlanıyorsunuz... Kendinize ve geçmişinize olan güveniniz artıyor.... iyi hissediyorsunuz... şu an'ınıza ve geleceğinize daha güvenli ve güçlü bir şekilde odaklanıyorsunuz... Geçmiş deneyimlerinizin sizi geliştirmesine izin veriyorsunuz... Hatırlıyorsunuz... odaklanıyorsunuz... iyi hissediyorsunuz... ve kendi deneyimlerinizden güç alarak gelişıyorsunuz.... Tüm bu söylediklerimi hissetmeye devam ettikçe.....kendinize artık çok daha fazla inanıyorsunuz.... ve her geçen gün iyi hissetmenin anahtarının avcunuzun içinde olduğunu daha güçlü bir şekilde hissediyorsunuz....

**(opsiyonel; kendine güven telkinleri ile devam edebilirsiniz)**

**(Çıkış)**

Şimdi, tüm bu hissettiğiniz olumlu duyguları ve kendinizle ilgili farkındalığınızı şu an'a taşımaya başlayın... hissettiğiniz tüm olumlu duygularla birlikte şimdi ve buraya doğru geliyorsunuz... içinde bulunduğunuz zamana... şu an'a... kendi hızınızda... **(5 saniye Bekle).**

Bir kaç dakika içerisinde 1'den 5'e kadar sayacağım ve saydığım her sayı ile birlikte yaşadığınız bu hoş, ruhunuzu besleyen ve iyi hissetmenizi sağlayan deneyimden yavaş yavaş dışarı çıkacaksınız... Ben beş dediğimde kendinizi her zamankinden çok daha iyi hissederek gözleriniz açılacak...

Başlıyoruz... BİR.... daha derin şekilde nefes almaya başlayın... İKİ... kendinizi sakin, enerjik ve açılmaya hazır hissediyorsunuz... ÜÇ... içinde bulunduğunuz odayı düşünmeye başlayın... ve kendinizi bu odanın içinde görün.... DÖRT... gözleriniz artık açılmak için hazır... BEŞ... **(parmağınızı sıklatın)**.... Gözlerinizi açıyorsunuz... Derin bir nefes alın... gerinin.. kollarınızı ve bacaklarınızı oynatın.... ve hipnozdan tamamen dışarı çıkın.... tüm bu pozitif duyguları kendinizle birlikte geleceğe taşıyın... hayata geçirin... tüm yaşamınıza taşıyın...