

Hipnotik Metin Oluşturma

Hazırlayan; Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi (2014+)

1. Amacı tanımla; Hasta'dan, önce çözmek istediği ve kendi çabalarıyla çözülebilecek bir problem tanımlamasını isteyin ve aşağıya not alın. Söylediklerini sessizce ve dikkatlice dinleyin, not alın ve ezberlemeye çalışın.

'Çözmek istediği problem, ulaşmak istediği amaç;

'Şimdi, gözlerinizi kapayın...kendinizi bu problemi çözmüş ve amacınıza ulaşmış olarak hayal edin.... Taklit etmenizi istiyorum..Sanki problemi çözmüşsünüz, amacınıza ulaşmışsınız gibi, istediğiniz şey oluyormuş gibi düşünün, hissedin ve taklit edin..Sanki amacınıza şu an ulaşmış durumdasınız... bu düşünceyi, görüntüyü oluşturunca başınızla işaret edin...(bekle..)....Amacınıza zaten ulaşmışsınız gibi düşünün ve şimdiki zaman kullanarak bana cevap verin....Şimdiki zaman kullanın ve sorduğum soruları mümkün olduğu kadar detaylı yanıtlayın..' (sessizce dinleyin, söylediklerini not alın ve ezberlemeye çalışın)

...Ve, amacınıza ulaşmış durumdasınız....

1. Şu anda neredesiniz ve ne yapmaktasınız ?

2. Ne gibi olumlu duygular hissediyorsunuz şu an ?

3.Vücudunuzda ne gibi olumlu duyular hissediyorsunuz ?

4.Eylem ve davranışlarınızda ne tür olumlu değişiklikler olmakta ?

5.Sesinizde, vücut dilinizde ve yüz ifadenize nasıl yansıyor bu olumlu değişiklikler?

6. Aklınızdan ne tür olumlu düşünceler geçiyor ?

7. Daha ne tür olumlu deneyimleri yaşamak istersiniz ?

8. Ne tür sosyal, maddi ve diğer faydaları oldu bu amacınıza ulaşmanızın ?

2. Amaç hakkında aklınızda oluşanları geri bildir; Şimdi terapist (isterse gözlerini kapayarak) hastanın söylediklerini gözünde canlandırır ve şimdiki zaman kullanarak hastaya kendi zihninde oluşan görüntüyü anlatır.

3. Amaç hakkında aklınızda oluşanları geri bildirimini doğrula; Bu aşamada terapist ve hasta birlikte problem çözüldüğünde oluşanlar hakkında, şimdiki zaman kullanarak, konuşarak ortak bir senaryoya ulaşırlar.

4. İndüksiyon ve derinleşme yapın

5. Terapötik imajinasyon yapın (daha önceki konuşmalarınıza, aldığınız notlara bakarak canlı-enerjik, güçlü bir ses tonuyla, pozitif cümlelerle, şimdiki zaman kullanarak, hastanın söylediklerini tekrarlayın ve imajinasyon oluşturun)

1. Şimdi (hedef durumu tanımlayın) çözmüş durumda olduğunuzu zihninde canlandırıyor sun....

2. Bu durumu çözmek içinizde (söylediği pozitif duyguları tekrarlayın) duygularını ortaya çıkartıyor, büyütüyor.....

Benzer şekilde 3, 4, 5, 6, 7 ve 8 maddeleri pozitif bir dille tekrarlayın..

6. Çıkış ve post hipnotik-telkin (imajinasyonu kısaca tekrarlayın; istediğinde aklına getirebileceğini vurgulayın)