

## Hipnotik Relaksasyon Metni

(Hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno\_BDT kursu-2014+)

(En iyi sonuç, aşağıdaki metin ses kayıt cihazına okunup, tekrar tekrar uygulayarak dinlediğinizde alınır)

Açıklamalar:

(parantez) içindekiler okunmaz, tanım yada eylem içerir.

..... bekle ve sonra başla

, nefes al

BÜYÜK HARF güçlü ve vurgulu

**Koyu yazı**, vurgulu

### (Hazırlık)

Lütfen gözünüzü kapayın ve rahat bir pozisyon alın..... sizin gevşemenizi, rahatlamanızı sağlamak amacıyla hazırlanmış bir hipnoz uygulamasına başlamak üzereyiz..... hipnozun, sadece gevşeme çalışması olmadığını; dikkati yoğunlaştırma, hayal etme ve bu hayalin gerçekleşmesini isteme çalışması da olduğunu hep aklınızda tutun. Öte yandan, vücudunuzu ve ruhunuzu gevşetme, hipnoza girmenin en kolay ve en etkin yöntemlerinden birisidir. Bu uygulamanın başından sonuna dikkatinizi yoğunlaştırın, size telkin edilen şeyleri zihninizde canlandırın ve düşündüğünüz şeyin gerçekleştiğini hayal edin, düşünün....

Hipnoz esnasında, dikkatimiz bazen daha fazla yoğunlaşırken, bazen de dağılır... Bu normaldir.... Yaptığımız şeyin sonunda başarı ya da başarısızlık olmayan bir deneyim olduğunu unutmayın....Yalnızca kendinizi ne kadar gevşetebildiğinizi anlamanıza yardımcı olacak bir çalışma..... Bu uygulamayı yaptıkça daha kolay derinleşmeyi öğrenebileceğiniz bir deneyim.... Gevşemenin nasıl birşey olduğunu anlayabileceğiniz, gevşeme becerinizi arttırabileceğiniz bir deneyim.... Gevşeme, rahatlama becerimiz pek çok şeyden etkilenir.... Bazı günler kendimizi daha fazla gevşetebiliriz kendimizi, bazı günler ise daha az.... Bu da normaldir... Tamamen normal....Siz sadece bu çalışmayı sık sık yaptıkça daha kolay ve daha derin bir şekilde gevşeyebileceğinizi, rahatladığınızı göreceksiniz...

Bu tekniği mümkün olduğu kadar sık tekrarlayın.... Zihninizde, bu çalışmayı, iki hafta süreyle günde en az bir kez tekrarladığınızı canlandırın.....Ne kadar sık tekrarlarsanız, vücudunuz ve ruhunuz gevşemeye o kadar fazla şartlanır....**ŞİMDİ... ODAKLANIN... AKLINIZI VE KENDİNİZİ SERBEST BIRAKMAYA BAŞLAYIN...**

### (Vücut pozisyonu)

Sakinleşin ve gevşeyin...oturuyor ya da yatıyor olmanız farketmez... ayaklarınızı yan yana koyun, ellerinizi dizlerinizin üstüne rahat bir şekilde yerleştirin.... Vücudunuza en dengeli ve en rahat şekli verin.... Olabildiğince rahat olduğunuz bir pozisyona ulaştığınıza emin olun.....

Şimdi... Durun ve hiçbir şey yapmayın...Derin bir nefes alıp verin... Kısa bir süre sonra sizden gözlerini açmanızı ve tavanda bir noktaya veya alnınıza doğru bakmanızı isteyeceğim....Aynı noktaya sürekli bakmak gözlerinizi gittikçe daha fazla yoracaktır.....Sizden beklenen gözünüzün yorulduğunu farketmeniz ve daha hızla kapanmasına izin vermeniz.....Göz kapaklarınızın ağırlaştığını hayal etmeniz ve gözlerinizin kapanmak istediğini kendinize söylemeniz size yardımcı olacaktır.... Nefesinizi her verişinizde, göz kapaklarınızın gittikçe daha fazla ağırlaştığını hayal edin... Böylece gözlerinizin kolayca kapandığını farkedeceksiniz.... Gözleriniz ağırlaşmış kapandığında, kendinizi tamamen serbest bırakın, gittikçe daha rahat, daha derin.... daha derine...daha derine...

**(Hipnotik indüksiyon)**

Şimdi, çok yavaş bir şekilde gözlerinizi açın ve karşıya bakın.... kafanızı kaldırmadan sadece gözlerinizi yukarı çevirin, tavana veya alnınıza doğru bakın....Parlak bir ışığa baktığımızı düşünün, hayal edin..... Bu ışığa odaklanın, bakmaya devam edin... Işığın gözünüzde gittikçe daha da parladığını ve sizi daha derine çektiğini hayal edin, düşünün, zihninizde canlandırın..... daha derine.... derine çekildikçe gözlerinizin kapanmak ve rahatlamak istediğini farkedin....bırakın kendiliğinden olsun...

Şimdi, beş'ten başlayarak, sıfıra kadar geriye doğru sayacağım...Ben sayarken, sessiz bir şekilde siz de benimle birlikte sayın.... Her sayıda göz kapaklarınızın daha da ağırlaştığını, yorulduğunu, uykusunun geldiğini düşününün, hayal edin... Kapanmak isterlerse kapanmalarına izin verin..... Başlıyoruz..... **Beş.....Dört.....Üç.....İki.....Bir.....Sıfır.....**Göz kapaklarınızın tamamen kapanmasına izin verin....şimdi RAHATLAYIN VE UYUYUN...Gözlerinizi tamamen gevşetin.... Yüzünüzü tamamen gevşetin....Vücudunuzu tamamen gevşetin....Aklınızı tamamen rahatlatın.... RAHATLAYIN VE KENDİNİZİ SERBEST BIRAKIN...

Bir süre için başka her şeyi unutun....Kendinizi tamamen bırakın ve mümkün olan en rahat ve gevşemiş durumda olduğunuzu hayal edin şimdi.... Tüm vücudunuza çok derin bir gevşeme ve rahatlama dalgası gönderin.... tekrar gönderin.... tekrar gönderin.... ve tekrar gönderin.... DAHA DERİNE, DAHA RAHAT, DAHA HUZURLU....

**(Gevşeme telkini)**

Şimdi, yapılan telkinlere odaklanın ve bırakın zihniniz bu telkinleri izlesin.... Duygularınızın ve hissettiklerinizin en güçlü şekilde hayalinizde belirmesine, oluşmasına izin verin.... ŞU ANDA...

Bütün vücudum gevşiyor ve rahatlıyor... Bütün vücudum gevşiyor ve rahatlıyor... Şu anda tüm vücudumun gevşediğini ve rahatladığını hissediyorum... Oluyor çünkü olmasını istiyorum

Bacaklarım gevşiyor ve rahatlıyor... Bacaklarım gevşiyor ve rahatlıyor... Şu anda bacaklarımın gevşek ve rahat olduğunu hissediyorum...

Kollarım gevşiyor ve rahatlıyor... Kollarım gevşiyor ve rahatlıyor... Şu anda kollarımın gevşediğini ve rahatladığını hissediyorum...

Kollarım ve bacaklarım gevşiyor ve rahatlıyor... Kollarım ve bacaklarım gevşiyor ve rahatlıyor... Şu anda kollarımın ve bacaklarımın gevşediğini ve rahatladığını hissediyorum...

Omuzlarım ve boynum gevşiyor ve rahatlıyor... Omuzlarım ve boynum gevşiyor ve rahatlıyor... Şu anda omuzlarım ve boynumun gevşediğini ve rahatladığını hissediyorum...

Yüz ifadem rahat ve huzurlu hale geliyor...Yüz ifadem rahat ve huzurlu hale geliyor.. Şu anda yüz ifadem huzurlu ve gevşemiş durumda....

Bütün vücudum gevşiyor ve rahatlıyor... Bütün vücudum gevşiyor ve rahatlıyor... Şu anda bütün vücudumun gevşek ve rahat olduğunu hissediyorum....

Nefes alış verişim sakın ve huzurlu.... Nefes alış verişimin sakın ve huzurlu olduğunu hissediyorum.... Şu anda nefes alış verişim sakın ve huzurlu....

Kalbim huzurlu ve dingin..... Kalbimin huzurlu ve dingin olduğunu hissediyorum.... Şu anda kalbimin huzurlu ve dingin olduğunu hissediyorum...

Aklım huzurlu ve dingin.... Aklımın huzurlu ve dingin olduğunu hissediyorum.... Şu anda aklımın huzurlu ve dingin olduğunu hissediyorum...

Her şey huzurlu ve gevşemiş durumda... Her şey huzurlu ve gevşemiş durumda... Şu anda her şey huzurlu ve gevşemiş durumda....

Çok iyi.....Şimdi sadece dinlenin ve hipnozun çok daha derinleştiğini hayal edin, düşünün.....

### (Geri sayarak derinleştirme tekniği)

Şimdi, ondan başlayarak, sıfıra kadar geriye doğru sayacağım... Hoş bir huzur ve dinginliğin sizi kapladığını düşünün... Söylediğim her sayıda, aklınızın ve tüm vücudunuzun daha derine, daha derine, ve daha da derine yol almasına izin verin... şu anki gevşeme durumunuzdan daha da derine...daha derine..... (bekle)

Başlıyoruz..... **On** dediğimde.....**DAHA DERİNE...Dokuz...DAHA DERİNE...Sekiz... DAHA DERİNE... Yedi...DAHA DERİNE...Altı... DAHA DERİNE..... Beş...DAHA DERİNE...Dört... DAHA DERİNE.... Üç...DAHA DERİNE...İki... DAHA DERİNE.....Bir ...DAHA DERİNE..... ve şimdi Sıfır.....DAHA DERİNE..... (bekle)**

### (Nefes alıp verme)

Çok iyi...şimdi hiçbir şey yapmayın.... sadece vücudunuzu gevşetin... aklınızın dinginleşmesine izin verin....Nefes alıp verişinize odaklanın...özellikle de nefes verişinize....Her nefes verişinizde daha da gevşediğinizi, daha da derinleştiğinizi zihninizde canlandırın.... Eğer isterseniz, nefesinizi verirken içinizden **HUZURLUYUM** ve **RAHATIM** diyebilirsiniz... veya sizi rahatlatan başka bir kelime... Şimdi, bir süre bu sakin ve huzurlu sessizliğin içinde bırakacağım sizi.... kendinizi gittikçe daha fazla derinleştirin, nefes alış verişinize odaklanın..... ve nefesinizi verirken **HUZURLUYUM** ve **RAHATIM** deyin.. ve ya seçtiğiniz kelimeyi içinizden tekrarlayın..... tekrarladığınız şeyin gerçekleştiğini hayal edin.... sakin ve huzurlu sessizliğin içinde bırakıyorum şimdi sizi.... Nefesinize odaklanın.... Şu anda...(uzunca bekle)

Çok iyi....Şimdi aklınızın yavaş yavaş susmasına izin verin... zihninizin sakinleşmesine ve susmasına....Bırakın kendiliğinden olsun... (bekle)

### (Çıkış)

Birazdan, birden beşe kadar sayacağım... Saydığım her sayıda, yaşadığınız bu hoş ve ruhunuzu besleyen deneyimden yavaş yavaş dışarı çıkacağız... (bekle)

Şu anda, **bir** dediğimde, ayak parmak ucundan başınızın en uç noktasına kadar, rahat, güvenli ve huzurlu hissedin...İyi hissediyorsunuz...**İki** dediğimde, daha derin nefes almaya başlayın ve aldığınız her nefesle vücudunuzun huzur, güven ve rahatlıkla dolduğunu hayal edin....**Üç** dediğimde...zihniniz son derece sakin, rahat ve güvenli....düşünceleriniz sağlıklı, olumlu, problemleri çözmeye odaklı, kendinizin tamamen farkındasınız...**Dört** dediğimde, hissettiğiniz tüm olumlu duyguları gözlerinizden başkalarına yansıtmak istiyorsunuz artık.....Gözleriniz açılmak ve çevreye bakınmak istiyor...Şimdi, **beş** dediğimde, gözlerinizi açıyorsunuz .....derin bir nefes alırken kollarınızı ve bacaklarınızı oynatın ve gerinin...Şimdi tüm bu pozitif duyguları kendinizle birlikte geleceğe taşıyın...hayata geçirin....tüm yaşamınıza taşıyın.....

## Hipnotik Relaksasyon Alıştırması- Sorular

(Hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno\_BDT kursu-2014+)

Şimdi size yaptığımız çalışma ile ilgili bazı sorular soracağım. Bu sorular hipnoz sırasında hissedebilecek şeyleri içermektedir. Sizde hangisi gerçekleştiyse o maddede ‘evet’ yanıtını verin; olmadıysa ‘hayır’. Emin olmadığınızda düşündüğünüze en yakın yanıtı belirtin. Uygun durumlarda ‘orta’ yanıtı da verebilirsiniz; bu yanıt araya düşen her durumda kullanılabilir.

	Evet	Hayır	Orta
Başınızda veya vücudunuzda atma şeklinde kasılmalar hissettiniz mi?			
Zamanın nasıl geçtiğini hissetmedim?			
Dengenizi kaybetme hissi veya sağa - sola eğilme yaşadınız mı?			
Kendinizi kaptırdığınız ve çevrenin tam farkında olmadığınız hissi oldu mu?			
Sesim bazen yakında, bazen uzakta gibi geldi mi?			
Herşey sanki tam gerçek değilmiş gibi geldiği oldu mu?			
Elleriniz, kollarınız veya başka vücut kısımlarınız büyümüş veya küçülmüş gibi geldi mi?			
Herhangi bir yerinizde sıcaklaşma veya soğuma hissettiniz mi ?			
Başdönmesi, dönme hissi oldu mu?			
Havada yüzyormuş, bir yere dalıyormuş gibi hisler oldu mu?			
Elleriniz, kollarınız veya başka vücut kısımlarınız uyuşmuş, yokmuş gibi geldi mi?			
Çevrede oluşan sesler daha az dikkatimi çekti diyebilir misiniz?			
Renkler veya şekiller gördünüz mü?			
Gevşeme, rahatlama, huzur ve kendine güven duyma gibi olumlu duygular oldu mu?			

**Hipnotik Relaksasyon Alıştırması- Değerlendirme**  
(Hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno\_BDT kursu-2014+)

Cevabınızı yazın

Nasıl bir deneyim yaşadınız; detaylıca anlatın.

Yaptığınız çalışmanın en yararlı ve etkin kısmı hangisiydi ?

En çok hangi kısmını sevdiniz?

Bu alıştırmadan ne öğrendiniz?

Alıştırmayı kendi başınıza tekrar yaptığınızı düşünün. Size daha iyi uyması için hangi kısımlarını değiştirir, ne tür eklemeler yapardınız?