

## **Kendine Güven Hipnozu** **Hartland'ın Ego Güçlendirme Grup Alıştırması**

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

(En iyi sonuç, aşağıdaki metin ses kayıt cihazına kayıt edilip, tekrar tekrar dinlendiğinde ve uygulandığında alınır)

### **Açıklamalar:**

(parantez) içinde yazılanlar okunmaz, tanım ya da eylem içerir.

..... biraz bekle ve sonra başla

, nefes al

BÜYÜK HARF güçlü ve vurgulu

**Koyu yazı**, vurgulu

### **(Ön Konuşma-Hazırlık)**

Lütfen rahat bir pozisyon alın ve gözlerinizi kapayın..... ayaklarınızı yan yana koyun, ellerinizi dizlerinizin üstüne rahat bir şekilde yerleştirin.... vücudunuza en dengeli ve en rahat şekli verin.....sizin gevşemenizi, rahatlamanızı sağlamak ve kendinize olan güveninizi arttırmak amacıyla hazırlanmış bir hipnoz uygulamasına başlamak üzereyiz.... Bu uygulamanın başından sonuna kadar dikkatinizi yoğunlaştırın ve size söylenen şeyin gerçekleştiğini hayal edin...

Hipnoz esnasında dikkatimiz bazen daha fazla yoğunlaşırken, bazen de dağılılabılır... Bu normaldir.... Bazı günler daha fazla gevşeriz, bazen kendimize güvenimiz daha fazla artar, bazen ise daha az.... Bu da normaldir... Tamamen normal.... Bu çalışmanın başarı ya da başarısızlık içermeyen bir deneyim olduğunu unutmayın.... sadece bir deneyim....(Bekle)

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

Hipnoterapi seasına başlamadan önce problem yaşadığınız bir durumu zihninizde canlandırmanızı istiyorum.....bu olay olurken daha sakin, daha huzurlu ve daha güvenli olmuş olmayı istediğiniz problemleri bir durum.....gerçekten olmuş veya olmasından korktuğunuz bir durum .....seans boyunca bu olayı aklınızın bir köşesinde tutmanızı istiyorum.....kendinize güveniniz arttıkça bu durumla daha iyi başettiğiniz sahnelerin zihninizde canlanmasına izin verin.... odaklanacağınız olayı tespit ettiğinizde elinizi kaldırın veya başınızla onaylayın..... (Bekle)

Güzel.....söylediklerime odaklanın, vücudunuzu tekrar en rahat ettiğiniz pozisyona getirin.... pozitif düşünün..... verdiğim telkinlerden sadece aklınıza yatanları uygulayın.....birkaç dakika sonra gözlerinizi açtıracam ve tavanda bir noktaya bakmanızı isteyeceğim.....aynı noktaya sürekli bakmak gözlerinizi yoracak ve ağırlaştıracaktır.....göz kapaklarınızın ağırlaştığını.... gözlerinizin kapanmak istediğini kendinize telkin ederek girdiğiniz hipnozu derinleştirebilirsiniz..... gözlerinizin kapanmasına izin verdiğinizde.....kendinizi tamamen serbest bırakın ve bırakmaya devam edin... ..ŞİMDİ..... ODAKLANIN..... AKLINIZI VE KENDİNİZİ SERBEST BIRAKMAYA BAŞLAYIN.....

### (İndüksiyon)

Şimdi, çok yavaş bir şekilde gözlerinizi açın..... kafanızı kaldırmadan gözlerinizi yukarı çevirin, ..... tavana veya alnınıza doğru bakın.....parlak bir ışığa baktığınızı düşünün, hayal edin..... bu ışığa odaklanın, bakmaya devam edin.....ışığın gözünüzde gittikçe daha da parladığını ve sizi daha derine çektiğini hayal edin.....daha derine.....derine çekildikçe gözlerinizin kapanmak ve rahatlamak istediğini farkedin.....

Şimdi, beş'ten başlayarak, sıfıra kadar geriye doğru sayacağım...Ben sayarken, sessiz bir şekilde, siz de benimle birlikte sayın...**Her sayıda**..... göz kapaklarınızın daha ağırlaştığını, yorulduğunu, uykunuzun geldiğini düşünün, hayal edin... Kapanmak isterlerse kapanmalarına izin verin.....

Başlıyoruz..... Beş.....Göz kapaklarınız daha ağır....Dört.....daha ağır.... Üç.....Daha da ağır.....İki....Bir....Göz kapaklarınız kapanmak istiyorlar.....Sıfır.....Göz kapaklarınızın tamamen kapanmasına izin verin....KENDİNİZİ TAMAMEN SERBEST BIRAKIN.....Gözlerinizi, alnınızı tamamen gevşetin..... Yüzünüzü tamamen gevşetin.....Ve şimdi...tüm vücudunuzu gevşetin.... KENDİNİZİ TAMAMEN 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 dalgasının yayıldığını hayal edin....

### (Derinleşme)

Bu sefer..... ondan başlayarak, sıfıra kadar geriye doğru sayacağım... Hoş bir huzur ve kendine güven dalgasının sizi kapladığını düşünün, hayal edin, gözünüzde canlandırın..... Söylediğim her sayıda, aklınızın ve tüm vücudunuzun daha derine, daha derine, ve daha da derine yol almasına izin verin... şu andaki gevşeme durumunuzdan daha da derine...daha derine..... (bekle)

Başlıyoruz..... On.....İKİ MİSLİ DAHA DERİNE...Dokuz....DAHA DA DERİNE...Sekiz... DAHA DERİNE... Yedi....DAHA DERİNE....Altı... ÜÇ MİSLİ DAHA DERİNE..... Beş....DAHA DA DERİNE...dört... DAHA DERİNE.... Üç....DAHA DA DERİNE...İki... ON MİSLİ DAHA DERİNE.....Bir ....DAHA DERİNE..... ve şimdi sıfır.....EN DERİNE..... EN DERİNE..... (bekle)

### (Telkin)

Şu anda güçlü bir rahatlama içindesiniz.... size söyleyeceğim sözlere son derece alıcı duruma gelin..... her bir telkine yoğunlaşın... size söyleyeceğim ve sizin kabul ettiğiniz telkinlerin.....sizi gittikçe daha fazla etkilemesine, olumlu yönde değiştirmesine izin verin... size telkin edeceğim her şeyin, eğer aklınıza yatarsa, zihninizin en derinlerine yerleştiğini hayal edin.....en derinlerine.....orada kalıcı izler oluşturmalarına izin verin....en derine yerleşsinler, güçlü ve sağlam yapılı bir ağaç gibi köklensinler, büyüsünler.....hayal edin ve izin verin... buradan çıktuktan uzun süre sonra bile.....düşüncelerinizde.....duygularınızda..... davranışlarınızda..... aynı güçlü etkinin sürmesine izin verin.....evde.... işte veya okulda.....ve her yerde.....aynı güvenli hal sürsün....her gün.....benzer iyi şeyleri yaşamaya devam edeceksiniz.....her gün.....güçlü ve kendinden emin bir şekilde.....eve gittiğinizde.....işte veya okulda.....her yerde.....

Bu derin gevşeme esnasında.....kendinizi her yönden daha sağlıklı ve daha güçlü hissediyorsunuz..... Kendinizle ilgili farkındalığınız derinleşiyor.....daha hayat dolu, canlı... daha güçlenmiş.....her gün....aklınız daha sakin ve berrak.....sinirleriniz daha sağlam ve dengeli.....daha kontrollü..... daha sakin.....daha huzurlu....

Şimdi daha sakin baş etmiş olmayı isteyeceğiniz olayı aklınıza tekrar getirin.....kendinizi aynı durumda..... ama bu sefer, daha huzurlu, daha güvenli ve daha rahat olarak gözünüzde canlandırın.....tam oradasınız.....siz.....daha rahat, daha huzurlu, daha güvenli..... tam oradasınız.....daha rahat, daha huzurlu, daha güvenli.....

Şimdi..... gözünüzde kendinizi canlandırın.....artık pek çok şeyi olduğu gibi görebiliyorsunuz .....doğru oranlarıyla..... sağlıklı, dengeli ve gerçekçi bir şekilde.....her gün..... duygusal olarak daha fazla geliyorsunuz..... hayal edin..... hayatınızda çok daha fazla sükunet, denge ve barış var.....her gün her yönden daha rahat, daha huzurlusunuz... ve bu güven, huzur ve denge gittikçe daha fazla kalıcılaşıyor....her gün.....daha fazla...daha kalıcı bir şekilde.....huzurunuz ve rahatlığınız artıyor... ve....kendinize güveniniz artıyor.....yapmak istediklerinizi yapabileceğinize inancınız... sadece şu anda yapabildiklerinize değil.....yapmayı istediklerinize, yapmayı hayal ettiğiniz şeyleri yapabileceğinize olan inancınız.....her gün.....kendinizi daha da güvenli ve güçlü bir şekilde ifade ediyorsunuz..... amaçlarınızın peşinden daha kararlı gidiyorsunuz.....kendi ayaklarınızın üstündesiniz... tam anlamıyla... her yönüyle...her gün.. kendi ayaklarınızın üstündesiniz...her zamankinden daha iyi, daha güvenli.....daha güçlü... daha mutlu...daha sakin...her yönden daha iyimser...zaman ilerledikçe.....tüm bu söylediklerimi hissetmeye devam ettikçe.....kendinize artık çok daha fazla inanıyorsunuz....görüşlerinize....çabalarınıza ...kararlarınıza...çok daha fazla güveniyorsunuz..

Şimdi...kısa bir süre sonra.....tüm söylediğim olumlu fikirlerin hepsini akla getirecek, güçlü ve basit bir özdeyişi tekrarlayacağım....kelimeleri dinleyin....içinizden tekrarlayın.....'**Her gün, her yönden, kendimi daha huzurlu, daha güçlü ve daha güvenli hissediyorum**'.... bu sözleri her tekrarladığımda, sözlerin zihninizde iki misli daha derine kayıt edilmesine.....duygularınızda ..... ve davranışlarınızda iki misli daha güçlü, işe yarar ve süregelen değişiklikler oluşturmaya izin verin..... başatmak istediğiniz o durumu hatırlayın...sanki şu anda oluyormuş gibi....ve şimdi söyleyeceğim sözleri benle birlikte, o ortamda söylediğinizi zihninizde canlandırın....

**'Her gün, her yönden, kendimi daha huzurlu, daha güçlü ve daha güvenli hissediyorum'**  
(yavaş yavaş 5-8 kez, anahtar kelimeler vurgu yaparak tekrarlayın)

### (Çıkış)

Birazdan, birden beşe kadar sayacağım .... Saydığım her sayıda, yaşadığınız deneyimden yavaş yavaş dışarı çıkacağız..... (bekle)

Şu anda, **bir**, ayak parmak ucundan başınızın en uç noktasına kadar, rahat, güvenli ve huzurlu hissedin....iyi hissediyorsunuz...**iki**, 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.....tam istediğiniz gibisiniz...**Dört**....kollarınızı bacaklarınızı oynatın...çevreyi farketin... gözleriniz açılmak ve çevreye bakınmak istiyor...Şimdi, **beş**, gözlerinizi açıyorsunuz .....derin bir nefes alın.... kollarınızı ve bacaklarınızı oynatın..... ve gerinin...şimdi tüm bu pozitif duyguları kendinizle birlikte .... geleceğe taşıyın....hayata geçirin....tüm yaşamınıza taşıyın....

**(Post hipnotik telkin)**

Bu çalışmayı mümkün olduğu kadar sık tekrarlayın.. zihninizde, bu çalışmayı, iki hafta süreyle günde en bir kez tekrarladığınızı canlandırın.....Ne kadar sık tekrarlıyorsanız, vücudunuz ve ruhunuz hızla gevşemeye ve kendinize olan inancınızı, güveninizi arttırmaya o kadar fazla şartlanır....

Çok iyi..kendinizi o olayla ilgili daha sakin, rahat ve güvenli hissediyor musunuz ? Genel olarak nasıl hissediyorsunuz kendinizi..

(bitti. Yaşadığı deneyimi hastayla birlikte ele alın ve danışan değerlendirme formunu doldurun)