

Stein'in 'Sıklı Yumruk Hipno_BDT' Uygulaması

(Uyarlayarak Hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno_BDT kursu-2014+)

Hipno_BDT yapacağınız kişiden, çözmek istediği ve problem yaşadığı bir olayı/durumu tanımlamasını ve bu problemi ne yaparsa çözebileceğini anlatmasını isteyin. Söz konusu problemlili durum sırasında ne hissettiğini, ne yaptığını ve aklından neler geçtiğini aşağıya kaydedin. Daha sonra, bu durumu çözmek için hedeflediği şeyi yaparsa ne hissedeceğini, davranışlarının ve düşüncelerinin nasıl değişeceğini öğrenin ve kaydedin. Bu bilgileri seansta kullanacaksınız.

Ayrıca, bu uygulama sırasında sağ elini yumruk haline getirmesini ve bu elinin olumlu duygularla eşleştirileceğini söyleyin. Kaygı, gerginlik ve öfke gibi olumsuz duyguları eşleştirmek için ise sol elin kullanılacağını belirtin. Uygulamaya başlamadan önce hayali ya da gerçek 3 olumlu ve mutlu anı/görüntüyü zihninde canlandırmasını; tek bir görüntü oluşturmayı tercih ederse, bunu 3 kere kullanacağını anlatın.

Problem/Hedeflen Durum:

SUD:...../10

ABC Modeli	Eski (sürmekte olan problem)	Yeni (terapi hedefi)
Duygular (Ne hissettiniz?)		
Davranış (Ne yaptınız?)		
Aklınızdan geçenler (Ne düşündünüz?)		

(Ön Konuşma-Hazırlık)

Lütfen gözünüzü kapatın ve rahat bir pozisyon alın.... ayaklarınızı yan yana koyun, ellerinizi dizlerinizin üstüne rahat bir şekilde yerleştirin... vücudunuza en dengeli ve en rahat şekli verin.... sizinle birlikte biraz önce anlattığınız ve sizde olumsuz duygu, düşünce ve davranışlar ortaya çıkartan durumun etkisini azaltacak bir hipnoterapi seansı yapacağız.....bu seansta yeni ve tercih ettiğiniz olumlu duygu, düşünce ve davranışları kuvvetlendirmeyi amaçlıyoruz.... seans sırasında sizden ellerinizi yumruk yapmanızı isteyeceğim....yeni ve olumlu duygularınızı sağ yumruğunuzda, eski ve olumsuz duygularınızı ise sol yumruğunuzda yoğunlaştırma çalışması yapacağız.....sağ yumruk yeni ve olumlu duygular.....sol yumruk eski ve olumsuz duygular.....

Seans sırasında, dikkatimiz bazen daha fazla yoğunlaşırken, bazen de dağılabilir.....Bu normaldirYaptığımız şeyin sonunda başarı yada başarısızlık olmadığını, sadece bir deneyim olduğunu unutmayın..... Olumsuz duyguları nasıl azaltabileceğimizi, olumlu duyguları ise nasıl kuvvetlendirebileceğimizi anlayabileceğimiz bir deneyim....(Bekle)....Şimdi...çevredeki her sese odaklanın.....her sesi duyun.....tüm

çalışma boyunca zihninizin bir kısmı çevredeki sesleri duysun.....bu derinleşmenizi kolaylaştıracaktır...

Şimdi, kendinizi güçlü, mutlu ve kendine güvenli hissettiğiniz bir olayı, durumu zihninizde canlandırmanızı istiyorum..... Gerçekten olmuş veya olmasını çok istediğiniz bir durum....Eğer şu anda herhangi bir şey aklınıza gelmiyorsa, olmasını istediğiniz ve sizi mutlu edecek bir durumu hayal edin, düşünün ve zihninizde canlandırın..... Odaklanacağınız durumu tespit ettiğinizde elinizi kaldırın veya başınızla onaylayın.....(Bekle)

Şimdi, kendinizi güçlü, mutlu ve kendine güvenli hissettiğiniz ikinci bir olayı zihninizde canlandırmanızı istiyorum..... olayı zihninizde canlandırınca başınızla onaylayın (bekle) Güzel.....Şimdi üçüncü bir olay.....mutlu, keyifli, kendine güvenli hissettiğiniz üç olay.....Gerçekten olmuş veya olmasını çok istediğiniz üç durum.... odaklanacağınız üçüncü olayı tespit ettiğinizde elinizi kaldırın veya başınızla onaylayın..... eğer aklınıza üç olay gelmiyorsa, olmasını istediğiniz sizi mutlu edecek bir durumu düşünün, zihninizde canlandırın ve sonraki 3 uygulamada da kullanın.....

Güzel.....söylediklerime odaklanın, vücudunuzu tekrar en rahat ettiğiniz pozisyona getirin.... pozitif düşünün..... verdiğim telkinlerden sadece aklınıza yatanları uygulayın.....birkaç dakika sonra gözlerinizi açtıracağım 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)

Simdi, 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 benle 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, anlınızı tamamen gevşetin..... Yüzünüzü tamamen gevşetin.....Ve şimdi...tüm vücudunuzu gevşetin.... KENDİNİZİ TAMAMEN SERBEST BIRAKIN.....Bir süre için başka herşeyi 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.....ve tekrar gönderin... ..KENDİNİZİ DAHA DERİNE BIRAKIN,..DAHA RAHAT, DAHA HUZURLU, DAHA DERİN...

(Derinleşme)

Bu sefer..... ondan başlayarak, sıfıra kadar geriye doğru sayacağım... Hoş bir huzur ve kendine güven dalganız 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.....BirDAHA DERİNE..... ve şimdi sıfır.....EN DERİNE..... EN DERİNE..... (bekle)

(Telkin)

Şu anda güçlü bir rahatlama içindesiniz....zihninizin alıcı kanallarının açıldığını düşünün..... şimdi size telkin edeceğim her şeyin, eğer aklınıza yatarsa, zihninizin en derinlerine yerleştiğini hayal edin....en derinlerine...orada derin ve kalıcı izler oluşturmasına izin verin....oraya yerleşsinler, güçlü ve sağlam yapılı bir ağaç gibi büyüsünler....hayal edin ve izin verin...

(Olumlu duygularla sağ yumruğu eşleştirme)

Ve şimdi, kendinizi güçlü, mutlu ve kendine güvenli hissettiğiniz ilk olayı, durumu zihninizde canlandırmanızı istiyorum..... zihninizde canlandırınca başınızla onaylayın (bekle).....Çok iyi..... o ana odaklanın şimdi.....tüm aklınız, ruhunuz ve vücudunuzla odaklanın...o an hissettiğiniz tüm olumlu duyguların içinizde tekrar canlanmasına izin verin...o anı hissedin...Şimdi, tüm o hissettiğiniz güzel duyguların gittikçe daha da artmasına, sizi kaplamasına izin verin.... o anı tüm iyi duygularıyla, çok güçlü yaşıyor....hissediyorsunuz.... ve o güzel duygular güçlendikçe sağ elinizi sıkarak yumruk haline getirmeye başlayın...sizi rahatsız etmeyecek bir sıklığa ulaşın...
Şimdi...hissettiğiniz tüm güzel duyguları sağ elinizin içine akıtmaya başlayın..... hepsini avucunuzun içinde tutun..... zihninizle sağ eliniz arasında bağ kurun.... ve elinizi biraz daha sıkınca bu bağın daha da güçlenmesine izin verin.... güzel duygularınızla sağ eliniz arasındaki bağın güçlendiğini zihin gözünüzle görün, hissedin.... **artık**....sağ elinizi yumruk haline getirdiğinizde olumlu duygularınızı canlandırabileceğinizi hissedince başınızla onaylayın..(bekle)

Şimdi, sağ elinizi tamamen gevşetin..... kendinizi iyi hissettiğiniz ikinci olayı aklınıza getirin..... zihninizde canlandırınca başınızla onaylayın (bekle)... Çok iyi...tüm duyguların, içinizde ve zihninizde canlandığını düşünün, hayal edin, görün... şimdi, sağ elinizi yumruk haline getirdikçe bu duyguların gittikçe daha güçlenmesine izin verin...sağ eliniz daha sıkılaştıkça, olumlu duygular daha güçlü...zihninizde bu bağı kurduğunuzda başınızla onaylayın (bekle)....çok güzel...

Şimdi, sağ elinizi tekrar gevşetin ve kendinizi iyi hissettiğiniz üçüncü olayı aklınıza getirin..... zihninizde canlandırınca başınızla onaylayın (bekle).....Çok iyi.....Tüm olumlu duyguları her yerinizde hissedin.....bırakın sizi kapsasınlar.....sonra güçlenerek tekrar sağ

elinizin içinde toplansınlar.. sağ yumruğunuzu sıktıkça kendinizi daha güçlü, daha mutlu ve daha kendine güvenli hissedin... olumlu duygularınız ile sağ yumruğunuz arasındaki bağı daha da kuvvetlenmesine izin verin.....zihninizde bu bağı güçlü bir şekilde kurduğunuzda başınızla onaylayın (bekle)....çok güzel...

(Öz-yeterlilik Telkinleri)

Ellerinizi gevşetin...ve şimdi...ne zaman bu olumlu duyguları ortaya çıkartmak isterseniz, odaklanın ve sağ elinizi yumruk haline getirin.....aslında....belleğimizi ve hayal gücümüzü akıllıca kullanıyoruz sadece.....şaşırtıcı bir şey yok.....oluyor çünkü olmasını istiyorsunuz.... dikkatinizi olumlu durumlara ve o esnada ortaya çıkan güzel duygulara odaklıyorsunuz.... hatırlıyorsunuz, hayal gücünüzü kullanıyorsunuz.....sağ yumruğunuzu bu duyguları hatırlamak amacıyla kullanıyorsunuz ve ortaya çıkıyor...bu çalışmayı tekrarladıkça bu güzel duyguların daha hızlı, daha kolay ve hatta otomatik olarak ortaya çıktığını da göreceksiniz...

Deneyin...Sağ elinizi yumruk yaparak olumlu duyguları ne oranda ortaya çıkartabildiğinizi anlayın... **Hazır olunca**.... sağ elinizi yavaş yavaş sıkıp yumruk haline getirirken, biraz önce aklınıza getirdiğiniz olumlu durumlardaki duygulara odaklanın...hangi görüntünün... hangi düşüncenin.... hangi hareketin olumlu duyguları daha fazla güçlendirdiğini belirleyin.... zihninizde canlandırın.....sağ avucunuzun içine olumlu duyguların yerleştiğini hissedin, inanın, kabul edin....eğer isterseniz... olumlu duygularınızın sağ elinizi sıktıkça artacağını zihninizde sürekli tekrarlayın olumlu duygularınız ile sağ yumruğunuz arasındaki bağı daha da kuvvetlenmesine izin verin.....zihninizde bu bağı güçlü bir şekilde kurduğunuzda başınızla onaylayın (bekle)....çok güzel...şimdi ellerinizi gevşetin...

(Olumsuz duygularla sol yumruğu eşleştirme) (ilk sayfayı önünüze koyun)

Şimdi tersini yapacağız...sol eliniz ile olumsuz duygularınızı eşleştireceğiz... biraz önce anlattığınız ve size olumsuz duygular hissettiğiniz durumu hatırlayın (metnin başında kaydettiğiniz olayı kısa cümlelerle hatırlatın).....odaklanın.....sanki şimdi oluyormuş gibi.....tüm olanları, aynı duyguları, her şeyi gözünüzde canlandırın.....gözlerinizle tekrar görün.....(duyguyu kuvvetlendirmek için kayıt ettiğiniz olumsuz duygu, düşünce ve davranışları zaman zaman kısa kısa sözcüklerle tekrarlayabilirsiniz).....özellikle de sizi en çok hayal kırıklığına uğratan, olmamış olmasını isteyeceğiniz görüntülere odaklanın.....şu anda yüzleşiyorsunuz onlarla.... tüm o olumsuz duygular sizi kaplıyor.....tekrar tekrar odaklanın.....aklınıza getirin, yaşayın her şeyi..... bir süre izin verin kendinize..... olumsuz duyguların sizi ele geçirmesine izin verin..... o anda sizi kaplamış olan olumsuz duyguları yeterli yoğunlukta hissediyorsanız başınızla onaylayın (bekle) ...Tamam....Şimdi, düşünün ve bana söyleyin.. Başta söylediğiniz durumu (1-2 kelimeyle hatırlatın) zihninizde canlandırmak sizi ne oranda kötü hissettirdi?.....0 ile 10 arasında bir not verin...(sayıyı kayıt edin___)

Şimdi....sol elinizi, yavaş yavaş kapatın ve yumruk haline getirin.....Elinizi kapatırken o kötü duyguların elinizin içine sıkıştığını düşünün, gözünüzde canlandırın... geçmişte aynı olumsuz duygular zihninizde nasıl sıkıştıysa aynen öyle... yumruğunuzdaki gerilimi zihninizde kayıtlı olumsuz duygularla benzeştirin, eşleştirin.....sol yumruğunuzla zihniniz arasında bağ kurun...sol elinizi daha da sıkarken, vücudunuzun diğer yerlerini gevşetin.... tüm gerilimin sol elinize aktığını hayal edin....tüm olumsuz duyguları sol

elinizle yakalayın.... yumruğunuzun içinde tuttuğunuzu düşünün, gözünüzde canlandırın, hissedin...

Şimdi derin bir nefes alın...(bekle)....nefesinizi yavaş yavaş verirken, elinizi ve tüm vücudunuzu gevşetin ve bırakın hissettiğiniz tüm olumsuz duygular kaybolup gitsin.... sol elinizi iyice serbest bırakın...her şeyi boşverin ve kendinizi tamamen serbest bırakın...tüm kaslarınızı gevşetin ve bırakın tüm olumsuz duygular içinizden çıksın, aksın gitsin.... eğer isterseniz, sol eliniz ve tüm vücudunuz gevşedikçe olumsuz duyguların buharlaştığını, havaya karışıp gittiğini zihninizde canlandırın.....sol elinizi iyice serbest bırakın.....tüm vücudunuzu gevşetin.....ayak parmak uçlarından başınızın tepesine kadar gittikçe daha fazla rahatladığınızı hissedin. Şimdi, düşünün ve bana söyleyin.. başta söylediğiniz durumu (1-2 kelimeyle hatırlatın) aklınıza getirmemiz sizi ne kadar kötü hissettirdi?...0 ile 10 arasında bir not verin...(sayıyı kayıt edin___)

(Hipno_BDT seansı yapıyorsanız gerginlik en az % 50 azalana veya 3-4 puanın altına düşene kadar bu bölümü tekrar tekrar uygulayın)

Şimdi..biraz önce sözünü ettiğiniz ve sizde kötü duygular uyandıran olayı tekrar hatırlayın... sol elinizi, yavaş bir şekilde, tekrar yumruk yapın..... yumruğunuzdaki gerilimi o olay esnasında ortaya çıkan olumsuz duygularla tekrar eşleştirin..... hissettiğiniz tüm gerilimin sol elinize aktığını hayal edin....tüm olumsuz duygularınızı sol avucunuz içinde sıkıca tutun...

Şimdi derin bir nefes daha alın.....(bekle)....nefesinizi yavaş yavaş verirken, bırakın hissettiğiniz tüm olumsuz duygular kaybolup gitsin.... sol elinizi iyice gevşetin...şu an, her şeyi boşverin ve kendinizi tamamen serbest bırakın...tüm kaslarınızı gevşetin ve bırakın tüm olumsuz duygular içinizden çıksın, aksın gitsin....buharlaşsın.... kendinizi sakin, huzurlu ve güvenli hissetmenizi sağlayacak yolu görün, yolun açıldığını hayal edin.....bırakın sol elinizi tamamen gevşesin..... yavaş yavaş, ayak parmak uçlarından yukarı başınızın tepesine kadar tüm kaslarınızı gevşetin..

Hazır olduğunuzda, güzel duygularla eşleştirdiğiniz diğer elinizi.....sağ elinizi..... yavaşça sıkın, yumruk haline getirin...daha önce yaşadığınız olumlu duyguları anımsayın, bu duygulara odaklanın ve sağ elinize doğru harekete geçirin... sağ elinizde toplanan olumlu enerjiye odaklanın... **şimdi**...bahsettiğiniz problemi nasıl çözmeyi planladığınızı hatırlayın..... (bu aşamada problem durumu çözmek için hastanın söylediklerini, oluşacağını umduğu olumlu duygu, düşünce ve davranışları zaman zaman kısa sözcüklerle tekrarlayın).....problemi çözdüğünüzde oluşan yeni duyguları, düşünceleri ve davranışları zihninizde canlandırın....hayal edin.....sağ elinizdeki güzel duyguları, enerjiyi yeni hayalinize aktarın....hayaliniz güçlendikçe aynı güzel duyguların içinizde canlanmasına izin verin.....olumlu enerjiyi sağ elinizden problemin çözümüne yönlendirdiğinizde başınızla onaylayın.....(bekle)...çok güzel... şimdi ellerinizi tekrar gevşetin...

Şimdi, başta söylediğiniz problem durumla ilgili olarak kendinizi ne kadar kötü hissediyorsunuz..... 0 ile 10 arasında bir not verin...(sayıyı kayıt edin___).....Güzel..

(Kötü hissetme oranı azalana kadar bu bölümü tekrarlayın)

Şimdi, bırakın hissettiğiniz tüm olumsuz duygular kaybolup gitsin....sol elinizi iyice gevşetin... bu problemle veya benzer bir durumla karşılaştığınızda..sağ elinizi sıkın....yeni ve tercih ettiğiniz duygu, düşünce ve davranışların kolayca harekete geçtiğini zihninizde canlandırın..... kendinizi böyle durumlarda çok daha güçlü, huzurlu ve dengeli hissedeceksiniz artık.....Ne hissettiğinizin, nasıl davrandığınızın ve ne düşündüğünüzün bilincinde olarak, daha esnek, kendine güvenli ve memnun kalacağınız tepkiler vereceksiniz.....

Artık, başta bahsettiğiniz ya da ona benzer olumsuz duygu, düşünce ve davranışlarla daha iyi baş etmek için yeni yöntemleri zihninize kaydettiniz.....yumruk yapıp sıkıştığınız sol elinizi olumsuz duygularla eşleştirmeyi ve bu elinizi gevşeterek olumsuz duygularınızı hafifletebileceğinizi gördünüz.....daha da önemlisi, sağ elinizi yumruk yaparak olumlu duygularınızı harekete geçirmeyi öğrendiniz..... sağ elinizi de kullanarak, olumsuz olayın etkisini azaltabileceğinizi farkettiliniz.....bu yeni becerileri ve teknikleri en iyi şekilde kullanacak, olayları ve kendinizi istediğiniz şekilde kontrol edebilecek güce ve kararlılığa sahip olduğunuzu gözünüzde canlandırın....

(opsiyonel; kendine güven telkinleri ile devam edin)

(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 farkedin... gözleriniz açılmak ve çevreye bakınmak istiyor...Şimdi, **beş**, gözlerinizi açıyorsunuzderin bir nefes alın.... kollarını ve bacaklarını oynatın..... ve gerinin...şimdi tüm bu pozitif duyguları kendinizle birlikte geleceğe taşıyın....hayata geçirin....tüm yaşamınıza taşıyın...

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