

## **Induksjon – Overbelastning / forvirring**

Overbelastningsinduksjonen virker ved at sinnet får så mye å holde på med at transe til slutt oppleves som en velkommen lettelse.

Det finnes mange måter å overbelaste en klients sinn på – dette er én av dem.

Mens du sitter i stolen */(ligger der)* – lurere jeg på om du allerede har lagt merke til hvor behagelige bena dine begynner å føles? Og når du merker denne komforten som utvikler seg, kan du forestille deg at du har en prikkende fornemmelse i fotsålene – en prikkende fornemmelse der i fotsålene.

Og mens føttene prikker begynner de å føles varme – varme og tunge – og veldig avslappede – svært avslappede og varme og tunge – tunge – komfortable – varme og avslappede.

Og den tunge følelsen, behagelige fornemmelsen sprer seg hele veien opp gjennom kroppen – den tunge, behagelige fornemmelsen – sprer seg opp – over knærne – lårene... magen – brystet – skuldrene – og opp i nakken og ansiktet.

Og når tyngden sprer seg til ansiktet, begynner du å merke at ansiktsmusklene slapper av og glatter seg ut – og hodet kjennes tungt og behagelig – øynene lukker seg fint – slapper av – gir slipp på spenninger – føles tunge og komfortable og så avslappede.

Bra – bare la øynene forbli behagelig lukket mens du fortsetter å lytte til lyden av stemmen min. Lyden av mine verdifulle ord. Og selv om du kanskje kan oppfatte andre lyder og bevegelser utenfor dette rommet – er du helt og fullt fokusert på stemmen min – helt og fullt fokusert på stemmen min.

Og mens du lytter til lyden av min stemme, kan du etter en stund legge merke til at stemmen min av og til glir i bakgrunnen, men du vil til slutt bringe hele oppmerksomheten tilbake til stemmen min og ordene mine.

Så bare slapp av – og jeg vil be deg tenke på visse ting, og mens du tenker på disse tingene vil du oppdage at du blir mer og mer avslappet – mer og mer distansert – mer og mer komfortabel – helt til du ikke orker å tenke mer... og når det skjer vil tankene smelte bort – og stemmen min vil bli værende i ditt ubevisste sinn. Så bare slapp av – og gi slipp.

Jeg vil at du tenker på tallene fra 10 til 1 – og vi skal telle ned i sinnet ditt med desimaler. Start med 10, så 9 og en halv, 9, 8 og en halv, og du fortsetter å telle disse tallene ned fra ti helt til alle tallene smelter bort – forsvinner – løser seg opp – og sinnet ditt er klart og åpent for mine verdifulle ord.

Og jeg lurere på om du faktisk kan se disse tallene i ditt sinn. Som om du var et barn igjen – tilbake i klasserommet – og læreren skriver dem på tavlen. Først tallet ti... så tallet 9 og ved siden av det et 1-tall øverst... en strek i midten og tallet 2 under... så tallet ni... og så videre.

Det jeg vil du skal gjøre er å gi hvert av disse tallene en forskjellig farge.

Først tallet ti – ett-tallet og nullen – for eksempel kan ett-tallet være blått og nullen gul, eller kanskje rød, forestill deg at læreren har en hel eske med ulike fargede tusjer.

Når du ser tallet ni og en halv, kan kanskje nieren være gul – ett-tallet grønt – streken hvit – og toeren oransje.

Og jeg vil at du bruker din egen kombinasjon av farger. Men hvert sett skal være forskjellig – aldri de samme fargene i samme rekkefølge. Og du kan være nysgjerrig på alle de ulike kombinasjonene av farger og tall – mens du teller langsomt ned fra ti.

Så begynn nå. Start med ti – velg en farge for ett-tallet og en annen for nullen. Så ni og en halv – hvilken farge er nieren – ett-tallet – streken og toeren under?

*(Pause: 5)*

Hvis du mister oversikten over fargene og tallene er det helt greit. Bare start igjen på tallet ti – og begynn å se tallene på nytt i sinnet. La hvert av dem føre deg dypere og dypere inn i en trygg hypnotisk hvile (avslappet tilstand).

*(Pause: 20)*

Husk fargene – du blir dypere og dypere avslappet – mer og mer komfortabel. Og når ditt ubevisste sinn er klart til å ta over – kan du bare gi slipp på tallene og fargene – og la deg selv drive inn i det dypeste nivået av hypnose som er mulig for deg akkurat nå.

*(Pause: 15)*

*Fortsett med terapidelen ...*