

## Induksjon (gjenta)

Du kan nå begynne denne sesjonen med å puste godt inn (**si inn på klientens innpust**) – og langsomt ut (**si ut på klientens utpust**). Bare fortsett å puste – jevnt og rolig i ditt eget tempo. Kanskje kan du forestille deg at du synker litt dypere inn i avslapping for hvert ord jeg sier. Og mens din pusterytme langsomt senkes kan du trygt tillate ditt ubevisste sinn å lytte til alt jeg har å si – fordi mine verdifulle ord fullt og helt er til ditt eget beste.

Det spiller ingen rolle om du husker eller glemmer det jeg forteller deg nå. Du kan slappe trygt av, fordi ditt ubevisste sinn er våkent, lytter, og husker alt du trenger å huske ... derfor kan ditt bevisste sinn bare forbli avslappet og fredfullt.

Fordyp deg litt i pusten din. Vær fullt og helt tilstede i pusten. Ta noen dype og langsomme åndedrag ... helt inn ... og helt ut ... Ta gjerne en liten pause etter hver utpust, før du trekker pusten på ny. Merk hvordan brystkassen rolig hever og senker seg ... La dagens opplevelser passere gjennom deg ... og ut av deg ... hvil tankene i pusten ... for deretter å la tankene passere gjennom og ut sammen med pusten ... Og kanskje har du begynt å merke det allerede ... hvordan du varsomt ... for hver gang du puster langsomt ut ... slapper mer og mer av.

Nå vil jeg at du fokuserer på å hente inn en følelse av tyngde og varme i kroppen - og gjenta disse setningene etter meg ... **inni** deg selv: -

- *Min høyre arm er tung og varm ... (kommentar til terapeut: ta pause der du ser disse ... slik at pasienten får tid til å gjenta) jeg føler tyngden og varmen i min høyre arm...*
- *Min venstre arm er tung og varm ... jeg føler tyngden og varmen i min venstre arm...*
- *Min høyre fot er tung og varm ... jeg føler tyngden og varmen i min høyre fot...*
- *Min venstre fot er tung og varm ... jeg føler tyngden og varmen i min venstre fot...*
- *Nakken og skuldrene mine er tunge og varme ... jeg føler tyngden og varmen i nakken og skuldrene mine...*
- *Kjeven min er tung og varm ... jeg føler tyngden og varmen i kjeven...*
- *Pusten min er rolig og regelmessig ... jeg føler roen og regelmessigheten i pusten min...*
- *Hjertet mitt slår rolig og regelmessig ... jeg føler roen og regelmessigheten i hjertet mitt...*

Rett oppmerksomheten mot baksiden av dine øyelokk. Hva fornemmer du der? Kanskje er det som et mørkt fløyelsteppe ... eller kanskje opplever du ulike farger der ... eller ulike figurer ... eller kanskje er det som å gå inn i en annerledes virkelighet. En virkelighet hvor du er produsent ... og skaper det som skjer. For **du kan** skape det som skjer – også i ditt liv. Kanskje er det som om du trer inn i ditt eget indre landskap ... mens den fysiske verden som du til daglig befinner deg i ... langsomt forsvinner vekk ... og din indre verden for en stund er din virkelige verden ... og det er en verden full av muligheter ... fordi du kan være oppmerksom på de enorme ressursene du har tilgjengelig i ditt ubevisste sinn ... som alltid vil det som er best for deg. På samme måten som mine ord også er til ditt eget beste. Derfor lytter ditt ubevisste sinn ... lytter og tar imot ... med din tillatelse ... lytter og lar seg påvirke ... lar seg begeistre av disse verdifulle ordene.