

Vektreduksjon skript 1 (Ericksonian vektreduksjonsskript)

Dette skriptet består av ulike «moduler» som kan brukes. Disse kan man sette sammen etter behov/ønske. Det er ikke nødvendig å ta med alle modulene hver gang. Ta med de du mener kan være mest relevant for din klient.

Induksjon (*i løpet av denne forberedelsen skal klienten ha lukket øynene – alternativ kan du gjerne be klienten lukke øynene før du begynner*)

Det første folk må gjøre for å gå inn i transe er å finne et komfortabelt sted å sitte eller ligge, et sted hvor de ikke blir forstyrret på en stund. Når du er klar, kan du tillate øynene dine å lukkes, og bli oppmerksom på varmen og det behagelige mørke bak dine lukkede øyelokk. Det er mange ting du kan legge merke til mens du nå forbereder deg på å slappe av, og ingenting av dem har likevel noe som helst å gjøre med grunnen til at du er her. Det som kan være enda uendelig mye mer interessant og viktig for deg akkurat nå er hva som skjer inni deg – følelser, fornemmelser, bilder, tanker – det kan til og med være spenninger eller forventninger. Og kanskje kan du la ditt bevisste sinn gi full oppmerksomhet til spenninger eller ubehag som du kanskje kjenner, mens ditt ubevisste sinn nå samtidig tillater deg å bli enda mer komfortabel.

Bevisst – ubevisst dissosiering (*induksjonen fortsetter*)

Ditt bevisste sinn har ingenting viktig å gjøre nå de neste minuttene. Jeg vet du har jobbet og kjempet hardt med dette vektproblemet. Det kan kanskje være en passende tid akkurat nå, og overbringe dette problemet til ditt ubevisste sinn, som har tilgang på all din erfaring, alt du har lært, alle dine styrker og ressurser. Ditt bevisste sinn kan gjøre akkurat det det ønsker å gjøre nå – dagdrømme, flyte av sted til et mer behagelig sted - eller det kan være nysgjerrig og ønske å lytte, og det er helt i orden også. Og mens du lurer på hvordan du noen gang kan løse et så tungt problem, har ditt ubevisste sinn allerede begynt på prosessen med å lære alt du trenger å lære for å tillate deg selv å oppnå og vedlikeholde din ideelle kroppsvekt og størrelse, og til å gjøre det på en måte som er hensiktsmessig og tilfredsstillende for deg, som en del av din totale personlighet.

Vi vet alle at det er enklere å lære når vi er avslappet, og hvilken bedre måte å slappe av på er det enn å gå inn i transe. Noen mener at transe er som å dukke i et svømmebasseng – og så flyte opp mot overflaten mens man føler vannet løfte seg oppover. Og hvis du virkelig trekker pusten dypt, kan du flyte. Det kan faktisk være slik at jo tyngre du er, jo lettere flyter du. Alle kan selvsagt dukke under overflaten. Det lærte vi som barn. Bare slipp ut all pusten, og like før du dukker, lukker du

øynene. Og når du er klar, kommer du opp og trekker pusten dypt og flyter videre. Noen sier at prosessen med å slappe av på denne måten, er som å være her og ikke være her, eller å være på ulike steder til samme tid.

Avslapping

Jeg undres på om du har merket hvordan pusten din har endret seg, i løpet av disse få øyeblikkene siden jeg begynte å snakke - og du begynte å lytte. Det er fint å vite at kroppen vet hvordan den skal puste for deg – du trenger ikke engang å tenke på det. Kroppen din vet nøyaktig hvor mye pust som skal trekkes inn, hvor lenge den skal holde på denne pusten, når den skal gi slipp, og når den skal begynne på den samme syklusen en gang til. Det er på samme måten som kroppen vet hvor mye næring den trenger å ta til seg, hvordan den skal behandle denne næringen, hvordan den skal kvitte seg med det som er overflødig, og selvsagt – når den skal starte den samme syklusen en gang til. Kroppen din tar seg av så mange prosesser for deg, med beundringsverdig nøyaktighet og presisjon. Prosessen med fordøyelse, sirkulering, alle hormon-syklusene, og selv prosessen med å slappe av.

Fordypning (valgfritt)

Absorbering

Hvordan er det å være fullstendig avslappet? Alle vet hvordan de skal slappe av. Hver nyfødt baby kommer til verden med evnene til å slappe fullstendig av. En liten baby kan slappe av også i fremmede omgivelser. En baby kan slappe av i sterkt lys, på bråkete steder, på travle steder. Når tiden er inne, og det er riktig å gjøre det, kan en liten baby enkelt lukke øynene, ignorere alt på utsiden, og gå inn til trygghet, og det komfortable på innsiden. Bare absorber alt som foregår inni deg akkurat nå – følelser, tanker, fornemmelser, bilder og farger bak dine lukkede øyelokk.

Hver og en av oss har en egen evne til å bli fullstendig absorbert i noe som er interessant og fascinerende. Noen gang er det rett og slett bare deilig å befinne seg mellom permene på en god bok. Og er det ikke interessant å merke seg hvordan bokstavene, setningene, avsnittene avdekker karakterer, erfaringer, fantasier? Og det er nesten som om du bare kan tre inn i en annerledes virkelighet. Og mens du gjør det, kan timer bli til minutter, mens verden utenfor forsvinner vekk i det fjerne – du vet den er der, du vet du kan respondere på den, dersom det skulle være nødvendig – men akkurat nå er det noe viktigere for deg å ha fokus på – din historie. Og hva om vi skulle lage din historie nå – jeg undres på hva som ville blitt skrevet i det første kapitlet i din historie om vektreduksjon. Kanskje kan du nå bruke noen øyeblikk på å skape, i ditt sinn, noen aspekter omkring åpningskapitlet (pause: 30 sekunder). Og jeg undre på hva senere kapitler vil inneholde. Hvem vet hva som kan skje nå, når du begynner å bruke den kreative delen av deg selv.

Læring

Og mens vi snakker om å være kreativ – noen ganger har jeg klienter som føler seg lite kreative, og da ber jeg dem om å tenke på alt de har lært og oppnådd i livet sitt. Tenk for eksempel på det faktum at du har lært å lese og skrive. Innledningsvis var de 29 tegnene i alfabetet nærmest som koder for deg. Koder du måte lære å knekke for å få noe fornuftig ut av dem. Nå kan du sette sammen disse symbolene i hundre, tusen, kanskje hundre tusener av meningsfulle og nyttige kombinasjoner. En gang var kanskje a b og a d og a q forvirrende fordi de hadde nesten den samme formen, bare i ulike retninger. Du lærte å finne ut forskjellen, og du var i stand til å gjøre det på en kreativ måte. Nå kan du uttale et ord du aldri har sett før, så sant det inneholder en noenlunde fornuftig kombinasjon av disse symbolene. Ikke bare det, dersom det er omgitt av andre ord du kjenner, forstår du også meningen. Har du noen gang tenkt over styrken i de kreative evnene du har? Kreative evner du kan bruke til å begynne å redusere din vekt.

Metafor vektreduksjon

Mens vi snakker om kreative evner. Jeg vil at du skal tenke noen øyeblikk på de gamle mesteres malerier, beundret av mennesker over hele verden. Likevel får vi av og til høre av eksperter at det vi ser nå, er ikke det samme maleriet som det kunstneren ville at vi skal se. Et tynt lag av støv og skit legger seg etter hvert på lerretet, og gjemmer det originale og får det til å se mørkere og mer uklart ut, og det fremstår tyngre og mindre attraktivt. Når disse maleriene så skal restaureres, begynner en delikat og kreativ jobb, ettersom oppsamlet støv og skit gradvis fjernes, og den ekte skjønnheten, sjarmen og livaktigheten i det originale maleriet gjenoppstår, og får selv folk som kjenner maleriet godt, til å se noe annet enn det de har sett før. Noe de setter enda mer pris på.

Det er selvsagt en del å gjøre, et betydelig stykke arbeid, som skal til for å restaurere et vakkert maleri på denne måten. Det kan ta noe tid og krever en viss tålmodighet, men det er til syvende og sist alltid verdt det. Det vet du. Den innsatsen du legger ned – er verdt slutt-resultatet.

Fengslende fremtid

Og mens vi snakker om avgjørelser – vi kommer til så mange avgjørende punkter i livet vårt, som kan minne om et kryss i veisystemet, hvor du må stoppe opp og være sikker på hvilken vei du skal ta, før du fortsetter. Det er som om du kan se i en retning og se et bestemmelsessted, og så se i en annen retning, og få øye på et helt annet endepunkt. Tenk deg at du har kommet til et slikt veikryss i livet ditt akkurat nå, hvor

veien deler seg i to. Du kan se bortover veien som går til venstre og se fremover i tid, som om du dagdrømmer. Forestill deg at du kan se deg selv et helt år frem i tid – og legg merke til at du har levd livet det siste året omtrent på samme måte som du har pleid å gjøre. Du er lite fornøyd. Se godt på deg selv, fasongen på kroppen din, kroppsholdningen din, ansiktsuttrykket, måten du beveger deg på. Og forestill deg at du nå går inn i den kroppen, og ser verden gjennom dine egne øyne. Og du vet hvordan det kjennes å være i denne kroppen. Ting har endret seg lite, stort sett er du bare blitt lit eldre. Kanskje litt tyngre også. Fra et slikt ståsted kan du se tilbake på deg selv her og nå, så avslappet. Kanskje er det noe du har lyst å si til deg selv, i ditt sinn, akkurat nå, etter et år med små eller ingen endringer (*kort pause*)?

Men det du nå har sett for deg, er en av flere mulige veier fremover det kommende året. Se igjen for deg dette veikrysset, se nå fremover og til høyre, der er det en annen fremtid for deg. Forestill deg nå igjen et år frem i tid, men denne gangen har du gjort ting annerledes. Din kropp er stram og velformet, du står der, med en god kroppsholdning, ansiktet ditt lyser av sunnhet. Du kler deg slik du alltid har ønsket å kle deg, ikke sant? Gå nå inn i den fremtidige deg, og nyt forskjellen (beskriv nå det som klienten har oppgitt som fordeler ved å veie ønsket vekt). Beveg deg rundt i denne slanke, sunne kroppen. Legg merke til hvor godt du føler deg. Og jeg undres på hva du nå sier til deg selv. Når du nå ser tilbake på deg selv her og nå, så avslappet, hva ønsker du å fortelle deg selv. Kanskje gir du deg ros, for det du har oppnådd. Har det vært verdt det (*kort pause*)?

Det vil alltid være slike bestemmelser. Vi vil alltid støte på slike veikryss. Avgjørelsen er enkel. Det avhenger bare av hvor du ønsker å gå – venstre eller høyre. Det stemmer. Du kan ta den riktige avgjørelsen, og vite hva som er riktig for deg. Bare husk å se fremover – akkurat der du ønsker å gå. Og så kan du huske å glemme - eller du kan glemme å huske de gamle skadelige spisemønstrene.

Det å glemme kan være en ressurs

Det er umulig å huske alt. Alle glemmer noe en eller annen gang. Du kan glemme en persons navn eller kanskje glemmer du en avtale, eller du kan bli så oppslukt i det du holder på med, at du glemmer tiden som går. Å glemme kan være plagsomt, eller det kan være en verdifull ressurs. Jeg vet ikke helt hvordan du vil bruke det. Enten du kan glemme å huske å spise noe som er unødvendig for deg, eller du vil huske å glemme å spise det som er usunt for deg, eller du kan la være å huske å overspise akkurat slik at du er sunn og slank – slik at du vedlikeholder den ideelle kroppsvekten og den riktige størrelsen.

Kroppsvekt

Og hva er din ideelle kroppsvekt – den vekten hvor du fungerer best. For hver av oss, og til ulike tider vil det være en romtemperatur hvor vi føler oss mest komfortabel, hvor vi fungere best og er mest effektive. Jeg vet ikke hva denne temperaturen er for deg, likevel kan du sette din egen termostat på den ideelle temperaturen, og tillate ditt intelligente interne varme- og kuldesystem å regulere omgivelsene for deg. Forestill deg at du inni deg har en tallskive, som f.eks. på en termostat, og forestill deg at du nå setter denne termostaten på verdien ”IDEELL”. Eller forestill deg en pil som flyttes til en ny optimal posisjon, kanskje peker den rett opp på denne tallskiven. Når du gjør dette, forestill deg at du nå kan føle hvordan din metabolisme trygt øker opp et nivå, slik at kroppens energi øker til et noe hurtigere tempo, og tillat kroppen din å regulere din metabolisme, regulere dine smaker og sug på mat og drikke eller hva som helst du mater inn i systemet ditt, og til å regulere ditt aktivitetsnivå slik at du oppnår og vedlikeholder den vekten som er best for din fysiske helse.

Øvelse ”Utelek”

Vi kan glemme så mange ting, men likevel husker de fleste av oss de gode, lekne stundene fra barndommen. Høydepunktet på dagen var kanskje da du var ute og lekte. Husk hvordan du løp og lo, alltid på farten, alltid i bevegelse, strekking, bøyning, hopping osv. Klatret i tau, eller syklet, spilte fotball, hoppet tau, eller løp bortover veien, kanskje svømming om sommeren. Kan du huske da du hadde det for moro til å dra hjem å spise? Hvordan er det å være et barn igjen? Det var så mye fornøyelse i det å bruke kroppen din, holde deg aktiv og stadig på søk etter noe morsomt å gjøre, hver eneste dag. Sunn og frisk. Du elsket å leke utendørs. Du gledet deg så mye til feriene, da du kunne leke ute nesten hele tiden. Kanskje kan du gjenoppdage den energien nå.

Det er verdt det

Nå vil jeg at du skal tenke tilbake på det å restaurere et maleri, og vite at uansett hvor vanskelig jobben måtte være, vil sluttresultatet være svært utsøkt. Og de som kommer for å beundre det, i sin nye forbedrede form, og kanskje også de som tvilte på resultatet av restaureringen, alltid ender med å synes at det var verdt det. Det var virkelig verdt det.

Og mens du ser på det bildet, forfinet, fremhevet og oppfrisket, er det nesten som du kan høre det fortelle verden: ”Jeg er verdt det. Jeg er verdt det”. Og jeg tenker med meg selv, ”Ja, du har rett. Du er absolutt verdt det. Det er virkelig verdt det”.

Glemme

Du vet at du kan spise et sunt måltid, og så fortsette med andre ting, uten å bry deg om hvordan proteinene, fett, karbohydratene vil fordøyes, eller hvordan vitaminene og mineralene skal distribueres rundt i kroppen din. Du kan overlate alt det til ditt ubevisste sinn. På samme måte kan du ha denne behandlingen, og deretter fortsette med andre ting, uten å bry deg med om du har vært i transe, eller om hvor raskt dette virker. Du stoler på at ditt ubevisste sinn behandler denne nye læringen, og fortsetter å lære, alt du trenger å lære, for å la deg føle deg på topp, og se ut slik du ønsker å se ut.

Mirakelspørsmål

Før jeg ber deg komme tilbake til full bevissthet om noen øyeblikk, vil jeg at du stiller deg selv et spørsmål. ”Dersom et mirakel skulle finne sted akkurat nå, og at etter denne timen ville ting begynne å endre seg i mitt liv, hva ville jeg gjøre annerledes?” Bruk nå noen øyeblikk på å tenke over dette spørsmålet (kort pause).

Med denne nye bevisstheten nå helt fremme i ditt sinn, vil jeg at du langsomt kommer tilbake, langsomt og gradvis, til i dag, til i morgen, og til alle de andre gode dagene som nå ligger foran deg. Nye spennende dager, med nye rutiner – dager full av motivasjon til å manifestere endringene som gjør at du når ditt mål.

Avslutning

Skript for å fjerne overflødig vekt

Vektreduksjon skript 2

Etter induksjon:

Når du nå går dypere inn i denne behagelige og trygge avslappingen, vil jeg at du skal være klar over at du har rett til å nyte en perfekt kropp, med perfekt størrelse og form.

Og du kan nå oppdage at du har en betydelig respekt for din kropp. Du har valgt en ideell vekt og størrelse for din kropp, og du kan hele tiden visualisere denne ideelle kroppen som ditt virkelige deg. Bruk nå noen øyeblikk til å informere ditt indre sinn om ditt intense ønske om å nå, og deretter vedlikeholde din ideelle vekt, slik at dette er din virkelighet.

Slapp nå enda mer av, og mens du gir slipp, mer og mer, forestill deg at du står alene i et stort, behagelig rom. Dette rommet er ditt eget hemmelige sted – et avslappende, fredfullt sted, som du kommer til hver dag, i din fantasi, for å slappe av, og nyter det å være og føle deg slank og attraktiv, nyte det å være den virkelige deg med din ideelle kropp. Mens du gjør dette hver dag, vil du merke at ditt ubevisste sinn virkeliggjør dette bilde av din sunne og slanke kropp.

Forestill deg nå hvordan ditt nydelige rom er møblert. Velg farge på veggene, farge på teppet/hvilken tresort det er i gulvet. Legg også merke til hvordan hele den ene veggen er dekket av et nydelig speil. Det reflekterer ditt vakre rom, og det reflekterer deg, slik du ønsker å se ut, med alle disse ekstra unødvendige kiloene fjernet. Forestill deg selv, virkelig lykkelig, slankere, sunnere og mer fornøyd. Nyt dette synet mens du studerer kroppen din i dette store speilet. Føl hvordan det er å nyte synet av denne attraktive kroppen. Bare se på deg selv fra siden, og kjenn hvor fantastisk det er å vite at denne attraktive personen er deg. Føl deg begeistret over det du ser i speilet. Du setter deg nå ned i en meget komfortabel stol, og ser på din nydelige kropp mens du sitter. Du liker virkelig godt denne behagelige stolen, og mens du synker dypere ned i den, kjenner du at du samtidig slapper mer av. Du føler deg fantastisk, både mentalt, fysisk og følelsesmessig. Det er en vidunderlig følelse å være så sunn, slank og attraktiv.

Du ser så godt ut, føler deg så bra. Du gjør gode og sunne ting for deg selv, fordi du fortjener det beste livet har å tilby. En endringsprosess skjer akkurat nå, samtidig som du nyter en ny, positiv personlighet. Mens du ser på deg selv, og beundrer deg selv, vet du at årsaken til at du ser så bra ut, og kjenner deg så vel, er et resultat av din nye respekt og kjærlighet for din dyrebare kropp. Og et resultat av dine nye, sunne spisevaner.

Du kan også begynne å sette pris på å spise, mer enn du tidligere har satt pris på å spise. Du nyter smaken av mat bedre, pga din nye måte å spise på. Maten smaker så mye bedre, fordi du gir dine smaksløker en sjanse til å nyte hver matbit. Den nye spisevanen er meget enkel. Fra nå av, når du spiser, tar du en munnfull mat. Du legger så bestikket fra deg. Spiser du en brødkive, legger du den fra deg når du har tatt en bit. Du konsentrerer deg kun om den maten du har i munnen. Du konsentrerer deg utelukkende om den ene biten. Du kjenner på smaken og konsistensen av maten. Du merker at det smaker bedre i visse deler av munnen enn andre. Du kjenner maten i munnen. Du synes at smaken er viktigere enn maten. Hele din oppmerksomhet er rettet mot den maten du tygger på, og du nyter hver eneste nyanse av smak den har å tilby. Til slutt svelger du den. Først da tenker du på en ny bit. Og du gjør det samme med denne biten. Du tygger, nyter, kjenner på smaken, tygger mer og til slutt svelger du. Det smaker så godt, fordi du konsentrerer deg utelukkende om den maten du har i munnen. Du tygger, nyter, kjenner på smaken, tygger mer og til slutt svelger du. Og slik fortsetter du til du kjenner at kroppen har fått nok mat. Du stopper når du kjenner at kroppen har fått nok. Og kroppen din gir tydelig beskjed. Du lærer deg å lytte til kroppen din når du spiser, for den vil fortelle deg akkurat når den har fått nok mat.

Du har nå lært at en og en matbit i munnen smaker mye bedre. Din smakssans takker deg, fordi du tillater den å smake på og nyte hver bit du tar, slik naturen har ment at maten skulle smake. Magen din takker deg, fordi den husker med gru de gangene i fortiden hvor du spiste for mye og for fort, og du følte deg uvel og sprengt. Kroppen din takker deg, fordi du tillater den å være fin, sunn og energisk. Send melding om gratulasjoner og takknemlighet for denne nye læringen du nå inkluderer i livet ditt.

Så hver gang du tenker på mat, når kroppen din trenger næring, sitter du deg ned, og du spiser langsomt, og nyter hver munnfull, og bruker denne nye spisevanen du nå har lært.

Fra nå av finnes det en ny måte å håndtere situasjonen på hvor du tenker på mat, og kroppen din er uten behov for mat. Du hypnotiserer deg selv. Selvhypnose er så enkelt å oppnå. Mens jeg forklarer, kan du praktisere denne prosessen med meg. Først må du bli bevisst på pustingene dine, og samtidig tillate sinnet ditt å slappe av, mens du puster langsomt inn og ut. Dersom det kjennes trygt kan du tillate øynene dine å lukkes, hvis de ikke allerede er lukket, samtidig som du fokuserer på rytmen til pusten din i noen øyeblikk (kort pause).

Så tenker du om og om igjen i ditt sinn på ordene ”rolig” og ”avslappet”. Dette er dine nøkkelord. Mens du puster inn (samkjør med klientens pust) tenker du på ordet ”rolig”, og mens du puster ut (samkjør med klientens pust) tenker du på ordet ”avslappet”. Rolig avslappet (pause). Rolig avslappet (pause). Tenk på ordet ”rolig” når du trekker pusten, og ordet ”avslappet” mens du puster ut. Kjenn

hvordan kroppen slapper av mens du gjør dette. Rolig avslappet. Og tillat deg selv og slappe av i hele kroppen, hver muskel, hver sene, og hver nerve i kroppen din. Bare slapp av over det hele, løs og slapp. Fortsett og tenke på de ordene og la sinnet ditt gå til dette hemmelige rommet ditt, om så bare for noe korte øyeblikk, og se deg selv slik du ønsker å være, uten denne overflødige vekten som du verken ønsker eller trenger.

Når du har gjort dette hjemme, eller hvor du nå gjør det, kan du åpne øynene og avgjøre om du har behov for mat nå, eller om du ønsker å nyte den mer, ved å vente til du vet den vil smake enda bedre. Du vet selvsagt at du vil nyte maten mye mer senere, fordi jo mer sulten du er, jo bedre smaker maten og jo mer nyter du den.

Du spiser kun når du er fysiologisk sulten og kroppen din trenger mat. Dette er årsaken til at du fra nå nyter maten mye mer enn du har gjort hittil. Ditt indre sinn vet forskjellen på ekte sult, og på kunstig sult. Du har kanskje hørt om kunstig gull? Dette var noe uerfarne gullgravere trodde var gull. Når de fant dette, reiste de tilbake til sivilisasjonen i håp om å selge det, bare for å bli skuffet og frustrert. Kunstig appetitt er som kunstig gull. Når du forveksler det med kroppens ekte behov, blir du også frustrert og skuffet som et resultat av spisingen, fordi du bare trøstespiser. Kjedsomhet er ikke sult. Bekymring er ikke sult. Å være sint er ikke sult. Å føle seg oppkavet og stresset er ikke sult. Å føle seg nedfor og lei seg er ikke sult. Skuffelse er ikke sult, frustrasjon er ikke sult. Slike ting skaper bare kunstig appetitt – du er definitivt en ekte person. Du er født til å være unik, et intelligent individ, og du er det du er skapt til å være. Et nydelig og perfekt menneske.

Du har nå en ny og kraftfull metode til å håndtere stressfaktorer i livet ditt – selvhypnose. Hvis du på noe som helst tidspunkt skulle oppleve noe uønsket, eller kjedelig, eller om du kjenner kunstig appetitt, tar du bare deg selv behagelig inn i transe. Bare senk din pusterytme, bli oppmerksom på den rolige rytmen til pusten din, og kjenn hvordan kroppen slapper av. Tenk så om og om igjen på ordene ”rolig” og ”avslappet”. Når du kjenner deg klar, åpner du øynene, og føler deg så bra, du har kontroll og er balansert igjen. Du føler deg vidunderlig og i balanse.

Du vet at kunstig appetitt ikke kan tilfredsstilles med mat, fordi den sulten er falsk, kunstig. Å bli lurt av kunstig appetitt er det samme som å straffe kroppen din. Å gi oppmerksomhet til ekte sult er naturlig og tilfredsstillende. Og fordi du forstår dette, spiser du bare når du er fysiologisk sulten, bare når kroppen din trenger mat. Og kroppen din gir beskjed, når du bare lytter.

Gå nå enda dypere inn i avslapping, og visualiser at du selv nå foretar denne avgjørelsen som du vet vil gi deg den beste helsen, gjøre deg glad, og vil gjøre deg i stand til å nå dine mål om en sunn og attraktiv kropp (pause).

Fra nå av lar du det alltid være litt mat igjen på tallerkenen. Du får fra nå av et meget sterkt ønske om å la det ligge mat igjen på tallerkenen. Når du lar det ligge mat igjen på tallerkenen, som du alltid gjør fra nå av, vet du at du har et valg. Du trenger ikke denne maten, så du lar den ligge. Det er å betrakte som avfall enten det kastes i bosset, eller befinner seg i magen din. Det skader kroppen din, men skader ikke søppelkassen. Og du er ikke en søppelkasse. Du respekterer kroppen din, og du spiser bare det kroppen din trenger. Gi deg selv tillatelse til å bryte ut av gamle uvaner, som nå er skadelige for deg. Som barn var det kanskje greit nok at du spiste opp alt som var på tallerkenen, men å fortsette på den måten som voksen, er rett og slett latterlig. Se nå for deg i ditt sinn en kvart brødiskive. Du kan alltid la mat tilsvarende denne mengden, eller mer, ligge igjen på tallerkenen din. Uansett hvilken mat det gjelder. Du har nå et sterkt ønske om å la så mye mat liggende igjen på tallerkenen din, tilsvarende en kvart brødiskive eller mer (pause).

Gå nå tilbake til ditt nydelige speil på ditt hemmelige rom, og se på din nydelige kropp – den virkelige deg. Du nyter synet av deg selv, hvordan du ser ut. For hver dag som går smelter du mer og mer sammen med dette bilde av deg selv i speilet. Du er mye mer sikker på deg selv nå. Alle legger merke til hvor godt du ser ut. Du smiler, mer og mer fordi du føler deg så bra. Du er så glad fordi du har full kontroll over ditt sinn og din kropp. Du har kontroll.

Du spiser fra nå av kun når du er fysiologisk sulten. Du ønsker bare å spise mat som er bra for kroppen din. Du elsker å drikke rent, forfriskende vann. Du synes det smaker forfriskende, du like smaken. Du sier takk hver gang du drikker vann. Og du merker at du er mer tørst fra nå av, enn du har vært tidligere. Magen din blir mindre – mindre for hver dag som går. Du etterlater alltid mat på tallerkenen din. Søtsaker er ubehagelig for deg. Søtsaker minner deg om en tallerken med kunstige stoffer, som er dekket av tykt, klissent sukker. Du trener mer, er mer aktiv i din hverdag. Jo mer du trener, jo bedre føler du deg. Og jo bedre du føler deg, jo mer trener du. Selv om det bare er noen minutter om gangen, bruker du kroppen din på ulike måter. Husk at alle bekker små, gjør en stor å. All aktivitet er med å styrke kroppen din, selv om det bare er for noen få minutter om gangen. Og mens du merker at klærne dine blir løsere, er du mer og mer motivert til å redusere din vekt. Du føler deg bra. Du smiler mer og mer. Selv gangen din er annerledes, den viser at du er mer fornøyd med deg selv enn tidligere. Alle legger merke til hvor godt du tar deg ut.

Slapp nå enda mer av, gå dypere inn i avslapping, og tillat alle disse sanne og fordelaktige ordene og ideene å gjøre et dypt og varig inntrykk på ditt ubevisste sinn, for alltid.

Avslutning

Vektkontroll skript 3

Etter induksjon:

Fordi du nå har fred i sinnet og er avslappet, kan du på en vellykket måte nå ethvert mål, også å redusere din vekt. Forestill deg i ditt spesielle, hemmelige rom, og se deg selv i dette store speilet. Forestill deg at du har fjernet all den vekten du ønsker å fjerne, og at du har opprettholdt din idealvekt. Forestill deg, føl deg, tenk deg slankere, slankere, tynnere og tynnere, med stramme fine muskler, hele kroppen din er fast og fin. Ditt ubevisste sinn vil nå begynne å gjøre det som skal til for å oppnå en slik kropp. Og du tillater deg selv å fjerne overflødig vekt, fjerne overflødig vekt, fjerne det overflødig fettet du ikke lenger trenger eller ønsker, og vedlikeholde den nye idealvekten (pause).

Du endrer negative spisemønstre til positive spisemønstre fra nå av. Du tillater at dette skjer, enkelt uten å anstrenge deg. Forestill deg nå et bord foran deg, og fyll dette bordet med usunn og fetende mat, mat som er uheldig for din kropp og dine følelser. Forestill deg slik mat – chips, kjeks, snop, og annen usunn og fetende mat. Mat med høyt fettinnhold og mye sukker. Dette er mat som er skadelig for deg. Slik mat er som gift for kroppen din. Slik mat får deg til å øke vekten din, vekt du ønsker å være foruten. Dersom du velger å spise noe av denne maten, nøyer du deg med svært lite av den. Svært lite av denne type mat tilfredsstiller deg fullstendig. Du orker kun et lite stykke av slik mat. Fjern nå denne maten fra bordet, kroppen din avviser slik mat. Ditt sinn og dine følelser avviser slik mat. Plasser nå god og sunn mat, som du liker, på bordet. God og sunn mat, som inneholder sunne ingredienser – f.eks. frukt du liker – grønnsaker du liker. Du ser nå all denne sunne, og gode, maten på bordet, og du forestiller deg at du spiser denne maten. Og du spiser langsomt, meget langsomt. Du er meget bevisst på mengden mat du spiser. Du spiser moderat mengde, og så stopper du. Og det kjennes bra, og du er tilfredsstilt. Du spiser riktig og passende mengde mat, og det tilfredsstiller deg fullt ut. Du er fullstendig fornøyd med slik mengde mat. Du er fornøyd helt frem til neste måltid, uten behov for å spise noe mellom måltidene.

Du er stolt av deg selv. Bruk noen øyeblikk på å tenke over alle positive ting i livet ditt, målene og suksessene du allerede har oppnådd. Lev deg nå inn i de tingene du har oppnådd, og få en sterk følelse av hvor godt det var å oppnå dem (pause). Kjenn den stolte følelsen inni deg (nevnt eksempler på suksess klienten har fortalt deg om i pretalken). Og du vet at du vil fortsette å oppnå suksess, inkludert målet om å oppnå et meget sunt og positivt liv for deg selv. Se nå for deg hvordan du ser ut, magen din er flat og stram, kroppen er sunn og fast, benene dine er sterke og velformede. Du ser bra ut, og føler deg fantastisk.

Du er avslappet og kjenner deg fredfull, og mat er mindre og mindre viktig for deg, og du er fortrolig med å spise langsomt. Å spise usunt er uviktig for deg, usunt er uviktig, uansett hvor du er, hva du holder på med, eller hvem du er sammen med. Når du er på restaurant spiser du også små mengder mat, og du spiser langsomt. Også på restaurant legger du igjen litt mat på tallerkenen, og viser dermed at du har kontroll.

Uansett hvor mye stress det måtte være rundt deg, er du avslappet og føler deg i kontroll, og mat er mindre viktig for deg (ta med evt. stress situasjoner klienten har fortalt deg om). Gi til enhver tid slipp på falsk appetitt. Du er stolt av deg selv. Belønningen er fantastisk. Og når du fra nå av tenker på å spise, velger du mat du vet er sunn for deg. Og du spiser en passende mengde mat. Når du har spist akkurat passelig, stopper du å spise, du stopper å spise. Du stopper å spise. Og lar det ligge litt mat igjen på tallerkenen. Du stopper rett og slett å spise. Og du slapper av, og tillater en følelse av trygghet og fred å spre seg i sinnet ditt. Du kan, og kommer til, å gjøre dette.

Jeg vil at du nå kjenner en sterk følelse av motivasjon strømme gjennom kroppen din, gjennom sinnet ditt. Kjenn denne motivasjonen. Du er mer motivert enn noen gang før til å skape et sunn og positivt liv for deg selv, til å endre gamle, negative spisevaner til nye positive spisevaner, som er bra for kroppen din, som gir deg den kroppen du har bestemt deg for å ha. I denne motivasjonen inkluderer du ønsket om å være aktiv, om å bruke kroppen din mer, fordi du vet at fysisk aktivitet hjelper deg å nå målet du har bestemt deg for å nå.

Du føler deg fantastisk, og du kan begynne å erfare en ny, sunn og energisk vitalitet som strømmer gjennom kroppen din og sinnet ditt. Tankene dine er positive og full av tro på deg selv. Du reflekterer på alle de positive aspektene omkring deg selv, din intelligens og din kreativitet. Begynn å respektere deg selv, og du ser den attraktive personen du er. Og du tillater disse positive følelsene å forsterkes om og om igjen, i løpet av de neste dagene, ukene, månedene og årene.

Avslutning

Vektkontroll skript 4

Etter induksjon:

Når du nå slapper så behagelig av, skal jeg gi deg noen instruksjoner og noen forslag. Og årsaken til at jeg gir deg disse instruksjonene og forslagene, er fordi du nylig har foretatt noen fornuftige avgjørelser i forhold til å kvitte deg med overflødig vekt. Og du har bestemt deg for å ha noen sesjoner med meg her, som hjelp til å forbedre din helse, og dermed også være mer attraktiv, mer energisk og mer livlig. Dette var så absolutt riktige avgjørelser å ta. Og det som skjer nå er at du anvender en del nytt knyttet til dine spisevaner. Ditt sinn programmeres til å gjøre disse endringene så enkle å gjennomføre som overhode mulig.

Som du forstår, dreier all utdanning seg om det samme. Da du var liten lærte du å gå. Du lærte å snakke. Så lærte du andre ting videre i livet ditt, som f.eks. multiplikasjonstabellen osv. Disse tingene lærte du raskt, men du forstod at det måtte trening til. Da du lærte å gå, forsøkte du hver dag, til du mestret det perfekt. Da du lærte å snakke, praktiserte du hver dag. Og da du lærte multiplikasjonstabellen måtte du også trene mye. Du ble flinkere og flinkere til å lære.

Nå er du i ferd med å lære å spise riktig, og dette er også snakk om trening. Hver dag trener du på å spise riktig. Og akkurat som du fikk hjelp på skolen, av lærerne som tegnet og forklarte på tavlen, og gjennom lærebøker, på samme måte skal vi nå gjøre det enkelt for deg å lære, ved å bruke hypnose. Du vet du kan, og vil, fortsette å endre dine spisevaner. Du kan, og derfor vil du, lykkes meget godt med denne nye måten å leve på. Du kan, og derfor vil du, være mye sunnere, mye sunnere, enn du er nå.

Du vet hvilken mat vi vil du skal spise, og hvilken mat vi ønsker at du skal unngå. Jeg skal nå instruere deg i at den maten du kan spise, også er den maten du ønsker å spise. Maten du kan spise, vil også være den maten du ønsker å spise. Når du f.eks. ønsker å spise en spesiell type mat, vil dette være av en type mat du vet du kan spise, som er bra og sunn for kroppen din. Det vil aldri være av den typen mat vi vil du skal unngå. Du merker at du ikke vil savne, heller ikke ønske, feil type mat. Du vil rett og slett selv ønske å unngå slik mat. Slik som du i fortiden ønsket å unngå visse typer mat, vil du nå unngå usunn mat.

Enkel frastøting

Tenk nå på noe du misliker sterkt. Kanskje en spesiell type mat, eller drikke. Dersom du kom inn i et rom hvor folk spiste slik mat, og de tilbød deg dette, ville du bestemt avslå. Uansett hvor sulten du var. Kjenn hvordan motviljen mot denne maten vokser, du synes det er motbydelig med slik mat. Det er nesten som du kjenner deg kvalm (*bygg opp følelse av ubehag/kvalme*). Og når du nå kjenner denne motbydelige

følelsen i kroppen din, hent frem et bilde av usunn mat som du tidligere har spist og likt, som du hadde et sug etter (*nevnt gjerne mat klienten har informert deg om*). Og mens du tenker på denne maten, beholder du denne motbydelige følelsen av kvalme i kroppen din (*forsterk så mye du kan følelsen av ubehag/kvalme mens du snakker om denne maten*).

Og du merker at appetitten din blir mindre og mindre. Appetitten din blir mindre og mindre. Og den reduserte mengden mat du spiser, vil fylle deg opp, og du er fornøyd med mindre mat enn før. Og denne reduserte mengden mat du spiser, vil alltid være den riktige, sunne maten. Du merker mer og mer at du foretrekker og nyter den maten som er bra for kroppen din. Og du er absolutt fornøyd med å spise slik mat, usunn mat holder du deg vekk fra. Du savner aldri usunn mat igjen. Og du merker at den reduserte mengden mat du spiser, også er den riktige og sunne maten for deg. Du nyter å spise den sunne maten, og du merker at lite mat er nok for deg, og du føler deg full i magen, etter å ha spist kun litt mat.

Jeg vil at du forestiller deg en vin-smaker. En som heller litt vin i et glass, og som så tar en ørliten sipp av vinen. Han nyter fullstendig denne lille mengden vin. En kontrast til dette er en som fyller opp et vinglass helt, og som så tømmer hele innholdet i glasset i seg. Spør eg selv hvem av disse som får den største nytelsen. Nå kan du vite at mens du spiser mindre og mindre mat, og du spiser langsomt og nyter maten, er du lik vin-smakeren som nyter vinen. En som motstår overspising, som nyter mat og drikke i små mengder, og som har kontroll over spisevanene sine.

Og som et resultat av dette vil din helse meget raskt forbedres. Du blir mer og mer attraktiv, mye mer attraktiv. Og dersom du har hatt småproblemer og verk, vil du merke at disse forsvinner. Bekymringer forsvinner gradvis vekk, og du føler deg mer levende. Nesten som om det blir pumpet nytt liv i deg. Mer energi, mer opplagt, mer overskudd. Mer energisk enn tidligere. Og du merker også at du er sunnere, og en mer behagelig person enn du har vært tidligere. Du blir sunnere, slankere, og mer attraktiv enn du har vært. Sunnere, slankere og mer attraktiv enn før.

Om et øyeblikk vil jeg telle til 7. Og når jeg kommer til 7, kan du åpne øynene, og komme tilbake til full bevissthet. Og du føler deg vidunderlig avslappet. Og du vil allerede fra i dag av begynne å føle deg bedre, fordi du har bestemt deg for å være sunnere, spise sunnere, kvitte deg med overflødig vekt. Det skjer endringer allerede fra i dag.

Avslutning

Vektkontroll skript 5

Etter induksjon:

Forestill deg nå tydelig at du står på en vekt. Og vekten viser akkurat det tallet du ønsker, den vekten du vil ha. Se det så klart og tydelig for deg som du kan, for dette er vekten din. Se det selv i et nydelig speil i full størrelse, se at du ser ut akkurat slik du ønsker, med vekten riktig fordelt rundt på kroppen, uten overflødig vekt. Hent frem dette bilde av deg selv i speilet mange ganger om dagen. Hver morgen når du våkner, er dette det første du ser for deg i tankene dine. La det også være det siste du ser før du sovner om kvelden. Se det også for deg før du spiser. Dette er slik du snart ser ut, og dette er din vekt. Husk at det du har fokus på, får du mer av i livet ditt, Derfor har du fokus på dette bilde, og disse nye spisevanene dine.

Se deg selv slik du virkelig ønsker å være, med ideell kroppsvekt, slankere, riktig kroppsfasong, sunnere, gladere. Se også for deg i ditt sinn at du blir beundret av dine venner, familie og kolleger, og at du får komplimenter fra dem. Du blir beundret av dem for et du har klart å oppnå, din besluttsomhet og styrke til å bli slankere og sunnere. Bruk noen øyeblikk på å bruke kraften i din forestillingsevne, til å være der, tre inn i den fremtidige deg selv, og tillat deg selv å føle, på et dypt nivå, hvordan det vil være - hvordan det vil oppleves å ha nådd ditt mål.

Kjenn hvor stolt du er av deg selv, stolt over å ha hatt motet og besluttsomheten til å gjøre de nødvendige endringene, stolt over å ha nådd ditt mål. Dette er i sannhet en stor prestasjon. Og du har all grunn til å være stolt av deg selv (*kort pause*).

Når du har nådd den ideelle vekten, vil du være i stand til å beholde den, for du oppdager at du spiser akkurat passelig til å vedlikeholde denne vekten, din ideelle vekt.

Og på veien til å nå dette målet, merker du at du har mindre og mindre lyst til å spise mellom måltider. Du unngår ganske enkelt å spise mellom måltider. Du merker også at du er fornøyd med mindre porsjoner mat enn tidligere. Som et resultat av dette oppdager du at du fjerner overflødig vekt, og du er mer og mer fornøyd og glad over dette. Mindre måltider gjør deg fornøyd, det er likevel nok mat, og du vil ha et sterkt ønske om å spise mindre måltider.

I tillegg vil du ha mindre og mindre ønske om å spise mat med mye kalorier, mat som er mektig, og usunn mat. For hver dag som går, har du mindre og mindre lyst på slik mat. Og etter en stund vil ønske om slik mat forsvinne helt. Parallelt med ønske om mindre og mindre usunn mat, øker din lyst og behov for sunn mat. Mer og mer for hver dag som går.

Mens du fjerner overflødig vekt, og du mer og mer nærmer deg din idealvekt, blir du også sterkere og sterkere, sunnere og sunnere. Kroppen din fungerer bedre, det er enklere å holde deg frisk. Med mindre vekt føler du deg også sunnere og gladere.

Mens du fjerner overflødig vekt fra nå av, er du også sunnere og friskere, og du er mer motivert til å være i aktivitet. Hver dag gjør du en eller annen fysisk aktivitet. Dette får deg også til å føle deg bedre. Noen ganger erstatter du faktisk et måltid med en fysisk aktivitet.

Avslutning

Vektkontroll skript 6

Etter induksjon:

Når du nå går dypere og dypere inn i avslapping, dypere og dypere for hver gang du trekker pusten, vil alle lydene langsomt forsvinne hen. Du retter kun oppmerksomheten din mot min stemme, og hører nøye etter de forslag som jeg nå skal fortelle deg. En ting er meget viktig for deg: du skal ikke bare gå ned i vekt, men du skal holde den på ønsket nivå for alltid. Dette programmet er utviklet slik at du for alltid skal fjerne ditt fett, og bli en slank, kvikk og energisk person.

Du kommer til å miste (all) overflødig vekt, og forbli uten ekstra vekt, enkelt og komfortabelt. Det betyr at du kommer til å bli fullstendig fornyet. Du blir en ny person, i en ny slank utgave, med helt nye spisevaner. Du vil ikke bare ha disse nye spisevanene, men du vil bli glad og fornøyd med deg selv og dine nye spisevaner. Du kommer til å nyte livet, spise slik som vi fra naturens side var ment å skulle spise. Du skal kun spise når det fysiologisk er riktig for deg å spise, og ikke på andre tidspunkt. Ikke bare nå, men i resten av livet ditt. Du skal spise langsomt, og du skal stoppe å spise straks du er mett.

Tidligere har du spist mer enn det energibehovet kroppen din har hatt. Dette har gjort at du har lagret ekstra energi som unødvendig fett. For å gå ned i vekt og kvitte deg med dette unødvendige fett, kommer du til å forbrenne det, fordi kroppen forbruker sitt daglige behov for energi. Du spiser litt mindre enn du forbrenner hver dag. Senere, når du er blitt slank, kommer du bare til å spise det du trenger til ditt fysiologiske behov. Men nå skal du venne deg til å spise litt mindre enn du trenger. Det er ikke snakk om en diett. Vi skal ikke gi deg en tilmålt diett, for ditt daglige behov vil variere fra dag til dag, avhengig av ditt aktivitetsnivå. Du skal spise mindre enn du trenger, for ditt eksisterende fettlager vil utgjøre forskjellen. Denne begrensningen kommer ikke til å være noe problem eller ubehagelig for deg, fordi fettlageret vil forbrennes, og du kommer til å gå ned i vekt. Du kommer til å spise mindre enn du har gjort til nå, men det vil likevel være tilstrekkelig. Ditt lager av fett vil omgjøres til energi. Fra nå av vil du etablere et nytt spisemønster, et mønster som vil bli nesten som en trang for deg.

Fett inneholder i seg selv store mengder lagret energi. Når du forbrenner litt av det hver dag, går du litt ned i vekt hver dag. Fettlagrene er beregnet å skulle vare lenge, slik at vekttap skjer gradvis. Det er ikke viktig hvor lang tid det tar å oppnå en slank figur, for du vil helt sikkert gå ned i vekt, og forbli slank så lenge du på permanent basis endrer dine spisevaner og dine følelser for mat.

Det viktige er at du har endret dine vaner for alltid. Å gå ned mellom ½ til 1 kilo pr. uke er ideelt. Når dine overflødige kilo er borte, er de det for alltid. Du er en ny person, som holder på å kvitte deg med overflødig fett. Vær tilfreds med ditt nye jeg. Stå frem som en ny person med helt nye tanker, helt endret image.

Slapp av og la alle disse verdifulle ordene synke dypt inn i ditt indre som et bilde. Et bilde av herlig mat, som du liker. Det er mer enn nok av slik mat rundt deg. Det vil alltid være mer enn nok slik mat. Det kommer alltid til å være nok mat til deg. Du kommer aldri til å måtte bekymre deg for å sulte. Det er nok mat til deg overalt. Med all denne maten tilgjengelig, vil du aldri ha behov for å lagre mat i kroppen din. Det er rikelig med mat. Det er rikelig med variert, riktig mat, mat som kroppen din trenger, når den trenger det. Fra nå av spiser du kun det kroppen din har behov for, hver - eneste - dag. Du har sluttet med å lagre overflødig fett. Det er like unyttig for deg å lagre overflødig fett i kroppen din, som å lære å sko en hest eller å lage sepe til eget forbruk. Overflødig fett er en belastning for ditt hjerte og dine organer. Overflødig fett er usunt for deg. Det ødelegger og forkorter livet ditt. Det er rikelig med mat i livet ditt. Du trenger aldri lagre mer fett i kroppen din enn det den trenger for å fungere optimalt.

I hjernen din er det et sentralt lite område som styrer kroppens biokjemi, og det kontrollerer mengden av fett som lagres i kroppen din. Ditt ubevisste sinn, kontrollerer via hypothalamus, vekten din ved å endre kroppens kjemi. Hypnose påvirker ditt ubevisste sinn til å endre både din appetitt og ditt lager av mat, i form av fett. Og alt skjer på en trygg måte, slik at alle kroppens funksjoner opprettholdes – og at kroppen din fungerer på en optimal måte.

Mens du nå er under påvirkning av hypnose, ber jeg om at du endrer kroppens kjemi, slik at du kvitter deg med ditt eksisterende ekstra fett, og samtidig forhindre at nye unødvendige lager av usunt fett blir dannet. Fett som til nå har utgjort en ekstra belastning for kroppens funksjoner. Løs opp og fjern for alltid de unødvendige fettlagrene. Omgjør fett til energi og forbrenn det. Fjern det også ved å utskille det fra kroppen. Fjern det når du er på toalettet. Fjern det på enhver mulig måte. Du vil ane at fettene løser seg opp og forsvinner. Fettlageret forsvinner fra dine celler og blir ført bort. Fettet blir forbrukt og utskilt fra kroppen.

Du skal bruke det lagrede fettene til å tilføre energi. Dette er ekstra energi som gjør deg mer energisk. Du kvitter deg med det som er overflødig, og du vil hver dag spise mindre enn du trenger, fordi de ekstra kaloriene kommer fra det du spiste i går og i fjor. Du skal ikke spise noe ekstra for å erstatte disse fettlagrene. Ingen eller ingenting kan tvinge deg til å spise så mye at du erstatter dette motbydelige fettene. Du vil ikke ha behov for å lagre fett igjen. Du vil absolutt ikke at dette fettene skal erstattes. Disse fettlagrene forsvinner for alltid. De har vært en byrde og til skade for deg. Du har behov for å kvitte deg med dem, på samme måte som et overlastet skip må kvitte seg med den ekstra lasten. Du vil ikke lenger ha behov for å spise for å ha slike fettlagre. Du vil bare spise små mengder inntil du har brukt opp denne lagrede energien, og dette motbydelige overflødige fettlageret har forsvunnet. Fra nå av, skal du spise mindre, men være mer i aktivitet, og samtidig være mer og mer livlig, for du vil føle deg bedre

enn du har gjort på lenge. Du har ikke noe annet ønske enn å spise mindre mat, inntil du er blitt slank, slik du ønsker. Fra da av kommer du til å spise fornuftig og riktig resten av ditt liv. Etter at du forandrer din kjemi, har du endret din kropp og hele din følelse av behagelig velvære. Du spiser fornuftig, mosjonerer tilstrekkelig, drikker nok til at du føler deg sunn, slank, i god form, (og du føler deg ønsket).

Du reduserer din vekt gradvis hver dag. Du er slank og velformet. Din overflødige vekt smelter vekk fra deg, det bar smelter vekk og forsvinner. For hver dag som går og på alle måter får du en stadig sterkere følelse av at du har full kontroll over dine spisevaner. Du spiser kun når du er sulten – du spiser langsomt, og du stopper straks du er mett. Du ser deg selv slik du snart kommer til å bli – slank, velformet og sexy.

La også disse sanne, og virkningsfulle, verdifulle og nyttige ordene du nå har hørt, forsterkes om og om igjen i løpet av de neste øyeblikkene med fred og ro - som begynner nå. La disse sanne, og virkningsfulle, og verdifulle ordene du nå har hørt, plantes dypt i ditt ubevisste sinn, som et frø, et frø som vokser seg sterkere og større, for hver time, dage, uke, måned og år som går, slik at du oppnår akkurat den vekten du ønsker.

Slapp nå av og la alle disse verdifulle og nyttige ordene påvirke deg fullstendig – i ditt sinn, kropp og sjel – mens ditt ubevisste sinn får hypotalamus til å endre kroppens kjemi. La ditt ubevisste sin overvåke hypotalamus til å gjennomføre disse positive endringene med kroppen din. La din appetitt reduseres på en trygg måte, slik at overflødig fett blir brukt opp ved utskillelse og forbrenning av lagret energi. Fjern dette usunne ekstra fett.

Avslutning

Ernæring – skript 7

Etter induksjon

Det er nå tid for til å slappe av, slik at du kan ha fokus på det du ønsker i livet ditt. Du kan langsomt og gradvis gli inn i en behagelig, deilig avslapping. Legg merke til de forskjellige kroppsdelene dine, hvor godt de kan slappe av, hendene – føttene – kanskje kjenner du hvor avslappet tærne og fingrene er, du kan til og med kjenne hvordan ørene har det akkurat nå. Du kjenner kanskje hjerterytmen – legg merke til pusten din, nå som du glir lengre og lengre inn i en dyp og god avslapping. Når du er i denne dype, behagelige avslapping, arbeider hele kroppen din som den skal. For å hjelpe med fordøyelsen, begynner immunsystemet ditt å arbeide rolig og riktig. Du kan kjenne disse behagelige hendelsene fra innsiden. Det gjør at du sover bedre om natten, og du kommer i bedre kontakt med de forskjellige kroppsdelene dine. Du merker at det er harmoni i hvordan kroppen din jobber – så behagelig og riktig.

Og, jeg lurer på, hva som ville hendt dersom du hadde fortsatt med dine gamle, utdaterte spisevaner, spise snop og farlige e-stoffer hva kunne skje dersom du hadde fortsatt å frata din kropp alle de nødvendige næringsstoffene den trenger for å fungere ordentlig, slik at din sjel har et godt sted å være. Dersom det hadde fortsatt, er det stor sannsynlighet for at du senere i livet ville fått helsedefekter, som hjertesykdommer, svekket blodsirkulasjon, og vekten ville øket ...

MEN, dette unngår du heldigvis, fordi du har bestemt deg – her og nå – til å ta tilbake kontrollen, virkelig ta tilbake kontrollen. Og dersom du er klar til å starte, og virkelig har bestemt deg for å spise det som er sunt og godt for deg, vil jeg at du viser det ved å vise «tommelen opp».

Ok. Det er bra.

Og jeg undrer på hva som vil være den største fordelen for deg, av å glede deg over ert sunt, godt kosthold, det riktige drivstoffet for kroppen din – og samtidig fri deg fra sukkeret i sine ulike innpakninger, både søtt og smakfullt... alle matvarene som inneholder farlige kjemikalier – og unaturlige bevaringsstoffer, som har fylt opp og lagret seg i din kropp tidligere. Du oppnår helsegevinster med dine nye spisevaner, kanskje går du ned i vekt. Kanskje du våkner opp hver morgen full av energi. Jeg vil at du bruker noen øyeblikk på å tenke over de grunnene som er viktigst for deg.

Det er så lett å oppnå det du ønsker, og kroppen din kommer til å takke for at den får anledning til å jobbe slik den er ment å virke, å få det riktige drivstoffet som resulterer i god helse og mye energi, slik at den kan jobbe på sitt glade optimale nivå.

Ditt fordøyelsessystem er perfekt til å ta opp, omdanne, og gi resultater. Det er laget for å omdanne mat til drivstoff for kroppen. Slik kan kroppen være sunn, sterk og fungere som den er ment å gjøre. Å være full av energi, nok til å være opplagt og utføre det den skal. Hvis du derimot fyller kroppen med junk-food, fremmede kjemikalier, sukker og mangelfulle næringsstoffer, vil fordøyelsessystemet ditt bli overfylt og overarbeidet. Energien din blir brukt til fordøyelsen og fjerning av giftstoffer, og fører til at kroppen din er trett og utslitt. Den er altfor opptatt til å kunne utføre sine egentlige funksjoner, som er å tilføre deg energi, beskytte helsen din og forbygge for tidlig aldring, men fører til at kroppen din er trett og utslitt.

Du fyller ikke diesel på en bensindrevet bil, og samtidig forventer at den skal virke ordentlig. Men det er det du gjør med kroppen din, når du forsetter med å spise mengder med sukker og dårlige kjemikalier som er i såkalt enkelthetsmat. Du er nå klar over at dårlig diett gir falsk økonomi, som å putte billig, annenrangs olje i en racerbil. Den virker ikke godt og blir ødelagt etter en stund.

Underbevisstheten din vet allerede hvilke næringsstoffer den trenger for virke ordentlig. Du har bestemt deg for å lytte til kroppens behov. Du kutter ut sukker, og dårlige kjemikalier, dårlig fremstilte matvarer som har skadet fordøyelsessystemet ditt tidligere Og på grunn av at du ønsker å fjerne den unødvendige vekten og bli slankere og sunnere.

Du velger nå å behandle kroppen din med forsiktighet og respekt. Du velger nå mye bedre matvarer til kroppen din. Du er nå mye mer observant på å få i deg de riktige, og gode næringsstoffene, slik at du skaper den kroppen som er sunn og slank og god å leve i. Nå gleder du deg over å spise sunn, god mat i riktige mengder. Du vet at å spise grønnsaker med flere farger og bær gir deg mange av næringsstoffene vi trenger. Du får i deg protein i så å si hvert måltid for å sikre deg at du har stabilt energinivå, og du er stadig tilfreds. Du nyter de friske smakene og de ferske måltidene. Du spiser kun den maten som er til nytte for kroppen din. Kropp og sjel samarbeider i fin harmoni for å beskytte din fremtidige helse, og fjerne unødvendig vekt på en måte som er god for deg.

Se deg selv ta deg tid hver dag og til hvert måltid, til å spise regelmessig, langsomt og oppmerksomt, du tygger hver bit lenge og kjenner på alle smakene, du tar små pauser og drikker nok vann. Du tar deg tid til å trene. Du trener slik at det passer deg og slik at du får nok hver uke. Om kvelden sitter du deg ned, rolig og avslappet, og opplagt fordi du har etablert nye sunne spisevaner som gir kroppen din det den trenger. Du nyter den behagelige følelsen av velvære og du er glad for at du nå ved dagens slutt kan gi fordøyelsessystemet ditt en velfortjent pause. Du kan frigjøre energi til det du liker best. Du gleder deg over at du fyller kroppen med det den trenger, og du får mye energi som et resultat.

Nå, om et øyeblikk teller jeg til tre, og når jeg kommer til 3 kan du åpne øynene og du kan være fornøyd og glad.

Dette klarte du flott, og du oppnår det du ønsker.

Avslutning

Ernæring – skript 8

Etter induksjon

Nå når du er helt avslappet, ønsker jeg å snakke til den delen av deg som kjenner alt om deg, og med din tillatelse, ønsker jeg å snakke til den delen av deg som kjenner til alt om din form og størrelse; den delen som kjenner til dine spisevaner, og vi takker den delen for samarbeidet. Allerede, i løpet av siste uken, spiser du mer ernæringsriktig kost, i de riktige mengder som gir deg vektreduksjon, og du liker alle de fargerike fruktene og grønnsakene, og du spiser regelmessig nok protein, og du reduserer vekten din og det fortsetter.

Men, nå, når du er behagelig avslappet, blir du klar over at ditt sterkeste ønske, din sterkeste motivasjon, er å bedre helsen din og livsgleden din.

Og jeg vil at du tenker på den viktigste grunnen til at du spiser riktigere og blir slankere; kanskje har du mer energi, kanskje har du bedre selvfølelse, kanskje ønsker du rett og slett å være sammen med de personene som du bryr deg mest om. Jeg vil at du skal tenke på den aller viktigste grunnen til å bli slankere og sunnere og spise sunn, god ernæringsriktig mat i riktige mengder.

Og du vet nå at det er så enkelt å oppnå.....

Fordi du nå har bestemt deg, - en viktig bestemmelse, - en bestemmelse til bedre helse, - å forandre ditt utseende og størrelse, kanskje til og med å redde livet ditt, - ved å være sikker på at du spiser kun mat som er ernæringsmessig riktig for kroppen din, - den ernæringsrike og gode, fine maten som gir kroppen din alt den trenger for å være sunn og gi slipp på ekstra vekt, - glede deg over at ditt utseende og størrelse blir slik du ønsker at den skal være.

En av grunnene til at noen lagrer ekstra fett, er fordi maten de spiser ikke tilfredsstiller kroppens behov for næringsstoffer for å fungere ordentlig.

Man kan være overvektig, likevel være sulten på næringsstoffer, fordi man spiser den feile maten, det gale drivstoffet som ødelegger kroppen.

Kroppen din er programmert til å finne de næringsstoffer den trenger for å virke skikkelig. Imidlertid, dersom du ikke spiser alle de viktige næringsstoffene, og fyller kroppen med «tom» mat, ønsker du å spise mer, selv om du allerede er mett. Den ernæringsmessige mangelen, lager en kraftig biologisk lyst til å spise mer, - og legger på ekstra vekt

Og, denne ferdigmaten, og maten som er fylt med dårlig sukkerfyll, kjemiske bevaringsstoffer og smaker, er laget for å lure deg, å overkjøre ditt naturlig instinkt for

fersk, sunn naturlig mat, slik at de som lager den dårlige maten får deg til å kjøpe den igjen og igjen

Du har nå valgt, veldig klokt, å ikke la deg lure lenger. Du innser at den dårlige maten er på marked kun for å gjøre de som lager den, rik på din bekostning. Du velger nå å lytte til din kropps ernæringsmessige behov. Du bryr deg ikke lenger om den dårlige maten.

Kroppen din er designet for å fordøye god, helsemessig riktig mat ..., å ta opp alle de viktige næringsstoffene og bruke dem for at kroppen din skal være helsemessig god og vital..... Dette krever det energi til å gjøre, og kroppen din klarer det utmerket, men det ekstra presset som ferdigmat/junkfood, all den såkalte hurtigmaten, alle de falske smakene, de kjemiske bevaringsstoffene, plantevernmidlene, svekker deg innvendig, magen din, tarmene dine, leveren din, nyrene dine og blodet ditt... disse er bare noen få av ofrene av uforsiktigheten din, - kroppen din oppfører seg alltid i din beste interesse, den prøver å beskytte dine mest vitale organer ved å lagre disse giftene som fett.

Du har tidligere ignorert faren ved å spise for mye sukker... Sukker kommer i mange forskjellige former, brød, chips, pasta, pizza, sjokolade, cola og andre sukkerholdige drikker (legg til mat som klienten har hatt problemer med) og du vet nå at sukker er tom for god ernæring, selv om den gir en kortvarig sukker glede, men ingen gode næringsstoffer som kroppen trenger.

Du har til nå, ignorert hvor usunn disse matvarene egentlig er. Selv skadedyr ønsker ikke å spise dette, og nå, heller ikke du.

Fra nå av, er du mye mer på vakt og klar over at fabrikkert mat er dårlig for deg, og du er mer og mer klar over skadene den gjør med helsen din, og det øker sjansen for å dø tidligere, og kanskje en smertefull langsom død, kanskje utvikle kreft eller hjertesykdom, eller andre lidelsessykdommer som svekker din helse og vitalitet. Kanskje du lurer deg selv ved å tenke at dette er langt frem, du vet at du kan ta deg igjen, dersom du fortsetter å spise usunt.

Hele ideen om usunn mat forandrer seg nå hos deg. Du trenger det helt enkelt ikke lenger. Underbevisstheten din finner sikre og effektive måter å gjøre det på, få deg til å spise sunt og helsemessig riktig. Fordøyelsessystemet ditt, lever, nyre, mage og tarm, - kjenner seg så mye bedre, du har mye mer energi, du kjenner deg så mye mer behagelig og avslappet.

Fra nå av gleder du deg over smaken av sunn, god mat mye mer enn før. Mat med riktig næringsinnhold støtter kroppen din. Du lytter nå til kroppes behov og signaler, fordi du instinktivt vet hva kroppen egentlig vil ha, for å fjerne overflødig vekt, og for

å støtte dine vitale organer, og beskytte disse mot sykdommer, og for å gi deg energi til det du ønsker å gjøre i livet ditt.

Avslutning

Ernæring – skript 9

Etter induksjon

Når du nå går dypere og dypere, ønsker jeg at du tenker på ordet helse og, jeg lurer på hva dette ordet «helse» egentlig betyr for deg, kanskje betyr det å ha energi til å gjøre det du ønsker, kanskje betyr det å leve et langt godt liv, kanskje betyr det å bli slankere. Jeg ønsker at du tenker et øyeblikk på, hva ordet helse virkelig betyr for deg

Tenk nå over all maten som du har spist inntil nå, og jeg lurer på hvilken av disse matvarene som passer med ordet helse prøv å forestille deg at du setter alle de matvarene som passer med ordet helse, og som du skal spise mer av, i en egen stabel. Nå skal du ta all den andre maten, den du forbinder med svekket helse, den skal du kaste i søppelbøtten.

Når du spiser helsemessig god mat føler du deg helsemessig bra og behagelig. Men hvis du spiser «junkfood» og helsemessig dårlig mat, føler du deg dårlig, og trøtt Fordi denne maten påvirker vekten din, og hvordan du har det. Den påvirker også negativt organene dine, tennene dine, hjernecellene dine du er det du spiser.

Du har nå begynt å lytte til kroppens signaler og behov. Du kan begynne å eksperimentere med forskjellige typer sunn mat, og se hvordan kroppen din reagerer på disse mattypene. Dersom kroppen kjennes smidig, vital og energisk etter at du har spist, er kroppen din lykkelig, og gjenkjenner denne maten som helsemessig god. Imidlertid, dersom kroppen din kjennes sløv, og trenger å pumpes opp med kaffe eller sukker for å holde seg våken – da er den definitivt skadelig for din helse.

Du er nå mer og mer klar over at sjokolade, chips, pizza og snacks, gjør deg trøtt og lat, det er omtrent som om du har vært i dårlig selskap. Det virker attraktivt i begynnelsen, de vet hvordan de skal lure deg til å spise sjokolade og snacks og brus, og de kommer til å gi deg kortvarig lykke og komfort, men det er i realiteten ren løgn, de utgir seg for å være din venn, men du sitter igjen med dårlig helse, tretthet og lat, og føler deg ukomfortabel i klærne dine, får deg til å se eldre ut enn du egentlig er, ødelegger utseende og energinivået ditt. Dette er en fiende for helsen din. Det skjønner du meget godt – hvem ønsker å bli lurt? Du har allerede bestemt deg for at du vil være venn med din kropp, så du kan ha kroppen frisk så lenge du lever. Du beskytter deg mot helsemessig dårlig mat, helt automatisk.

Dersom du oppdager at en av dine venner, eller et familiemedlem eller et barn hadde blitt lurt lurer jeg på hva du ville sagt til dem eller gjort. Jeg er sikker på at du ville fortalt at de måtte stå imot lureri, fortelle dem at dette må de unngå.

.... Og du hadde fortalt luringen «to get lost». Hver gang du står opp mot en luring så blir den svakere, og til slutt gir den opp. Og hver gang blir du sterkere og sterkere i hva du ønsker for din kropp, nemlig rett mat til sunn kropp. Mat som er ernæringsriktig for både kropp og sjel.

Du starter nå på er tur, en vidunderlig, helende, fordelaktig reise. Hver dag, og på alle måter, blir du mer og mer klar over hvilken mat som er bra for deg, og hvilken mat som skader deg, som tar for mye energi, og forgifter deg. God, sunn mat gir deg energi og ernæringsriktig mat gjør at du føler deg vel og at du trives godt.

Du blir nå en virkelig ekspert, og en spesialist på å vite eksakt hvilken mat som er riktig for deg, og hvilken mat som gjør deg trøtt, overvektig og gir deg dårlig helse. Du blir en ekspert på å ha kjennskap til hvilken mat som gjør at du kjenner deg lykkelig, og avvise de som ikke gjør det. Og, ... på grunn av at du ønsker å være lykkelig, fra nå av, velger du kun mat som gjør at kroppen din kjennes glad og lykkelig, gir deg energi og at du er i live.

Nå vil jeg at du skal, i ditt indre øye, se kroppen din i perfekt utseende, perfekt helse, glødende glad og full av energi, og jeg ønsker at du skal se, eller få følelsen av, at du går langs en hvit strand, du går lett og fint, rusler langs en nydelig, fredfull strand eller «beach»

Og, når du er på denne deilige stranden, se på sjøen, på havet, se fargene og fargenyansene på sjøen. Bølger som behagelig skyller innover stranden, og jeg vil at du se deg gå mot vannkanten når du ser utover havet..... jeg vil at du nå bestemmer at dette vil beskytte deg slik at du spiser riktig mat, at du ser ut slik du ønsker, og er den størrelsen du ønsker å være. Det kan være noe fra fortiden din som tidligere holdt deg tilbake, det kan være noen gamle behov, det å spise kun for lyst, eller stress. Jeg vil at du bestemmer deg for at uansett hva det er som har hindret deg i å kun spise sunn mat, i riktig mengde, slik at du kan ha kontroll over ditt utseende og størrelse. Det kan være mer enn en ting. Og jeg vet ikke hva dette er, men det gjør du, så jeg skal være stille en liten stund, mens du du ser hva du skal la fare.....

Og nå vil jeg at skal forstille deg at på føttene dine som er i vannkanten, er der noen småsteiner Jeg vil at du innbiller deg at du plukker opp noen av dem, og på disse småsteinene skriver du ord som beskriver disse negative tankene, følelsene, gamle uvanene, helsemessig dårlig mat Bare skriv det på disse småsteinene, og, når du er klar, innbiller du deg at du hiver disse steinene ut i sjøen hver eneste en av dem Det var det

Nå, som du er på denne vakre stranden, vil jeg at du skal se deg ha perfekt, harmonisk helse, i en superhelsemessig tilstand, helt i pakt med naturen, vel vitende om at du nå velger kun det som er godt for helsen din. Se for deg at du vandrer langs stranden, fullt

klar over kroppens behov, kjenn hvor stolt du føler deg, hvor fantastisk det er å ha kraften til å glede deg over ordet helse.

Avslutning

Ernæring – skript 10

Etter induksjon

Allerede i løpet av noen få uker, har du gjort gode forandringer, forandringer som du kan være stolt av, forandringer som allerede gjør en forskjell. Det har hjulpet deg til at du er på vei til å bli den slanke, fine, helsemessig bedre personen som du har bestemt deg for å være. Du kan takke ditt ubevisste sinn for denne viktige forandringen. Du har blitt positivt overrasket og glad for denne positive forandringen som har gitt deg mer energi og redusert vekten din; du har mye mer kontroll over matinntaket, helsen din – og selvtilliten din vokser dag for dag. Du er nå glad for at du spiser mer næringsrik kost, helsemessig bedre mat, bedre mat i riktige mengder som gjør at vekten din går ned og gleden din vokser. Du er mye mer bevisst på de farlige kjemikaliene, falsk glede, mat som kan øke vekten, du kan nekte deg disse for du har nå full kontroll.

Men, når du nå går dypere og dypere, ønsker jeg at du nok engang tenker på de viktigste grunnene dine for at du ønsker bedre helse, å gi kroppen din riktig ernæring, og at du spiser akkurat passe mengder mat for din kropp, slik at den kan bruke det du i tidligere dager, måneder og år har lagret. Slik at du kan tillate din kropp å bli slankere, finere, og være den helsemessig gode personen du ønsker å være. Kanskje var det å ha mer energi, kanskje var det å bedre selvtillit, kanskje var det det å leve lengre å være lykkelig sammen med dine kjære. Jeg ønsker at tenker på den viktigste grunnen for deg

Din underbevissthet finner strategier for å oppnå dette når du bruker din fantasi Den veldig kraftige fantasien som du er født med. Det du ønsker å oppnå. Dine hovedmål. for å vise underbevisstheten din; hva; og hvordan du ønsker å være, og hva du ønsker å oppnå.

Nå ønsker jeg at du bruker kraften i din fantasi, eller bare sanse, eller føle...- og jeg vil at du skal se for deg en stor TV-skjerm, og når du ser den, se for deg, deg selv på TV-skjermen, slik du ønsker å se ut, du har på deg de beste klærne, du ser fin, og slank ut, i den riktige fasongen du ønsker å være, full av energi og selvtillit, full av liv.

Nede på bunnen av TV'en, er der noen knapper. Dette er til å stille alle dine emosjoner med. Juster på knappene slik at du får det nøyaktig slik du ønsker, du kan justere fargene, klarheten, volumet, du kan legge inn ekstra motivasjon, helse, selvtillit, lykke, alle de gode følelsene du trenger for å få bildet akkurat slik du ønsker. Bar gi et tegn med tommelen din når du er ferdig og klar.

Nå skal du høre ..(klientens navn), om et øyeblikk teller jeg fra 1 til 3 igjen. Og denne gangen skal du gjøre et valg. Vi har alltid muligheten til å velge her i livet. Dersom du ønsker, kan du, når jeg kommer til 3, velge å gå inn i bildet og bli den personen i

TV'en og føle akkurat slik som det vil være når du har oppnådd dette målet, når du har bedre helse, er slankere, ser bedre ut, og alle de vidunderlige følelsene som er da. Eller, dersom du ønsker, når jeg kommer til 3, kan du bare stirre på TV-skjermen, bare være en seer, som ønsker å drømme om, men ikke gjør noe med det. Jeg undrer på hva du vil gjøre, (klientens navn)? Vil du hoppe inn i bildet, og kjenne hvordan det føles? Eller ønsker du bare å miste fokus, gi opp, sitte i stolen og bare drømme og ønske? Veldig mange personer har satt seg mål i livet, men lar seg distrahere, mister fokus, og når aldri målene sine. Jeg lurer på hva du kommer til å gjøre?

Så da begynner jeg:

1.....2.....3.....

Hopp inn i TV'en. Kjenn hvor godt det føles, og kjenn hvor helsemessig godt det er, og hvor godt du føler deg, slank, fin og flott. Du gjør alle de tingene du kan gjøre med en perfekt kropp, du føler deg fantastisk og du tillater alle de gode følelsene å feste seg i hver celle i kroppen din. Og disse deilige følelsene etablerer seg sakte, men sikkert, og gradvis blir du denne personen, som fremtiden venter på. Og når du ser deg selv full av god helse og vitalitet, akkurat slik du ønsker å være, og hold dette fokuset i minnet ditt når du retter din oppmerksomhet mot din helse. Kjenn og oppdag, den nye energien som begynner å flyte inn i nervesystemet ditt, og du er mer stabil, og roligere enn du noen gang tidligere har vært.

Våre kropper er i sannhet et fantastisk system som kan fungere perfekt. Ditt fordøyelses-system sammen med alle de andre organene i kroppen din. Hvert organ hjelper hverandre, og det er på en måte lik et ymfoniorkester som spiller. Jeg undrer meg på om du kan se kroppen din som et orkester, og at du er dirigenten. Orkesteret spiller nå, og hjertet ditt spiller nøyaktig riktig, slik at alt er perfekt. Lungene spiller sin stemme perfekt i orkesteret. Og leveren sin part. Alle spiller sin del slik at det til sammen blir et perfekt samspill. Alt arbeider i harmoni med hverandre akkurat slik et orkester gjør.

Bruk din fantasi. Forestill deg at du er orkesteret og at du er perfekt. Alt er bra. Du er dirigenten. Bare se til at alt stemmer. Som musikken utfolder seg, sørger du for at orkesteret lyder perfekt.

Alle organer og systemer i kroppen din fungerer på et høyere nivå når du dirigerer hjernen til å forbedre helsen din og øke ditt energinivå. Hele stoffskiftet ditt blir mer fininnstilt til dine individuelle behov. Fordøyelses-systemet ditt bruker maten som du spiser mer effektivt og du begrenser hvor mye mat du spiser, slik at kun riktig mengde av næringsriktig kost kommer inn i kroppen din. På samme måten som et symfoniorkester er sammensatt av de riktige instrumenten, og det riktige antall av disse instrumenten.

Og det er så lett å oppnå.....

Du ønsker kun mat som er godt for deg. Du spiser kun mat som er god for deg. Du spiser kun mat som hjelper deg til å nå målene dine. Du er oppmerksom på hva du spiser til enhver tid. Du er forsiktig med hva du spiser.

Du har nå bestemt deg til å trene regelmessig og i nok mengde til at kroppen får nok energi og kraft til å være vel. Du trener litt mer hver dag, og da får du litt mer energi hver dag.

Kroppen din trenger vann, slik at du har riktig væskebalanse, slik at leveren kan skylle ut giftstoffene og slaggstoffene. Å drikke riktig mengde vann bidrar til at mennesker blir slankere. Du kommer ikke lenger til å tro at tørst er sult. Du gjenkjenner nå når kroppen din er tørst. Du gleder deg over å drikke rent vann, ... vann er din venn.

Dine smaker stemmer med kroppens virkelige behov. Du kjenner at du kun vil ha det som er det beste for kroppen din, den beste maten, den beste drikken, slik du holder kroppen din på topp hele tiden.

Og, som dagen går, merker du hvor god kontroll du har, kontroll på hvordan du behandler kroppen din med godhet og respekt, ... spiser riktig mat som holder helsen på topp, gir deg vitalitet og fullt av energi, nyter det å drikke friskt, rent vann, vann er din gode venn. Og som et godt resultat merker du hvor mye mer kontroll du har på livet ditt, ... finere, god helse, slankere. Du kjenner din følelse av å ha det godt, og energinivået ditt stiger dag for dag. Hold hodet ditt høyt hevet, kjenn på den gode stolthetsfølelsen, selvtilliten. Du har nå kontroll over hva du spiser, og du kjenner en fantastisk god følelse.

Om noen øyeblikk, kan begynne å komme tilbake til dette rommet. Du føler deg helt våken og samtidig helt avslappet. Det er fint. Bare kom tilbake å bli mer og mer tilstede på utsiden av deg selv. du kan nå åpne øynene og smile og være lykkelig og glad.

Avslutning

Ernæring – support skript 11

Induksjon

Det første jeg ønsker at du gjør, er la øyelokkene rolig gli igjen. Med øynene lukket, lurer jeg på hva du ser bak øyelokkene, kanskje er det bare mørkt, eller kanskje ser du farger eller figurer. Eller kanskje ser du ingenting. Det er ok, så lenge du vet hva som skjer – eller ikke skjer.

Legg merke til hvordan musklene dine slapper mer og mer av for gang du puster ut, og du går dypere og dypere inn i avslappingen. Jeg lurer på om merker, for hvert innpust du tar, den litt kalde luften som går gjennom neseborene dine – og når du puster ut kjenner du mildere luft som strømmer ut gjennom munnen og neseborene.

Når du nå puster litt dypere, merker du at du blir mer og mer avslappet, og det blir mer og mer behagelig for hvert ord du hører. Legg merke til hvor du har hendene dine og hvor avslappet de er. Bare du kan kjenne det, kanskje kjennes de lette eller tunge ut; varme eller kalde. Bare du vet det. Det er slik når slapper mer og mer av.

Når jeg nå snart teller deg ned fra 10 til 1, kjenner du at du slapper mer og mer av for hvert tall jeg sier. På samme tid kan du bare la tankene dine vandre av sted. La de vandre der de velger å vandre. Du kan la alle slags tanker komme inn i ditt sinn, bare la dem flyte inn og ut av ditt sinn, du trenger ingen av dem nå.

Ok... Da begynner vi på nedtellingen.

- 10 du kan tillate deg å gå dypere og dypere inn i avslapping
- 9 dypere enn før
- 8 så behagelig – så avslappet
- 7 enda dypere
- 6 du har kun tanker om hyggelige ting
- 5 du føler deg veldig behagelig og rolig, når du nå går enda dypere i avslapning
- 4 den behagelige lyden av stemmen min fører deg enda lenger inn i avslapping
- 3 bare tillat deg selv å gå enda dypere
- 2 slapp godt av. Bare forestill deg selv at du flyter av sted. Dypere og dypere
- 1 du føler deg meget rolig, behagelig avslappet

Når du nå fortsetter å være avslappet, ønsker jeg at du tenker litt på dine spisevaner.

Nå, når du er så totalt avslappet, vil jeg snakke til den delen av sinnet ditt som vet alt om deg, den spesielle delen som har tatt vare på deg alle disse årene.

Med din tillatelse, ønsker jeg å snakke til den delen av ditt ubevisste sinn som bestemmer hva du velger å spise – det er den delen jeg snakker til nå.

Uansett hvilken grunn, har ditt ubevisste sinn i din fortdi tillat deg å spise usunn mat og latt deg øke vekten din. Det var nok en god logisk grunn på det tidspunkt eller i den tidsperioden, men ting har forandret seg, og mat er ingen løsningsstrategi lenger; å fortsette med gamle spisevaner er ødeleggende, å spise uten å være sulten, og spise feil mat, mat som saboterer dine mål om å være slank og ha god helse - - - det er på tide å gjøre positive forandringen nå.

Jeg ønsker at du tenker på de viktigste fordelene for deg til å nå dine mål; slank, en helsemessig god utgave av deg selv. Fri deg fra helseskadelig, sukkerholdig mat, og velge å spise sunn ernæringsriktig mat for din kropp og din sjel.

Kanskje vil du ta av den ekstra vekten, kanskje vil du våkne opp full av energi hver morgen, kanskje vil du være full av selvtillit, kanskje vil du nå alle dine helsemål og beskytte din fremtidige helse, eller kanskje du ønsker å være med dine kjære som du bryr deg så mye om. Jeg ønsker at du tenker på hva som er det viktigste for deg.

Ok,, en liten stund nå, prøv å se for deg din viktigste grunn så levende som mulig, og prøv å få den gode følelsen som om det allerede har skjedd.

Innbill deg, for en liten stund, at du allerede er den slanke, sunne personen som du vil være; du virkelig liker hvordan du ser ut og hvordan du føler deg. Innbill deg at du er så fin og sunn og med god helse, og kjenner at du er full av energi.

Du har tatt en bevisst avgjørelse å bedre din helse, og å få kontroll over din vekt og ditt utseende, ved å spise riktig i form av næringsriktig og i form av mengde.

Kroppen og hjernen vår arbeider best med variert, balansert, og fersk mat. Kroppen din vet allerede hva den trenger for å virke optimalt, og hva som må til for å redusere vekten; å få en bedre helse, og være mer tilstede for de rundt deg. Det velger nå å lytte til kroppens behov.

Det er blitt naturlig for deg å ønske næringsrik kost, fersk frukt og grønnsaker av alle farger, røde, gule, grønne, blå...som inneholder alle disse viktige vitaminer og mineraler som kroppen din trenger for fungere på sitt beste. Du velger å spise proteiner ved hvert måltid, fordi du vet at hjelper å frigjøre energi langsomt og til rett tid, slik at du kan nyttiggjøre deg av riktig energinivå gjennom hele dagen. Du spiser kun når du er sulten, og du spiser kun den maten som er god for kroppen din.

Sinnet ditt gjør at du liker å spise riktig mat nå, like mye som du likte usunn mat tidligere. Nå ser du på usunn mat, ferdigmat, som det det virkelig er; en blanding av billige sukkerholdige og andre dårlige ingredienser, og stoffer som gjør at man har lyst på mer av dette dårlige drivstoffet, og de som lager det tjener penger på at du ødelegger helsen din. Du innser hvor mye disse dårlige matvarene gjør deg trøtt, og gir deg vektøkning ved å lagre unødvendig fett. Du forstår nå at god sunn mat gir deg energi og får deg til å føle deg frisk og levende.

Du tar nå en avgjørelse om å avstå fra fet, sukkerholdig mat....å stoppe og forgifte kroppen din. Du forstår nå at prosessert mat, sukkerholdig mat får deg til å legge på deg, og får deg til å føle deg trett og initiativløs. Du velger nå konsekvent sunn mat; en avgjørende beslutning om å ta ansvar for deg selv og være en person med bedre helse, en slankere person – en bedre utgave av deg selv.

Du kommer til å være en mer tilfreds person som spiser variert sunn deilig mat; faktisk har du nå et krav til deg selv om å spise sunt og godt. Du liker å tilberede din egen mat slik du helst vil ha den, slik at du er helt sikker på at den er fylt med helsebringende ingredienser.

Du tar deg god tid til å spise rolig og sakte, du kjenner på hver eneste bit du putter i munnen, og du stopper før magen er mett. Det er nå utrolig lett for deg å la der ligge mat igjen på tallerken når du har møtt det punktet hvor du ikke lenger er sulten. Du synes det er svært gledelig og tilfredsstillende å spise sent, nyte hver munnfull og kjenne på alle de forskjellige, deilige smakene.

Du begynner å nyte smaken på naturlig, næringsrik mat, og kroppen din kan takke deg alt dette næringsfulle drivstoffet den må få. Og på grunn av at din smak har utviklet seg, kjenner du med en gang den ubehagelige smaken av usunn mat.

Du begynner å føle deg gladere, mer selvtilfreds, siden du nå spiser næringsrikmat på en sunn og god måte.

Du ønsker også nå rent vann for du vet at vann er godt for deg, og det hjelper at giftstoffene trenger vann for å forlate kroppen din.

Du kan også nå begynne å finne måter å trene daglig på, trening som du virkelig liker. Du ser frem til hver trening, for du vet at det hjelper deg til å få bedre helse, bli tynnere og se bedre ut.

Du kan nå føle deg mer energirik, få mer guts, og har lettere for å sette deg mål som du oppnår. Mål for din egen helse, for hvordan du skal se ut, og din størrelse. Du er svært interessert i hva du putter i munnen. Du sjekker merkelappene på all mat før du bestemmer deg for å kjøpe mat. Du vet nå at det er du selv som bestemmer. Du er

ansvarlig og du har kontroll over dine spisevaner; du elsker å ha kontroll over dine valg, du elsker denne følelsen av motivasjon til energi og du føler deg fantastisk.

Avslutning

Vektreduksjon skript 12 (tilsvarer sluttskriptet på røykeslutt)

Etter induksjon:

Når du nå slapper mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, og du føler deg roligere og roligere, vil min stemme følge deg. En følelse av velbehag, av fred og ro, en følelse av fullstendig avslapping sprer seg rundt i hele ditt sinn og din kropp. Det finnes ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet – og hele tiden kan du høre lyden av min stemme. Lytt nøye til lyden av min stemme for å få med deg de forslagene jeg skal gi deg. Forslag som er til ditt eget beste.

Jo mer du hører disse ordene, jo mer vil påvirke de deg. Selv når du nå hører dem, etablerer disse forslagene seg i ditt sinn. Hver dag og i enhver situasjon føler deg bedre og bedre. Du føler deg sunnere og sunnere og mer og mer tilfreds for hver dag som går.

Fra nå av, føler du deg mer og mer avslappet for hver dag som kommer, og i enhver situasjon. For hver dag som kommer og på alle måter føler deg mer og mer trygg og sikker på deg selv. For hver dag som kommer, og på alle måter føler deg mer og mer sikker på å nå ditt mål.

For hver gang du får lyst på noe søtt og usunt, er du meget bevisst på hva du har gjort i din fortid. Hver gang du får lyst på noe usunt er du oppmerksom på dine spisevaner, og du tenker over disse uvanene. Du er helt klar over at du egentlig ikke har noe virkelig behov for å fortsette å spise på denne måten, og det er enkelt for deg å la være.

Du er oppmerksom på dine spisevaner og du tenker over dette – enkelt og greit. Denne bevisstheten omkring slik spising får deg til å forstå at å spise mer enn du trenger er en meningsløs uvane, og du vil rett og slett ikke ha lyst å gjøre det lenger.

Du opplever ikke den vanskelige kampen med viljestyrke som du kanskje har opplevd tidligere, fordi du allerede har bestemt deg for å kutte ut småspisingen, som langsomt og sikkert gjør at du legger på deg. Du har allerede bestemt deg for å stoppe **nå** – ikke i morgen, eller i overmorgen, men du stopper akkurat nå, fordi du har tatt den endelige avgjørelsen om å gi kroppen din bedre arbeidsvilkår. Og du stopper å spise før du blir mett. Du stopper å spise når du kjenner at du har fått nok mat, når kroppen har fått det den trenger.

Kroppen din trenger mat i riktig mengde, så nyt maten i mindre passende porsjoner om gangen.

Du har allerede bestemt deg for å slutte å spise mat som er fetende for deg. Du har tatt en endelig beslutning om å stoppe med slik spising. Du har allerede bestemt deg for å stoppe nå – ikke i morgen, eller i overmorgen, men du vil stoppe akkurat nå, fordi du

har tatt den endelige avgjørelsen om å slutte med overspising her og nå.

Hver dag og på alle måter føler du deg mer og mer bestemt på å slutte med det.

Tenk over grunnene til at du nå går ned i vekt. Se dem klart for deg i ditt sinn. Tenk på problemene som overspising medfører. Du har ikke noe behov for å spise mellom måltidene. Derfor slutter du med det. Du gir slipp på alt det negative som overspising gir deg. Du gir slipp på ting du ikke ønsker, for å få det du egentlig ønsker deg – bedre helse, avslapping, en følelse av trygghet, en følelse av tilfredshet og selvtillit.

Du har ikke noe behov for å kjøpe mat som er usunn, fordi du fra nå av ønsker å spise sunn mat, mat som styrker din helse. Det vil virke som en liten ting for deg å gi slipp på de dårlige og usunne spisevanene dine (sjokolade, snop, chips etc.) når du tenker på de fordelene det gir deg å spise riktig.

Det er lett å gi opp ting du ikke vil ha, og du vil ikke være overvektig. Uvaner kan brytes like lett som de i sin tid ble etablert, og det er enkelt for deg å bryte denne spisevanen din.

Du begynner å føle deg mer og mer fornøyd og stolt av deg selv, fordi å spise fornuftig får deg til å føle deg selvsikker og trygg.

Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere. Ingenting forstyrrer deg, mens disse forslagene gjør et dypt og varig inntrykk på deg. Du slapper mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, du kan hele tiden høre min stemme. Rett oppmerksomheten kun mot lyden av min stemme, lytt nøye til lyden av min stemme for å få med deg de forslagene jeg gir deg.

Hver dag vil du på alle måter føle deg mer og mer selvsikker og trygg. Hver dag føler du deg alle måter mer og mer sikker på å nå ditt mål.

Du bryter enkelt din gamle spisevane, fordi du er sterkere. Du er fast bestemt på å nå ditt mål. Du føler deg rolig og avslappet, ingenting kan rokke ved din beslutsomhet.

Du er overrasket og forbløffet over hvor lett det er for deg å tenke på andre ting – din pust, din kondisjon, din helse og avslapping. Du er overrasket og forbløffet over hvor lett det er for deg å konsentrere deg om de positive tingene i livet ditt som virkelig betyr noe for deg - usunne spisevaner betyr kun problemer for deg.

Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min stemme.

Jo mer du hører disse ordene, jo mer effekt vil de ha på deg. Selv når du nå hører disse ordene, vil disse forslagene etablere seg i ditt sinn. De får deg til å føle deg friskere og mer fornøyd. Hver dag vil disse forslagene på alle måter få deg til å føle deg bedre og

bedre.

Usunne spisevaner har vært en hindring for deg, en blokkering i din fortid. Jeg vil nå at du forestiller deg at du tar et skritt frem, et stort skritt frem. Ved å ta dette skrittet frem, fjerner du den blokkeringen akkurat nå. Du visker vekk blokkeringen fullstendig. Du bryter gjennom en mur, og ved å bryte gjennom denne barrieren, blir du enda mer besluttsom. Det å spise som du har gjort har vært som et fengsel, hvor døren hele tiden har stått åpen. Jeg vil nå at du går rett ut denne døren, og slutter med overspising fullstendig. Usunne spisevaner har ikke lenger noen plass i livet ditt. Det er ikke lenger en del av livet ditt. Du er fri. Endelig fri.

Kroppen din trenger mat, så nyt maten i mindre passende porsjoner om gangen. Du nyter følelsen av å spise sunne grønnsaker og frukt. Du setter pris på å spise det som kroppen har godt av, det som er sunt for deg, som gir deg styrke og en riktig balanse av vitaminer og mineraler.

Din kropp har allerede lagret ekstra fett. Du trenger derfor ikke å lagre mer fett. I stedet skal du nå kvitte deg med ditt ekstra fett som kroppen har lagret, og som du har båret på (så lenge). Når du har forbrent ditt ekstra fett slik du ønsker, føler du deg sterkere, sunnere og mer energisk.

Og fordi din kropp har ingen behov for ekstra fett, unngår du mat som hindrer deg i å gå ned i vekt. Du ønsker absolutt å holde deg borte fra slik mat. Din motvilje mot å spise slik mat er så stor at det snart blir umulig for deg å spise slik mat – rett og slett fordi kroppen din tar avstand fra slik mat. Du har et sterkt ønske om å etablere sunne spisevaner fra nå av.

Du finner det overraskende lett å holde deg til sunn mat, til et kosthold som er bra for deg, fordi din smak nå tilsvarer den type mat som er bra for deg, som hjelper deg i å gå ned i vekt og som er bra for kroppen din. Du setter virkelig pris på slik mat.

Du spiser langsomt og lite om gangen, slik at du virkelig nyter maten. Du tar deg tid til virkelig å smake på maten du spiser. Du er fornøyd med mindre mat enn du er vant til, og du føler at du har spist nok, selv når du spiser lite.

Du nyter smaken av grønnsaker og frukt. Du nyter smaken av sunn mat, og mat som gir deg de vitaminene og mineralene du trenger. Du nyter smaken av fersk frukt. Du nyter smaken av grønnsaker. Du setter pris på all slik mat, og du er fornøyd med mindre mengde mat enn tidligere.

Du gjør dette fordi du vil føle deg sterkere og mer energisk, fordi du ønsker å være sunnere og fordi du ønsker å være frisk. Og du ønsker å være slank og attraktiv (**formenn: atletisk, eller noe annet fra klientens profil**).

Mens du slapper av, og fortsetter å puste normalt, konsentrer ditt sinn – hver dag er du på alle måter bedre og bedre, bedre og bedre og bedre, og mer og mer besluttsom på å spise sunnere og holde deg til et sunt kosthold.

Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min stemme.

Når du nå synker dypere og dypere inn i avslapping, legg merke til lyden av min stemme. Lytt nøye til lyden av min stemme – alle forslagene som jeg gir deg vil påvirke deg fullstendig.

Fra nå av opplever du positive tanker og følelser.

Behovet for å spise usunn mat har forsvunnet. Det du nyter istedenfor er avslapping, komfortabel og behagelig avslapping. Din trang etter mat som er usunn for deg, er forsvunnet. Trangen etter søtt og annen kosemat som (***hent fra klientens profil: chips, peanøtter, is, sjokolade osv.***) har nå fullstendig forsvunnet. Du er overrasket og forbløffet over at du enkelt holder deg vekke fra slik mat, holder deg vekke fra småspising mellom måltidene. Du har bokstavelig talt snudd ryggen til (***hent fra klientens profil: chips, peanøtter, is, sjokolade osv.***)

Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min stemme.

Du er overrasket over hvor enkelt det er.

For hver dag som går, og på alle måter, er din trang etter usunn mat mindre og mindre. For hver dag som går, og på alle måter, går det lenger og lenger tid mellom din trang etter usunn mat. Fra nå av er trangen etter usunn mat erstattet av en følelse av ro og avslapping.

Du har sluttet å bry deg om usunn mat. Du har sluttet å spise mellom måltidene. Søt, og usunn mat er det slutt på. Du nekter å spise mat som er usunn for deg – du nekter bestemt og spise usunn mat.

Du nekter bestemt å spise usunn mat igjen, uansett hva som skjer. Du nekter bestemt å spise usunn mat, uansett hvordan du føler deg. Du nekter bestemt å spise usunn mat, uansett hvor stresset du føler deg. Ingen problemer vil noen gang få deg til å spise usunt igjen. Uansett hvilke situasjoner som oppstår i livet ditt, vil ingen av dem få deg til å spise usunt igjen. Du er rett og slett for sta til det.

Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min

stemme.

Det er avgjort at du har sluttet med å spise usunn mat, mat som har skadet din helse. Det er avgjort at du er ferdig med å spise mat som er fetende. Du har ingen behov for slik mat. Ingen kan friste deg. Du har det så mye bedre uten. Og det er så enkelt å la være, så utrolig enkelt.

Du føler deg bedre og nyter livet. Din kropp er sunnere, slankere og full av liv og energi, fordi du forbrenner alt overflødig fett. Ingen eller ingenting kan få deg til å gå tilbake til en usunn livsstil igjen – din besluttsomhet er altfor stor.

Mens du slapper av, går dypere og dypere avslappet vil alle disse forslagene etablere seg i det dypeste av ditt sinn, og få deg til å føle deg avslappet og klar i hode, føle deg bedre og bedre på alle måter. Tenk at du endelig har kvittet deg med dette usunne kostholdet. Disse verdifulle orden forsterkes om og om igjen i ditt sinn.

Du forbandt disse usunne spisevanene med andre aktiviteter, og det utløste en handling som vanemessig fikk deg til å småspise (overspise). Du bryter nå alle disse vanene. Uansett hva du gjør fra nå av, vil det å spise usunt synes som en meningsløs handling, hvilket det jo også er. Du synes tanken på småspising vil være idiotisk for deg. Du kan ikke lenger forestille deg å spise usunt – selv om andre folk gjør det. Om du spiser et godt måltid med venner, eller om du er alene og skal spise, vil du ha fokus på å spise sunt, fordi du vet at det er best for deg, og det er nettopp det du innerst inne ønsker.

Men nå føler du deg fullstendig avslappet, du går dypere og dypere inn i avslapping, og lar disse forslagene påvirke deg fullstendig, fordi det er det beste for deg, og du vet det.

Fra nå av tar DU kontroll, istedenfor å la maten kontrollerer deg, som den har gjort til nå. Du tar kontroll over usunne spisevaner, maten kontrollerer ikke deg lenger. Fra nå av finnes det ingen aktiviteter som går bedre ved at du småspiser. Faktisk går alt bedre med sunt, riktig kosthold. Alt går bedre uten småspising. Og det er meget enkelt for deg. Det er svært enkelt for deg.

Fra nå av, mens du går dypere og dypere, blir mer og mer avslappet, er det enkelt for deg å si nei hvis noen tilbyr deg usunn mat. ”Nei takk”. Kjenn på den vidunderlige følelsen det er å kunne si de ordene når du står overfor fet mat: ”Nei takk”. Og hver gang du tenker eller sier de ordene føler du deg stolt og fornøyd med deg selv, fordi du hadde styrke og vilje nok til å endre dine spisevaner. Og det vil falle helt naturlig for deg å si de magiske ordene ”Nei takk” til usunn mat. Ingen eller ingenting kan friste deg.

Det at andre mennesker rundt deg spiser, har ingen innvirkning på deg. Ser du andre spise rundt deg, lar du være å bry deg. Du føler deg faktisk meget fornøyd med at du har kvittet deg med usunne spisevaner.

Du ønsker å være sterk, energisk, slank og sunn. Det ønske er så sterkt at det enkelt og

ubevisst styrer din appetitt. Og du spiser derfor helt automatisk mat som er bra for deg, som kroppen din trenger. Og kun i passende mengder. Du har ingen behov for å spise deg mett.

Du er overrasket og forbløffet over hvor effektive disse verdifulle ordene er, og i hvor stor grad de er en del av din hverdag.

Kanskje for første gang i livet ditt starter du en god, positiv tilnærming til mat og spising. Og merker at mens du gjør det, nyter du maten du spiser. Du skaper varige, positive endringer omkring dine spisevaner. Fra nå av beviser du at å spise alt du fysiologisk trenger vil tilfredsstillе deg fullt ut, akkurat på samme måten som å drikke alt det vannet du har behov for. Dette får deg til å føle deg vel. I stedet for å forsøke å ta livet av din appetitt, behandle den som en fiende, skal du samarbeide med dine medfødte reflekser, være venn med din appetitt, gi den oppmerksomhet – for det er bra. Slanke personer har appetitt - de gir oppmerksomhet til sin appetitt. Attraktive personer har appetitt – de gir oppmerksomhet til den. Hypnose gjør deg til venn med din appetitt.

Hittil har du kun gitt delvis oppmerksomhet til signalene fra din appetitt. Nemlig de signalene som sier: «Spis, jeg er sulten.» Men nå skal du bli venner med din appetitt. Du skal lytte fullt og helt til rådene fra din nye venn. Når den sier: ”Jeg er sulten”, skal du spise. Når sultfølelsen forsvinner, og din appetitt sier ”Jeg er fornøyd”, skal du umiddelbart stoppe å spise. Du skal stoppe å spise lenge før du er mett. Fordi når du er blitt mett, betyr det at du har overspist. Du skal ikke behøve å føle deg mett igjen.

Hvert eneste forslag jeg har gitt deg, blir forsterket om og om igjen, i løpet av de neste øyeblikkene med fred og ro, som begynner nå ...

(Etter omtrent 1 minutt bruker jeg 2-3 minutter på å gå gjennom hovedtrekkene i skriptet, før avslutning. Dette gir klienten tid til å absorbere forslagene fullstendig. Dette gir mer mening når du har lest kapittelet om Søvn og dets rolle i læring.)

Avslutning