

Alt er energi

- ▶ For å forstå hvordan følelser fungerer, kan det være nyttig å se på kroppen vår på et dypere nivå. Hvis vi forstørret hånden vår mange millioner ganger, ville vi sett at den består av celler, molekyler og til slutt atomer. Atomer har en kjerne omgitt av elektroner som beveger seg raskt. Mye av volumet i et atom er faktisk tomrom.
- ▶ Følelser har en fysisk komponent – de påvirker vår hjerne, kropp og nervesystem. Mange liker å si at emosjoner er "energi i bevegelse", fordi følelser kan føles som strømninger i kroppen. Vitenskapelig sett er følelser et samspill mellom nevrokjemiske og elektriske signaler i hjernen og kroppen.



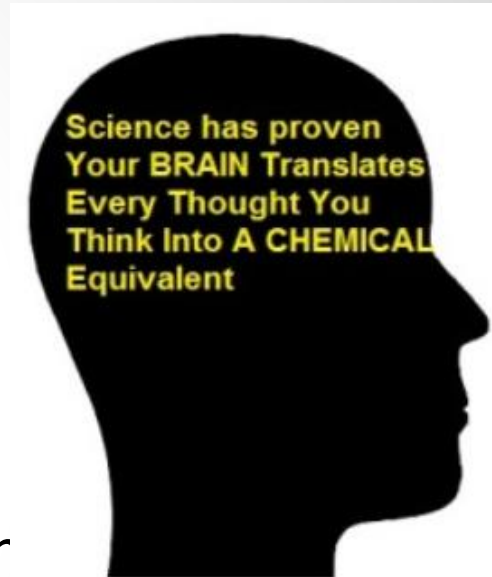
US ser ikke forskjell I

- ▶ Vårt us ser ikke forskjell på en hendelse vi opplever i vår fysiske verden, som skaper en følelsesmessig respons – og en følelse som oppstår fra en tanke om en tilsvarende hendelse.
- ▶ Vårt us behandler reelle opplevelser og forestilte scenarier på lignende måte. Når vi tenker på en hendelse – for eksempel en stressende situasjon – aktiverer vi de samme nevrologiske banene og kroppslige reaksjonene som vi ville ha gjort hvis vi faktisk opplevde situasjonen i virkeligheten.



US ser ikke forskjell II

- ▶ Forskning innen **nevrovitenskap og psykologi** viser at hjernen bruker de **samme nettverkene** når vi forestiller oss noe, som når vi faktisk opplever det.
- ▶ Dette er grunnen til at **visualisering** fungerer godt i mental trening: idrettsutøvere kan forbedre prestasjoner bare ved å visualisere utførelsen av en øvelse, og personer som forestiller seg at de spiller et instrument kan styrke de samme hjerneforbindelsene som når de faktisk spiller.
- ▶ Eller røykere som forestiller seg alle de positive fordelene med å være røykfri, vil påvirke sitt ubevisste sinn til å ville oppnå slike scenarier. Eller enhver annen endring en klient kommer til oss for å få hjelp til å oppnå.



US ser ikke forskjell III

- ▶ Dette resulterer i at kroppen tror den befinner seg i det samme emosjonelle miljøet.
- ▶ Dette bygger på forståelsen av **psyko-nevro-immunologi**, som viser hvordan tanker og følelser kan påvirke kroppen fysisk. Når vi tenker på en stressende situasjon, aktiverer vi det **sympatiske nervesystemet** (kjemp/flykt/frys-responsen), som utløser en kaskade av hormonelle reaksjoner.
- ▶ Hvis vi tenker på en skremmende hendelse, vil hjertet begynne å slå raskere, blodtrykket øker, og musklene spennes – selv om ingenting faktisk skjer i den fysiske verden.

US ser ikke forskjell IV

- ▶ Dersom vi kan skru på stress-responsen bare ved å bekymre oss, betyr det at tanker faktisk kan gjøre oss syke.
- ▶ Dette er et viktig poeng å forklare til våre klienter. Kronisk stress og bekymringer har negative helseeffekter fordi kroppen **ikke er designet for å være i en konstant alarmtilstand.**
- ▶ Psykisk stress kan altså **manifesteres fysisk**, og langvarige bekymringer kan bidra til reelle helseproblemer.

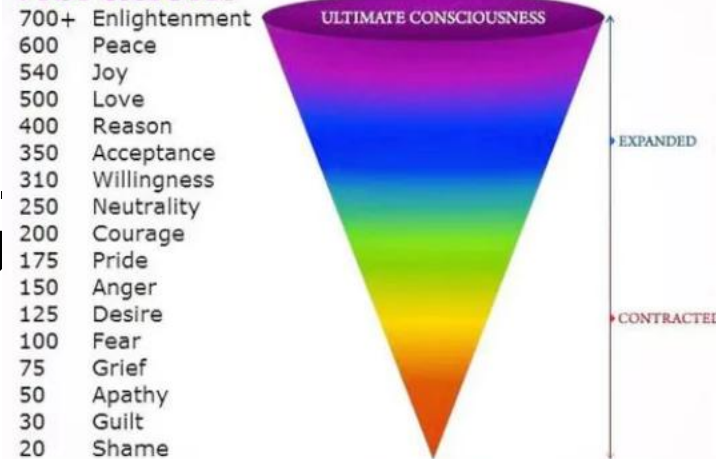
US ser ikke forskjell V

- ▶ Når vi **bekymrer oss ofte**, kan vi utløse en **langvarig stressrespons**, som blant annet kan føre til:
- ▶ Økt produksjon av **kortisol** (stresshormon), som kan svekke immunsystemet og føre til **inflammasjon**
- ▶ Høyere risiko for **hjerne- og karsykdommer**
- ▶ Økt spenning i muskler, som kan resultere i **hodepine, ryggmerter og søvnproblemer**
- ▶ Negativ påvirkning på **fordøyelsen**, noe som kan føre til irritabel tarm-syndrom (IBS) eller andre **mageproblemer**
- ▶ Altså: Tanker kan gjøre oss syke, MEN ... de kan også gjøre oss friske 😊

Ulike følelser har ulike energi

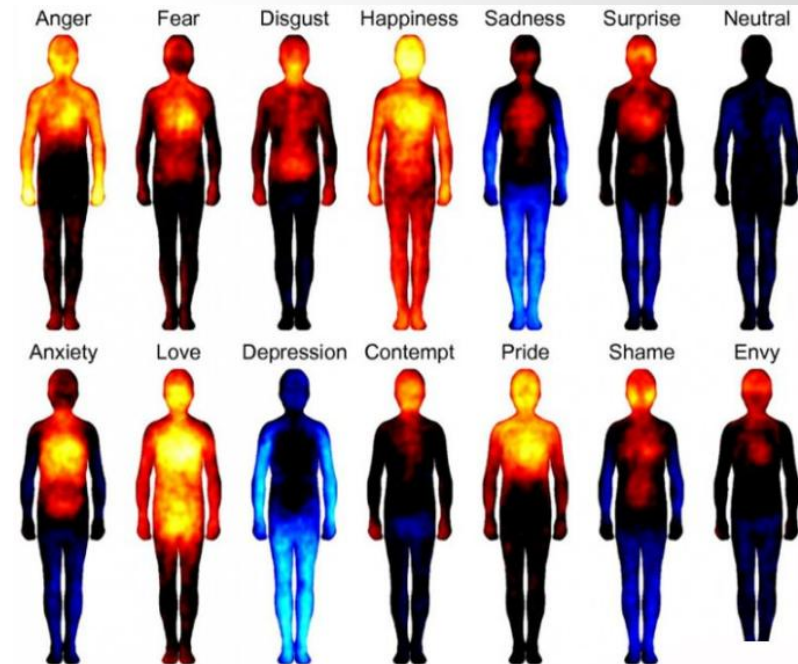
- ▶ Håpløshet vibrerer på en annen frekvens enn frustrasjon, som igjen har en annen frekvens enn sorg, skam, skyld, forventning, takknemlighet, glede og kjærlighet. Hver følelse har sin unike energi og påvirker oss på forskjellige måter.
- ▶ Når vi opplever en intens negativ følelse, kan denne energien sette seg i kroppen og skape en blokkering i den naturlige energiflyten. Dette kan forstyrre kroppens balanse og i første omgang manifestere seg som emosjonelle ubalanser, som over tid også kan påvirke vår fysiske og mentale velvære.

Our thoughts & emotions are vibrations



Over tid – fysisk skade

- ▶ Cellene i kroppen opererer innenfor et energifelt med en bestemt frekvens. Ulike former for stress kan svekke dette energifeltet, noe som over tid også påvirker kroppens fysiske styrke og motstandskraft.



- ▶ Negative opplevelser og langvarig emosjonelt stress skaper gradvis ubalanser i kroppens energisystem. Hvis disse ubalansene ikke bearbejdes og frigjøres, kan energifeltet bli så forstyrret at kroppen ikke lenger klarer å opprettholde sin naturlige balanse og selvregulering (homeostase).



Konsekvens: Økt risiko for sykdom og redusert velvære.

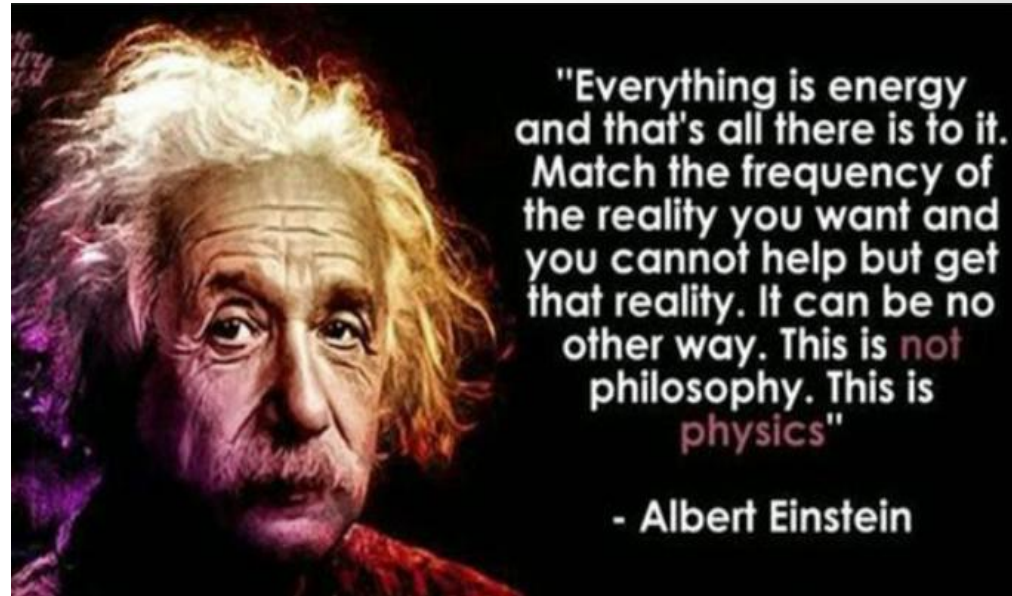
Overføring av energi fra mor til barn

- ▶ Tenk deg en situasjon der en mor er gravid med sitt fjerde barn. Faren står uten arbeid, og moren er syk, utmattet og bekymret. Hun opplever graviditeten som en stor belastning, fordi barnet ikke var planlagt.
- ▶ Den emosjonelle og energetiske tilstanden moren befinner seg i under svangerskapet påvirker fosteret. Energien hun bærer med seg – enten den er preget av stress, uro eller glede – overføres til barnet på et dypt nivå.
- ▶ Senere i livet kan dette barnet vokse opp med en følelse av å være uønsket, uten å forstå hvorfor. Kanskje oppsøker han eller hun en hypnoterapeut fordi denne følelsen av manglende tilhørighet ligger dypt forankret, uten en kjent årsak.
- ▶ På samme måte vil positiv energi – kjærlighet, trygghet og glede – også overføres til barnet og legge grunnlaget for en sterkere indre balanse.



Energi tiltrekker lik energi

- ▶ Det vi har fokus på er også det energien vår rettes mot, og det vi tiltrekker oss.
- ▶ Vårt us fungerer som en kringkaster. Det kringkaster en frekvens av energi, som så tiltrekker seg tilsvarende frekvens. Dvs. mennesker eller opplevelser med samme frekvens som det vi sender ut.



▶ Altså vi manifesterer i vårt liv, det vi sender ut

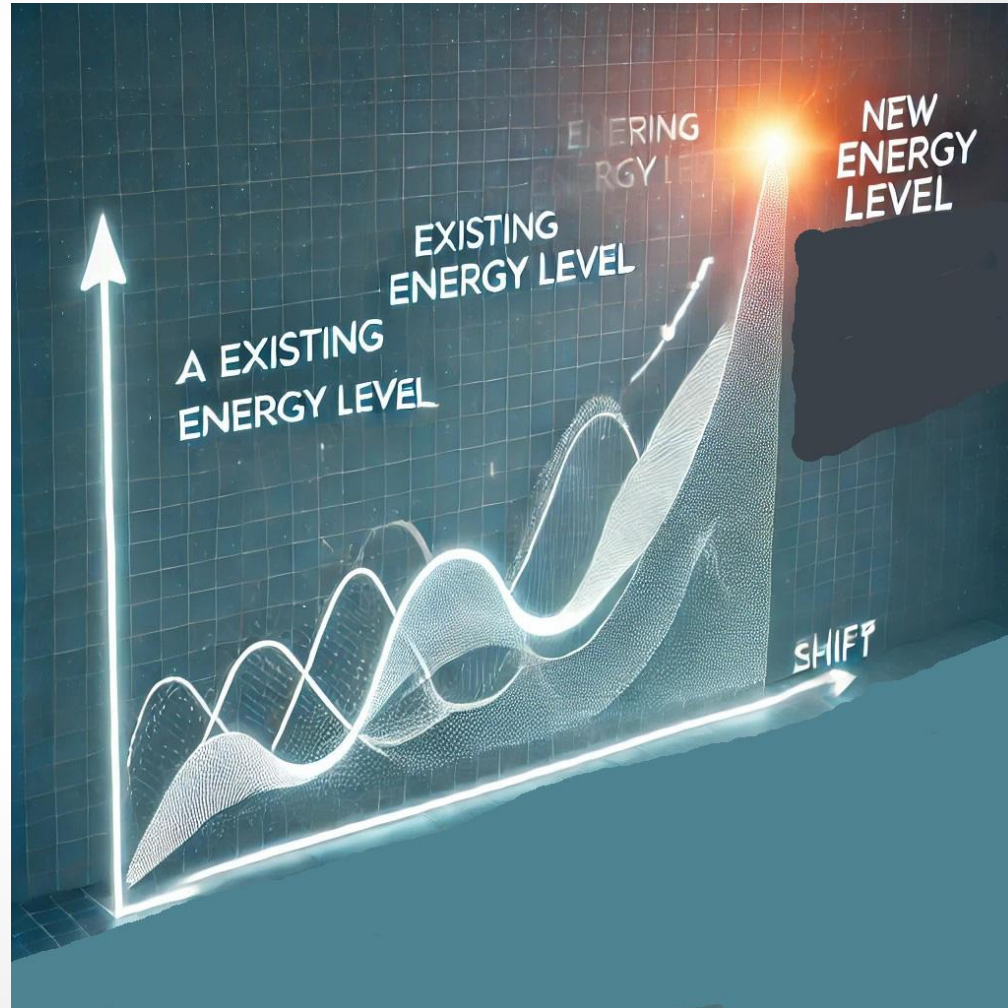
Endring av energi-nivå for å nå klientens mål

- ▶ Hvis en bestemt tilstand (for eksempel sinne i en gitt situasjon) har et spesifikt energinivå, må dette energinivået endres eller overskrives for å skape en varig endring av atferd i samme situasjon.
- ▶ For at en ny beslutning skal føre til en faktisk endring, må den tas med en så sterk intensitet – med en høyere energi og emosjonell amplitude – enn det opprinnelige mønsteret som allerede er lagret i hjernen. Når dette skjer, skaper vi en biologisk og nevrologisk forandring som muliggjør en ny respons i fremtidige like situasjoner.

Endring av energi-nivå for å nå klientens mål

- ▶ For å oppnå dette må vi enten skape en sterk nok emosjonell opplevelse eller ta en beslutning med en så tydelig intensjon at dens energinivå overskriver den gamle programmeringen i vår nevrologi. Dette innebærer at den nye beslutningen eller følelsen må ha større emosjonell kraft enn den tidligere atferden eller vanen.
- ▶ **Eksempler:**
- ▶ En røyker som umiddelbart slutter etter å ha fått et hjerteinfarkt.
- ▶ En kvinne som slutter å røyke så snart hun blir gravid.
- ▶ I begge tilfeller er energien og betydningen av den nye innsikten så sterk at den skaper en umiddelbar, varig endring.

Endring av energinivå, endring av biologi



Vi guider pasienten

- ▶ For å skape varig endring på denne måten må vi veilede klienten til å oppnå et nytt energinivå.
- ▶ Før hypnoterapi-sesjonen bør vi ha en tydelig avtale med pasienten om hva de ønsker å endre eller oppnå. Det er også viktig å forklare at vi guider prosessen, men at det er klienten selv som, gjennom sesjonen, skal frembringe den ønskede tilstanden og følelsen av beslutning.
- ▶ Etter en passende induksjon begynner vi gradvis å lede klienten inn i en tilstand der det nye energinivået kan oppleves og forankres, ved hjelp av nøye utvalgte formuleringer og tilnærminger.

Energihypnose språk I

- ▶ Jeg vil nå at du, i ditt sinn, tar en beslutning – så klar og tydelig som mulig.
Gjør denne avgjørelsen så bestemt som du kan, og la hele din oppmerksomhet være rettet mot at denne endringen nå finner sted.
- ▶ Ta denne beslutningen med en så sterk intensjon, at dens energi overstiger den gamle lagrede tilstanden i hjernen din.
La den være kraftigere enn den følelsesmessige avhengigheten i kroppen din, slik at du gir kroppen tillatelse til å reagere på et **nytt sinn** – et sinn hvor denne endringen skjer nå.

Energihypnose språk II

- ▶ **Nå er øyeblikket ditt – det er på tide å skape forandring!**
La kroppen din svare på en ny sinnstilstand, en tilstand av styrke og frihet. Ta en bevisst og kraftfull avgjørelse nå – og kombiner den med en intens følelse av suksess. Når du gjør dette, smelter gamle mønstre bort, og et nytt, styrkende sinn tar plass.
- ▶ Kjenn hvordan energien fra din beslutning omprogrammerer ditt ubevisste sinn, bryter begrensende uvaner og mønstre, og skaper en ny nevrologisk vei i hjernen din. Du vet hvor mye dette betyr for deg. Du vet hvor mange fordeler du vil oppnå. Og du vet at du har kraften til å gjøre det – akkurat nå!

Energihypnose språk III

- ▶ **Gjør denne avgjørelsen til din kraftigste transformasjon!**
La den fylle deg med en energi så sterk at den overgår enhver fortid. Føl hvordan kroppen din forandres gjennom din egen bevissthet – hvordan din indre kraft omformer deg til en ny tilstand av styrke og frihet.
- ▶ **Dette øyeblikket definerer deg.**
La denne avgjørelsen bli så intens, så dypt forankret, at den skaper en varig emosjonell energi – en opplevelse som brenner seg fast som et nytt, livsforandrende minne. Et minne som erstatter gamle begrensninger og programmerer din hjerne og kropp til en ny virkelighet.
- ▶ **Nå er tiden inne!**
Stå sterkt. La deg inspirere. La dette øyeblikket bli en avgjørelse du alltid bærer med deg – en avgjørelse som for alltid setter deg fri.

Energihypnose språk IV

- ▶ *(på slutten av terapi-delen):*
- ▶ **Gi takknemlighet til forandringen – allerede nå!**
Kjenn på en dyp følelse av takknemlighet for den transformasjonen som skjer i livet ditt – selv før den har manifestert seg helt. Når du uttrykker takknemlighet nå, sender du et kraftfullt signal til ditt ubevisste sinn om at denne nye virkeligheten allerede er en del av deg.
- ▶ **Takknemlighet bekrefter at det allerede er ditt.**
Den emosjonelle kraften i takknemlighet betyr at forandringen har skjedd – her og nå. Når vi er takknemlige, forteller vi oss selv at vi allerede har mottatt det vi ønsker.
- ▶ **Så takk – takk for den nye deg.**
Takk for friheten, styrken og veksten. La denne takknemligheten være en bro mellom nåtiden og din lysende fremtid.

Energihypnose språk V

- ▶ *Bruk så gjerne visualisering (inkluder så mange sanser som mulig) – be pasienten se seg selv et stykke frem i tid – hvor denne endringen allerede har funnet sted, gjerne ledsaget av de fantastisk gode følelsene dette har medført.*
- ▶ *Avslutt på vanlig måte.*