

Saviįtaigos tekstų rařymo rekomendacijos

A. Bendrosios rekomendacijos

- Nenaudokite neiginių. Neiginiai yra naudojami įprastinėje mūsų kalboje, tačiau jie neegzistuoja mūsų pašamonėje. Pavyzdžiui: įsivaizduokite NEmiegančią katę, jūsų vaizduotėje iškils mieganti katė. Tad, jeigu atuhipnozės metu vartosite neiginį, jog „ař nejaučiu panikos jausmo“ jūsų smegenys interpretuos tai, kaip „ař jaučiu panikos jausmą“. Šiuos sakinius ar žodžius, keiskite į pozityvius. Pavyzdžiui: „Ař jaučiuosi ramus, atsipalaidavęs“. Parařę tekstą, dar kartelį jį peržvelkite ir patikrinkite ar nevartojate neiginių.
- Rařymo laikas. Tekstus rařykite esamuoju laiku. Pavyzdžiui, norite nejausti distreso egzamino metu, tuomet sakiniai esamuoju laiku atrodytų taip: „Egzaminas tuoj prasidės, mano širdis plaka ramiai, ař jaučiuosi ramus ir atsipalaidavęs“. Labai retais atvejais galima naudoti būsimąjį laiką. Būsimasis laikas naudojamas tada, kai norime susieti dabartinį jausmą su ateityje laukiamos situacijos norimu jausmu. Pavyzdžiui: „Dabar ař jaučiuosi atsipalaidavęs, pasitikintis savimi ir savo jėgomis, ir žinau, kad ař taip jausiuosi rytoj, egzamino metu“
- Nenaudokite žodžių „privalau“, „turiu“, „reikia“. Gyvenime mes nieko neprivalome ir neturime. Mes „norime“ arba „galime“. Pavyzdžiui: „Ař galiu ir noriu išlikti susikaupęs egzamino metu. Šis žinojimas man padeda sukaupti ir išlaikyti dėmesį į tai, kas man yra svarbu“.
- Naudokite malonius jausmus apibūdinančius žodžius. Autohipnozės praktika jums turi suteikti malonius jausmus. Jeigu jaučiatės nemaloniai – nutraukite autohipnozę ir persirařykite tekstą. Tekstai privalo būti pozityvūs, nes Jūs kuriate savo paties knygą, kuri turi būti maloni. Tekstuose, nemalonius ir neigiamus dalykus keiskite pozityvia linkme. Pavyzdžiui: „Ař esu labai ramus ir šis nemalonus kvapas mažėja vis labiau ir labiau, kartu su mano kūno atsipalaidavimu. Dabar nemalonus kvapas pilnai išnyko ir vietoj jo, jaučiu malonų gėlių kvapą, kuris mane vis labiau ir labiau atpalaiduoja“.
- Pasitelkite savo žinias ir savęs pažinimą. Sukurti tekstai priklauso ir tinka tik Jums. Tekstai pilni Jūsų asmeniškumo ir autentiškumo yra galingesni ir naudingesni. Tekstus galite sieti su savo religinėmis pažiūromis, gyvenimo būdu, filosofiniais apmąstymais, psichologinėmis technikomis ir t.t. Svarbiausia orientuotis į tikslą ir per daug nenukrypti į šalį.

B. Pagalba tikslo išsikėlimui

- Tinkamo tikslo išsikėlimas yra vienas iš svarbiausių autohipnozės etapų. Tikslas turi būti aiškus ir konkretus. Pavyzdžiui: įsivaizduokite, jog norite dirbti su socialine fobija ar viršsvoriu. Tuomet autohipnozės tikslas galėtų būti – „noriu jaustis atsipalaidavęs, kai kalbinu žmones“ arba „noriu numesti 2 kg per du mėnesius“. Taigi, toks tikslas yra konkretesnis ir aiškesnis, lyginant su tikslu „noriu pasitikėti savimi“ ar „noriu numesti svorio“.
- Tikslo užsibrėžimui, galite pasitelkti atsakant į šiuos pagalbinius klausimus:
 - **Kokį** pasikeitimą noriu pasiekti?
 - **Kada** noriu, kad tai įvyktų? (Konkretus laikas ir konkreti situacija).
 - **Kodėl** noriu pasiekti šį tikslą?
 - **Kokią** naudą gausiu pasiekęs šį tikslą?
 - **Kas** sieks šio tikslo? (Tikslas turi būti asmeninis ir įgalinantis save. Kitų žmonių pasikeitimo dėl jūsų prašyti negalima. Jūs vienintelis galite keistis).

C. Pagalba rašant saviįtaigos tekstus:

- Tekste rekomenduojama vartoti kuo daugiau svarbių, tikslingų žodžių bei jų sinonimų: „atsipalaidavimas“, „ramumas“, „atsipūtimas“, „sunkus“ ir t.t.
- Veiksmą susiekite su norimu efektu. „Su kiekvienu savo žengtu žingsniu jaučiu, kaip mano širdis plaka vis ramiau ir ramiau. Su kiekvienu žingsniu, vis labiau ir labiau. Jau galiu jausti, kaip mano širdis plaka ramiai, tuo pačiu ir aš jaučiuosi ramus ir atsipalaidavęs“. Tokiu būdu jūsų norimas rezultatas susisies su jūsų arba kitų judesiais.
- Naudokite kuo daugiau junginių: ir, tuo tarpu, kartu, kai, tuomet, jausdamas tai, matant tai ir t.t.
- Naudokite metaforas. Metaforos padeda susieti žodžius su vaizdiniais. Pavyzdžiui: „mano žodžiai liejasi, kaip sraunus upelis“, „mano kūnas atsipalaiduoja ir tampa sunkus, kaip akmuo“.
- Kuo dažniau vartokite žodį aš. Taip jūs asmeniškai susisiejate su savo vaizduote.

- Situacijas susiekite su ramumo ir atsipalaidavimo jausmais. Šie jausmai netrukdo jokiai veiklai, o kaip tik padeda Jūsų sąmonei vaizduotę susieti su dabartiniu jausmu. Traso būsenoje Jūs esate atsipalaidavęs ir ramus. Todėl vartojant ramumo ir atsipalaidavimo žodžius jūsų sąmonė susieja tai su realybe. „Įeidamas į salę, aš jaučiuosi ramus, atsipalaidavęs ir žinau, kad bet kokiose situacijose aš jausiuosi taip kaip dabar, visiškai ramus ir atsipalaidavęs....“
- Norint, kad mūsų smegenys priimtų tai, kas vyksta mūsų vaizduotėje, kaip tiesą, svarbu į vaizdinius įtraukti kuo daugiau detalios informacijos ir pojūčių: vaizdus, garsus, kvapus, kūno pojūčius, emocijas, jausmus. Svarbu suvokti, jog autohipnozės pagalba jūs galite sukontroliuoti, net didžiausią baimę keliančias situacijas ar atvejus. Pavyzdžiui: „Vairuodamas aš jaučiuosi atsipalaidavęs, net jeigu ir kitas vairuotojas man pypia. Aš tai išgirstu, pamatau ir išlieku ramus. Jeigu galiu, pasitraukiu į kitą kelio juostą, kad jį praleisčiau. Jeigu šis žmogus man toliau rodo savo pyktį, aš to nepriimu asmeniškai ir sutelkiu visą savo dėmesį į vairavimą“. Taigi, užmerkite akis ir įsivaizduokite situaciją, kuomet Jūs jau esate pasiekę savo tikslą. Įsivaizduokite, jog ši situacija vyksta dabar, esamuoju laiku. Tuomet atsakykite į apačioje pateiktus klausimus. Atsakymai turi būti su kuo daugiau detalių. Svarbu, jog atsakymai būtų esamuoju laiku:

- Kur jūs esate ir kas vyksta?
- Kokias pozityvias emocijas jaučiate?
- Kokius pozityvius kūno pojūčius jaučiate?
- Kaip jūs elgiatės ir ką veikiate?
- Kokia yra jūsų kūno kalba, veido išraiška, balsas?
- Kokios pozityvios mintys yra jūsų galvoje?
- Kokius kitus teigiamus pakitimus jūs patiriate?
- Kokias socialines ar materialines pasekmes jūs gaunate, šių pokyčių dėka?

Gautus atsakymus jūs galite įtraukti į savo saviįtaigos tekstą.

- Papildomai pateikiu lentelę nr. 1 su konkrečiais pavyzdžiais, kurie gali palengvinti jūsų įsivaizdavimą, kaip sukonkretinti situaciją. Apačioje pateikiu trumpą teksto rašymo pavyzdį iš šios lentelės. Lentelėje pateiktas pavyzdys yra susijęs su socialine fobija. Taip pat, pateikiu tuščią lentelę nr. 2, kurią galite atsispausdinti ir naudoti sau.

Einu pastato, kuriame darysiu pristatymą, koridoriumi. Žingsnis po žingsnio, sukaupeš dėmesį. Ieškau salės numerio. Atidarau auditorijos duris ir apžvelgiu aplinką. Aš matau žmones, pasisveikinu su jais. Vieni žmonės į mane pasižiūri ir pasisveikina atgal, kiti užsiima savo veiklomis. Greitai apžvelgiu aplinką ir pamatau vietą, iš kurios skaitysiu pristatymą. Man artėjant link tos vietos, su kiekvienu žingsniu, aš jaučiu atpalaiduotus savo pečių raumenis, krūtinė įtempta. Ir su kiekvienu žingsniu, jaučiu augantį pasitikėjimą savimi, vis daugiau ir daugiau, artėjant link savo pristatymo vietos. Pradedu įsirengti savo vietą ir tuo pačiu mąstau apie savo daiktų vietą, apie savo patogumą, išlieku ramus ir susikaupęs. Dėstydamas daiktus, jaučiu, kad mano širdis plaka ramiai ir tuo pačiu aš mąstau, kad aš pasitikiu savimi, kad aš esu pasiruošęs šiam pristatymui ir, kad aš esu pilnai pasiruošęs visoms situacijoms.

| Situacijos eiga/etapai | Elgesys | Aplinka | Kūno pojūčiai | Mintys | Emocijos, savijauta |
|--|--|--|--|--|--|
| <i>Išskirstykite visą situaciją į mažesnius etapus</i> | <i>Ką jūs darote? Kaip elgiatės?</i> | <i>Kas vyksta aplinkoje? Ką aš matau?</i> | <i>Kokius kūno pojūčius jaučiu? Kaip plaka mano širdis? Koks mano kvėpavimas? Kokie mano raumenys?</i> | <i>Kokios dabar mano mintys? Kokios mintys man padeda siekti savo tikslo?</i> | <i>Kokias emocijas, jausmus jaučiu? Kokia mano bendra savijauta?</i> |
| 1.Įėjimas į salę. | Įeinu į salę. Pasisveikinu su kolegomis. Nueinu prie stalo. Pasidedu savo daiktus. Išsitraukiu savo kompiuterį. Prijungiu prie projektoriaus. Įsijungiu skaidres. Atsisėdu ir laikiu, kol susirinks visi žmonės. | Kai kurie žmonės į mane pažiūri, pasisveikina. Kiti užsiima savo veikla, kas svajoja, kas bendrauja tarpusavyje. Matau sale, kėdes, stalą, monitorių. | Mano nugaros raumenys yra atsipalaidavę, bet krūtinė išpūsta ir pečiai pakelti. Mano širdis plaka ramiai. | Aš pasitikiu savimi. Žinau, kad esu gerai pasiruošęs šiam pristatymui. Galvoju, kur padėti kompiuterį, kad man būtų patogiu. | Jaučiuosi ramus. Pasitikintis savimi ir tuo pačiu atsipalaidavęs. |
| 2.Prieš pristatymą. | Sėdžiu ant kėdės. Stebiu aplinką, atsigeriu vandens. | Matau įeinančius žmones. Kiti kalbasi. Matau, kaip keli žmonės kažką veikia telefone. Matau saulės spindulius besiskverbiančius pro langą. Paukščiukai čiulba. | Jaučiu kėdės atlošą savo nugaroje. Mano pečiai nuleisti, kūnas atsipalaidavęs. Širdis plaka ramiai. Kvėpavimas ramus, tolygus. | Galvoju apie savo pristatymą. Pradėsiu ramiai. Galvoju, kurios dalys yra svarbios ir kurias labai aiškiai noriu išsakyti. | Esu ramus, bet tuo pačiu metu ir susikaupęs. Pasitikintis savimi. |
| 3... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 4... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 5... | ... | ... | ... | ... | ... |
| 6.Išėjimas iš salės. | Išjungiu kompiuterį, susidedu savo daiktus. Padėkoju žmonėms, kurie dar yra salėje ir išeinu. | Matau išeinančius žmones. Matau tuštėjančias kėdes, patalpą. Po truputėlį garsų ir balsų mažėja. Matau išėjimo duris ir kitas patalpas. | Mano kvėpavimas tolygus, ramus. Širdis plaka ramiai. Raumenys pilnai atsipalaidavę. | Džiaugiuosi savo pristatymu. Džiaugiuosi, kad jis pasibaigė. Ramiai pagalvoju ką galėčiau pasimokyti iš savo pristatymo. | Jaučiu džiaugsmą, atsipalaidavimą ir ramybę. |

Lentelė nr. 1. Savižtaigos teksto rašymo lentelė su socialinės fobijos tikslu „Atlieku pristatymą 30 žmonių auditorijai, išlikdamas ramus”.

| Situacijos eiga/etapai | Elgesys | Aplinka | Kūno pojūčiai | Mintys | Emocijos, savijauta |
|--|--|---|--|---|--|
| <i>Išskirstykite visą situaciją į mažesnius etapus</i> | <i>Ką jūs darote? Kaip elgiatės?</i> | <i>Kas vyksta aplinkoje? Ką aš matau?</i> | <i>Kokius kūno pojūčius jaučiu? Kaip plaka mano širdis? Koks mano kvėpavimas? Kokie mano raumenys?</i> | <i>Kokios dabar mano mintys? Kokios mintys man padeda siekti savo tikslo?</i> | <i>Kokias emocijas, jausmus jaučiu? Kokia mano bendra savijauta?</i> |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Lentelė nr. 2. Saviįtaigos rašymo lentelė.