

Indukcijos

Nėra vienos teisingos indukcijos. Galima sakyti, kad pilna indukcija susideda iš 3 stadijų: nusiramino, indukcijos ir gilino. Čia Jums pateikiu įvairių pavyzdžių kiekvienai indukcijos stadijai. Iš jų, galite pasirinkti Jums asmeniškai tinkamiausius, maloniausius indukcijų tekstus ir taip susikurti sau labiausiai tinkamą ir efektingą, pilną indukciją.

Pirma stadija: Nusiramimas

Tikslas: Suprasti, kad jūs ruošiatės užsiimti autohipnozės praktika, sutelkti dėmesį į mūsų veiklą ir nutolinti nereikalingas mintis.

Patarimai: Nusiramimas itin svarbus, jeigu jūsų dėmesys kur nors blaškosi. Nusiramimą reikėtų atlikti iki tol, kol pajaučiame, jog esame pasiruošę užsiimti autohipnozės praktika.

Pavyzdžiai:

Kvėpavimas: Sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Pastebėkite, kaip įkvepiate ir iškvepiate. Vėliau, galite sau duoti kelias įtaigas: „Galiu įsivaizduoti, kad su kiekvienu giliu iškvėpimu, mano pečiai truputį nusileidžia. Vis daugiau ir daugiau, su kiekvienu giliu iškvėpimu“, „Galiu įsivaizduoti, kad mano visi šios dienos rūpesčiai išeina iš manęs su kiekvienu giliu iškvėpimu“, „Galiu įsivaizduoti, kad su kiekvienu giliu iškvėpimu, mano mintys tampa vis skaidresnės ir skaidresnės“ ir taip toliau.

Minčių tėkmė: Tai būdas, skirtas minčių stebėjimui. Galima tiesiog stebėti savo minčių tėkmę arba pasitelkti vaizdinius. Pavyzdžiui: įsivaizduoti, kad esate prie kokio nors upelio ir jį stebite. Tame upelyje plaukia jūsų mintys, viena po kitos. Ir jūs tiesiog stebite jas, leidžiate joms tekėti, vienai po kitos. Mintys gali būti jums svarbios arba ne, bet kokių atveju, joms leidžiate tekėti, vienai po kitos. Ir net jeigu jūs „paimate“ vieną mintį ir lyg neleidžiate jai nutolti, galite tai pastebėti ir „paleisti“ ją toliau tekėti upeliu. Tuomet, toliau stebėti, kaip teka mintys, viena po kitos.

Penki pojūčiai: Sutelkite dėmesį į visus jaučiamus pojūčius. Pavyzdžiui: sukaupkite dėmesį į 3 garsus... 3 kūno pojūčius... 3 vaizdinius... 3 kvapus... 3 skonius.

Antra stadija: Indukcija

Tikslas: Įvesti save į transo būseną.

Patarimai: Pradžioje, tai gali atrodyti labai sudėtinga ir užimti nemažai laiko, bet po didesnio praktikų skaičiaus, ši stadija tampa labai elementari ir užima trumpą laiko tarpą.

Pavyzdžiai:

Transo būsenos prisiminimas: Ši indukcija veikia tik tuomet, kai jau esate patyrę hipnotinę transo būseną, hipnozės arba autohipnozės dėka. Tuomet jums užtenka atsisėsti į hipnozės poziciją ir tiesiog, kuo aiškiau prisiminti buvusią transo būseną: kaip jūs tuomet jautėtės, kokia buvo jūsų kūno pozicija, kokie buvo jūsų raumenys, kaip jūs sėdėjote ar gulėjote, kokius garsus girdėjote, kaip plakė jūsų širdis, koku ritmu kvėpavote ir taip toliau. Buvusią transo būseną prisiminkite kuo aiškiau ir taip, įvesite save į transo būseną.

Sulipintos akys: Ši indukcija įveda mus į transo būseną lengvosios katalepsijos dėka. Įsivaizduokite, kad jūsų vidinės akys užsimerkia, labai lėtai ir, kai jos užsimerkia, pilnai atsipalaiduoja jūsų akių vokai bei pačios akys. Kai jūsų vidinės akys pilnai užsimerkia, galite įsivaizduoti, kad jos dar kartelį, lėtai užsimerkia, dar daugiau atpalaiduodamos jūsų akių vokus ir akis. Tai kartokite iki tol, kol pajusite, kad jūsų akių vokai ir akys yra pilnai atsipalaidavę. Tada, galite sau pasakyti: „kai aš pajausiu, kad mano akys yra pilnai atsipalaidavę ir mano akių vokai yra pilnai atsipalaidavę, taip atsipalaidavę, kad net, kai bandysiu jas atmerkti, jos neatsimerks, nes yra taip maloniai atsipalaidavę, taip šauniai atsipalaidavę, ir tiesiog liks užmerktos“. Tuomet, galima bandyti atmerkti akis ir jos turėtų likti užmerktos, lygtais būtų sulipę. Jeigu akys atsimerkia, galima vėl, nuo pradžios pakartoti šią indukciją. Jeigu mūsų akių vokai lieka „sulipę“, galime sau padėkoti ir pasakyti: „labai šaunu, dabar jau esu transo būsenoje, jau galiu nustoti bandyti atmerkti savo akis ir tiesiog dar giliau atsipalaiduoti“

Mano slapta vieta: Ši indukcija yra labai prasminga norintiems dažnai naudoti autohipnozę. Kai jūs įgusite, ši indukcija truks trumpą laiko tarpą, nes jūs susiesite šią slaptą vietą su transo būseną. Tiesiog įsivaizduokite jums norimą vietą. Ši vieta gali būti visiškai išgalvota. Tai gali būti miškas, ežeras ar, kokia nors išgalvota pilis. Įsivaizduokite, kaip jūs ateinate į šią vietą ir joje žvalgotės. Sutelkite dėmesį į visus pojūčius: vaizdinius, garsus, kvapus, kūno pojūčius. Šie pojūčiai turi būti kuo aiškesni. Kai jau pilnai save jaučiate, visomis prasmėmis, šioje slaptoje vietoje, galite pereiti prie gilinio stadijos.

Akių nuovargio indukcija: Ši indukcija veikia mūsų akių raumenų nuovargio dėka. Įdėmiai žiūrėkite į vieną tašką. Taškas turėtų būti gan aukštai, tačiau galva išlieka tiesi, tik akys pakeltos į viršų. Tiesiog, labai atidžiai, žiūrėkite į tą tašką ir sau sakykite kelias įtaigas: „mano akys tampa vis sunkesnės ir sunkesnės“, „su kiekvienu mano mirksėjimu, mano akių vokai tampa vis sunkesni ir sunkesni“, „gal kada man bus maloniau likti užsimerkusiam ir galėsiu leisti savo akių vokams pilnai atsipalaiduoti ir tiesiog užsimerkti“. Sakykite sau tokias įtaigas iki kol Jūsų akys užsimerkia.

Maloni spalva: Įsivaizduokite malonią spalvą ar malonų švytėjimą priešais jus. Įsivaizduokite, kad ta spalva ar švytėjimas artėja link jūsų ir pradeda liesti jūsų veidą. Įsivaizduokite, kad spalva ar švytėjimas pradeda plisti jūsų veidu, pilnai įsigeriant į jūsų odą, į jūsų raumenis ir pilnai juos atpalaiduoja. Paskui, įsivaizduokite, kaip ta maloni spalva ar švytėjimas plinta toliau, iš lėto, žemyn jūsų kūnu, vis labiau ir labiau atpalaiduodamas kūno dalis, vieną po kitos. Darykite tai tol, kol visas jūsų kūnas yra apimtas malonia spalva ar švytėjimu ir yra pilnai atsipalaidavęs.

Malonus prisiminimas: Prisiminkite vieną iš savo malonių prisiminimų. Leiskite sau prisiminti, kuo daugiau informacijos ir detalių apie jį. Prisiminkite garsus, kūno pojūčius, vaizdus, kvapus, galbūt emocijas, kurias jautėte. Malonų prisiminimą prisiminkite kuo geriau, kuo aiškiau, su kuo daugiau detalių, lyg vėl jame atsidurtumėte. Šiuo principu jūs įvesite save į transo būseną.

Marionetės metafora: Įsivaizduokite, kad jūs esate marionetė su virvelėmis pririštomis prie jūsų veido, galvos, rankų, kojų ir t.t. Tuomet, įsivaizduokite, kad, kas nors, vieną po kitos, tiesiog nukerpa jūsų kūno dalis laikančias virveles. Labai iš lėto. Pajuskite, kaip jūsų kūno vieta atsipalaiduoja, kuomet tos vietos virvelė yra nukerpama. Šį procesą tęskite nuo vienos kūno dalies iki kitos, nuo vienos virvelės iki kitos. Virvelės gali valdyti labai smulkius raumenis, pavyzdžiui akių vokų raumenis, žandikaulio raumenis ir taip toliau. Tai tęskite iki tol, kol jūsų visas kūnas tampa laisvas nuo virvelių ir yra pilnai atsipalaidavęs.

Šiltas ar šaltas vėjelis: Įsivaizduokite, kad šiltas arba šaltas vėjelis ramiai pučia šalia jūsų. Tuomet, pajauskite, kaip švelnus vėjelis glosto jūsų veidą. Ir, kai aiškiai jaučiate kiekvieną vėjelio gūšį, galite jam leisti leisti žemyn jūsų kūnu, aiškiai pajaučiant kiekvieną vėjelio virpesį. Dar, jam leidžiantis, galite įsivaizduoti, kad kuo daugiau jis leidžiasi žemyn, tuo labiau jūsų kūnas tampa sunkesnis ir sunkesnis. Kai jau pajausite švelnų vėjelį pėdose, pajauskite, koks sunkus yra jūsų kūnas, lyg akmuo. Kai pilnai pajaučiate šį sunkumą, galite iš lėto, leisti vėjeliui kilti aukštyn link jūsų veido. Jam kylant įsivaizduokite, kad jūsų kūnas pradeda lengvėti, vis daugiau ir daugiau. Kai pajausite švelnų vėjelį glostantį jūsų veidą, plaukus, turėtumėte jaustis labai lengvi ir atsipalaidavę.

Trečia stadija: Gilinimas

Tikslas: gilinti transo būseną iki jums norimos stadijos.

Patarimai: Galima naudoti kelis gilinimus, vieną po kito, jeigu dar nepasiekėte jums norimos būsenos.

Pavyzdžiai:

Laiptų metafora: Įsivaizduokite, kad esate malonioje laiptinėje. Tai yra atsipalaidavimo laiptinė su 10 laiptelių. Tuomet, įsivaizduokite, kaip jūs lipate laiptais, iš lėto, laiptelis po laiptelio, einat vis giliau ir giliau į malonią atsipalaidavimo būseną. Pasakykite sau, kad kai pasieksite paskutinį laiptelį, būsite visiškai atsipalaidavę, visiškoje transo būsenoje.

Lifto metafora: Įsivaizduokite, jog esate aukštame pastate. Šiame pastate yra malonus liftas. Įsivaizduokite, kad jūs įeinat į liftą ir jis iš lėto pradeda leisti (ar kilti), vis žemiau ir žemiau. Galite pastebėti kelintame aukšte jūs esate. Stebėkite, kaip jūs leidžiatės žemyn ir kartu vis giliau ir giliau grimztat į malonią atsipalaidavimo būseną. Pasakykite sau, kad kai pasieksite galutinį aukštą, būsite visiškai atsipalaidavę, pilnai transo būsenoje.

Paprastasis skaičiavimas: Pasirinkite bet kokį skaičių ir pradėkite skaičiuoti. Pavyzdžiui nuo 20. Pasakykite sau, kad su kiekvienu skaičiumi, leidžiate sau vis giliau ir giliau grimzti į malonią transo būseną ir sulig skaičiumi 1, jūs būsite visiškai atsipalaidavę, pilnai transo būsenoje.

Nardymo metafora: Galite įsivaizduoti, jog esate naras ir iš laivo nusileidžiate į vandenį. Tuomet, iš lėto, pradatate vis giliau ir giliau leisti į vandenyną, vis giliau ir giliau į malonią atsipalaidavimo būseną.

Skaidymo technika: Galite sau pasakyti, kad dabar atsimerksite ir vėl užsimerksite. Ir kiekvieną kartą, kai užsimerksite, leisite sau padvigubinti savo atsipalaidavimo būseną. Tai kartokite iki tol, kol jūs tiesiog norėsite likti užsimerkę.

Žvakės metafora: Galite įsivaizduoti, kad stebite degančią žvakę, kuri dega ir tirpsta. Įsivaizduokite, kad žvakei tirpstant jūs vis giliau ir giliau grimztat į malonią atsipalaidavimo būseną. Tuomet, sau pasakykite, kad, kai žvakė pilnai ištirps, jūs būsite visiškai atsipalaidavę, pilnai transo būsenoje.