



Hypnos

Övriga benämningar

Hypnos- eller hypnoterapi, transformation, befinna sig i trance m m.

Vad är hypnos?

Att befinna sig i hypnos är att vara i ett annat/förändrat medvetandetillstånd, ett transartat tillstånd mellan vakenhet och sömn, en väldigt skön dagdröm, vara i total Flow. Eller som att skala en lök, varje gång kommer du lite närmare din egen kärna dit det är svårt att ta sig på egen hand och tårarna kan rinna under tiden. Lager rensas ut genom olika tekniker och känslan av lättnad, välbefinnande, en stunds stillhet kan infinna sig under tiden och efteråt.

Klienten kan lyssna och prata från en inre del i dig själv, röra sig, känna beröring m m, allting förstärks i detta tillstånd, ett slags inre perspektiv.

Ett kraftfullt verktyg som använt i rätt händer, för rätt syften kan skapa en otrolig förändring och tillförsikt. En slags meditativt tillstånd, en avslappningsövning, en stunds mindfulness. En öppenhet för förslag, frågor och uppmaningar samt ett starkt fokus på kroppens alla delar. Eller som det känns hos mig; min hjärna med alla ständigt rusande tankar har blivit ett tomt akvarium vilket är otroligt skönt när du har konstant aktivitet annars. En komplett stillhet för en stund. Som ett renande bad i en stilla sjö.

Hypnos kan användas tillsammans med olika slags coaching, NLP, ACT, suggestopedi, psykologi, terapeutisk verksamhet, kostrådgivare, förlust- och sorgbearbetning m fl.

Kontroll och medveten närvaro

Samtidigt har du den totala kontrollen och kan avsluta om och när du så önskar. Du är hela tiden medveten om vad som försiggår, men längre inifrån. Som hypnotisör berättar jag också innan noggrant var jag kommer att vidröra klienten och gör sedan exakt så. Efteråt berättar jag för klienten vad jag gjorde, lite om de olika tekniker jag använde och vad jag "fyllde" personen med, helt enligt de områden klienten ville arbeta med och vad som kom upp under sessionen.

Grunden för samarbetet mellan klient och hypnotisör är att båda respekterar varandra. Tillit mellan båda två är viktigt, då det är ett gemensamt arbete som vi utför efter bådats bästa förmåga.



1. Hypnosterapeuten bör alltid fråga om det är OK att hen får hypnotisera dig. Godkänner du inte avbryts hela sessionen.
2. Fullständig konfidentialitet gäller från hypnotisörens sida.
3. Hypnossessioner börjar alltid första gången med en längre intervju om klientens behov och sedan bestämmer klienten vad som det denna gång ska prioriteras.
4. Den första sessionen kan ta upp till två timmar; inkl förklaring av vad hypnos är och inte är, en djupintervju med coachande frågor som trättas ned, hypnos inkl ett par rensningsövningar samt ingjutande av hel och ren energi, enligt intervjuens och hypnosens svar. Avslutande samtal om upplevelsen där hypnotisören förklarar stegen som gjordes.
5. Att hypnotisören är välutbildad och har en god kompetens, respekterar dig och att du följer anvisningarna så gott du förmår.

Nej, detta är INTE sk scenhypnos. Vi får INTE människor att skälla på kommando! Det är inte heller alltid någon mirakelkur, quick-fix, utan kan krävas flera gånger för att ställa saker till rätta, en bit i taget.

Min lärare är **Niklas Lindvall** på **Inre Hälsa**. Han ger grund- och vidareutbildningar i hypnos sedan fyra år och jobbar i Stockholm, Norrköping samt online - <https://hypnosterapin.se/utbildning/> Jag gick hans utbildning april 2022 efter att länge ha tänkt på att lära mig mer om detta verktyg. Jag kommer att gå hans fortsättningsutbildning i augusti, däremellan gäller det att träna på övningsklienter samt läsa in mig via studier hemma.

Mer information om nyttan av hypnos

Varför hypnos?

Du kan med mha hypnos bli mycket mer medveten om t ex blockeringar och ta bort en del av dem.

Representationssystem betyder att hypnotisören bekräftar klientens alla fem sinnen; visuellt, kinestetiskt, auditivt, smakar, lukter. Ekotekniken upprepar de viktigaste orden/behoven klienten säger. Vi speglar personen så att klienten känner sig bekräftad, sedd och lyssnad på. Dessa är tyvärr en ynnest i dagens allt mer splittrade samhälle.

Du kan mha hypnos rensa på ett djupare plan än vad som själv ofta är möjligt. Självhypnos finns, dock kan det ta ett tag att bemästra.

Du kan jobba med oro, rädslor, sorg, olyckshändelser, förluster m m.



Du kan göra förändringar på ett annat plan, jobba med stoppande tankar, beteenden, känslor, emotioner.

Du ges möjlighet att tanka ner både ny ren energi i hela din kropp och hitta ett lugn.

Du kan mha hypnos hitta och skapa nya möjligheter.

Du kan mha hypnos växa och utvecklas som människa.

Du kan mha hypnos titta på alternativen om du står vid ett vägsکیل i livet. Vilka olika chanser och risker existerar?

Du kan mha hypnos hela sår från barndomen. Det var oftast inte ditt fel.

Du kan mha hypnos få större tillgång till dina kreativa tillgångar.

Du kan mha hypnos känna dig starkare, lugnare och tryggare samt bygga vidare på de känslorna. Dessa känslor är väldigt viktiga för ditt nervsystem.

Du kan mha hypnos attrahera, manifestera, bygga den framtid du önskar.

Du kan mha hypnos höja din frekvensnivå och din energi genom att få mer plats i sinnet då tungt bagage rensats ut.

Du kan mha hypnos jobba med ditt inre barn, din själ, ditt överjag. Inte enbart från ditt ego.

Men det är enbart DU som får detta att hända – med hypnotisörens hjälp. Allt som kommer upp är från ditt inre, inte någon annans. Du är medveten om exakt vad som tas ut från ditt innersta och vad som stoppas in.

Det vanligaste har varit att klienten kommer till hypnotisören, men Covid ändrade ju på det mesta och tydligen går det utmärkt att hypnotisera online, vilket jag fick lära mig i maj.

Inge-Mo får lära sig online-hypnos av Niklas

<https://www.youtube.com/watch?v=GkE4wm50Ke4>

Wikipedia – <https://sv.wikipedia.org/wiki/Hypnos>

Men enligt svenska normer har också presentationsteknik (otroligt vanligt ämne i amerikanska skolor) ansetts vara en form av manipulation. Men som sagt, med full respekt kan hypnos verkligen göra stor inverkan.

Samrådsforum – Hypnosterapi – <https://www.samradsforum.se/hypnosterapi.htm>

Hypnosföreningen – <https://www.hypnosforeningen.se/>

Suggestopedi – <http://www.allasinnen.se/index.php?section=0&page=4>

International Hypnosis Association – <https://www.hypnosiscredentials.com/>

Hypnobirthing – det senaste bland influensers etc. Mental träning med hypnos.

<https://hypnobirthingsweden.se/om-hypnobirthing/>



Historia

Redan den gamle Freud använde sig av hypnos. Mannen som ligger bakom utvecklingen av samtalsmetodik/-terapi/-teknik.

<https://nyinsikt.se/artiklar/terapi/sigmund-freud-samtalsterapins-grundare/>

Psykoanalysens fader – <https://urplay.se/program/202012-bildningsbyran-tankar-mot-strommen-sigmund-freud-psykoanalysens-fader>

Sigmund Freud – 1856-1939 – https://sv.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

Den tyske 1700-tals läkaren **Franz Mesmer** hävade att han kunde alstra och överföra mystisk energi – sk animal magnetism till sina patienter. Bl a stirrade han dem i ögonen i timmar.

https://sv.wikipedia.org/wiki/Franz_Mesmer

Från **antikens grekiska** ὕπνος = hýpnos = sömn. Alltså ”redan ge gamla grekerna” kunde detta, 700 f.kr till 300 e.Kr. Det är drygt 2700 år sedan.

P.S. Glöm INTE att köpa Aftonbladet måndagen den 13:e juni. Du kommer att få se en helt annan sida av mig än den du är van vid – i det bilagda Livsstilsmagasinet ☺ inkl flera specialerbjudanden! Och kolla in mina nya webbsidor om någon vecka! De byggs nu!

Inge-Mo Haraldh

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- Certified in **Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **Hypnosterapeut**, SE
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad **Hälsocoach**, SE
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>