**HIP METNİ**

İndüksiyon

Kolların sandalyenin kolçağında dinlenirken ve ayakların yukarıdayken mümkün olduğunca rahatla. *Sol kola dokunun.*

**Yukarı odaklanmak**: Şimdi bana doğru bak. Başını bu konumda tutarken kaşlarına doğru yukarı bak- şimdi de kafanın tepesine doğru.

**Göz- yuvarlanması**: Yukarı bakmaya devam ederken, göz kapaklarını yavaşça kapat. Tamam… Kapat.. Kapat.. Kapat.. Kapat.

Göz kapaklarını kapalı tut ve yukarı bakmaya devam et. Derin bir nefes al, tut… Şimdi, nefes ver, gözlerinin dinlenmesine gözlerini kapalı tutarken izin ver ve vücudunun uçmasına izin ver. Bir süzülme hissi hayal et, aşağı sandalyeye doğru bir süzülme… Mutlu bir şey olacak ve bu süzülme ile ilgili hoş bir duygu.

**Kol kaldırma Yönergeleri**: Sen bu süzülme üzerine odaklanırken, ben senin sol koluna ve eline odaklanacağım. Bir süre içinde sol elinin orta parmağına dokunacağım. Bunu yaptıktan sonra, o parmakta hareket duyumları geliştireceksin. Sonra, hareketler yayılacak, sol elinin hafif hissetmesine sebep olacaktır, ve sen ona yukarı doğru süzülmesine izin vereceksin. Hazır mısın? *Parmağa ve kola dokunun*. Önce bir parmak, sonra öteki. Bu sonsuz hareketler gelişirken, elin hafif bir konuma süzülecek. *Bileği işaretleyin.*. Elinin bir balon gibi hissetmesine izin ver. Gitmesine izin ver. Ona yukarı doğru süzülmesine izin verme gücün var. İşte böyle. Ona yardım et. Sadece süzülmesine izin ver. Şimdi kolunu bu şekilde yerleştireceğim böyle…Kolu, doğal, rahat bir şekilde yerleştirin, dirsek kolçakta dinlensin, kolu yönlendirin) ve bu halde kalmasına izin ver.

**Post hipnotik Yönergeler**

Esasında, ben sana gözlerini açma sinyalini verdikten sonra bile o konumda kalmaya devam edecek. Gözlerin açıldığında ve ben elini aşağı koyduğumda bile, şimdi olduğu yere geri süzülecek. Bu duygu hakkında enteresan bir şey bulacaksın. Sonra, ben senin sol bileğine dokunduğum zaman kendi her zamanki hissin ve kontrolün geri dönecek. Gelecekte oto hipnoz için her kendine sinyal verdiğinde birden başlayıp sayarken gözlerin yukarı kayacak, ve 3’e gelince göz kapakların kapanacak ve çok rahat dinlenmiş bir transta hissedeceksin. Bu deneyimi her sefer ve her sefer daha fazla kolay bulacaksın. Şimdi geri saymaya başlayacağım. İki denince gözlerin tekrar yukarı kayacak, göz kapakların kapalı halde. Bir denince çok yavaşça açılmalarına izin ver. Tamam, bu durumda kal ve şu an sol kolunda ve elinde ne tür fiziksel hisler olduğunu tanımla.

**Post hipnotik Test**

**Gıdıklanma**: Rahat mı? Herhangi bir gıdıklanma hissinin farkında mısın?

**Disosiasyon**: Sol elin, sanki sağ elin gibi vücudunun bir parçası değilmiş gibi hissediyor mu? (Sol elin, sağ elinin bileğine bağlılığını hissettiği gibi bir bağlılık hissediyor mu? Bir fark var mı?

Kaldırma: Şimdi şunu fark et*. Sol elin sandalyeye dokunana kadar alçalt ve bir tepki bekle. 5-10 saniye bekle*.

Birinci koşullanma: Şimdi başını döndür. Sol eline bak ve ne olacağını seyret (5-10 saniye bekleyin)

İkinci koşullanma: Sol eline konsantre olurken, onun büyük hafif bir balon olduğunu hayal et (5-10 saniye bekleyin)

Üçüncü koşullanma: Şimdi, onu bir balon olarak hayal ederken sanki bir balonmuş gibi hareket etmesine izin ver. İşte böyle, onun hakkında büyük düşün. (5-10 saniye bekleyin)

Dördüncü koşullanma: Bu bir aktör olmak için şansın. Elini bir balon gibi düşün ve sanki bir balonmuş gibi düşün. İşte böyle, şimdi oraya çıkmasına izin ver. Devam et ve onu yukarı koy. Onu kandır.

**Kontrol ayrımı**: Yukarı konumda dururken,karşılaştırma için sağ elini kaldır. Şimdi sağ kolunu aşağı koy. Sağ elindeki, sol eline kıyasla, hislerin farklılığından haberdar mısın? Örneğin, biri ötekinden daha ağır mı? Kollarını kontrol etme hissinde herhangi bir değişiklik hissediyor musun?

*Eğer evetse*, hangi kolunda daha fazla kontrol hissettin?

*Eğer hayırsa*, şimdi bir daha deneyelim. Kolu sandalyeye geri koyun ve soruyu tekrarlayın, kolun bir balon gibi yükselmesine izin ver. Eğer tekrar hayır derse, yukarı kısmı tekrarlayın.

**Sonlanma**: Şuna dikkat et. sonlanma sinyali ver. Sıkı bir yumruk yap (*Bileği tutun, kolu alçaltın ve yumruğu açın, dirseği gitmesine izin verin, ön kola dokunun, sonra bileten parmaklara kadar*). Önceden iki kol arasında bir kontrol farkı vardı. Bu farklılık hala var mı, yoksa kayboluyor mu? (*sonu vurgulamak için sert basın) Eğer hayırsa*, birkaç yumruk yap. İşte böyle. Yumruğunu aç ve elini aşağı koy. Şimdi, aynı anda iki elinle birden yumruk yap. Kollarının önünü yukarı kaldır birkaç kere ve bana onları kontrol etmede aynı hissi yaşayınca haber ver.

**Amnezi**: Gördüğün kadarıyla kontrolde ilintili bir farklılık var. Bunun nedeniyle ilgili hiçbir fikrin var mı? Benim söylediğim ya da yaptığım herhangi bir şey buna sebep olabilir mi?

**Süzülme Hissi**: Daha önce sol kolun yukarı gittiğinde, herhangi bir fiziksel his algılandın mı sanki bir hafiflik, süzülme hissi ya da zıplama gibi, sol kolunda ya da sol elinde? Bu tür benzer hislerin vücudunun herhangi bir yerinde ; ör. Kafa, boyun, göğüs, karın, kalça, bacak ya da başka herhangi bir yerinde bu histen haberdar oldun mu yoksa sadece sol kolunda ya da sol elinde mi?

**İndüksiyon Puanı Profil Sınıfı**

Yüksek 14-16 Intact ER|

Orta 10-13 LEV| > 0

Düşük 6-9 CD|

Yok 0-5

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hafif LEV =0

ER= göz kayması Decrement CD=0

LEV= leviasyon Özel sıfır ER=0

CD= kontrol ayrımı CD> 0

Increment LEV > Erin 1,5 üstünde

**Hipnotik İndüksiyon Profili**

Değerlendirme Formu

İsim \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tarih \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Yaş \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Sıra⁭ Başlangıç \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Önceki \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Zaman \_\_\_\_\_\_

Süjenin konumu ⁭ Sandalye-tabure ⁭Koltuk ⁭ Sandalye ⁭ Ayakta

Madde

A Yukarı odaklanmak 0 - 1 - 2 - 3 - 4

B Yuvarlanma 0 - 1 - 2 - 3 - 4

C Squint 0 - 1 - 2 - 3 - 4

D Göz-yuvarlanma İşareti( yuvarlanma /) 0 - 1 - 2 - 3 - 4

E \_\_\_ (x1/2) S. Kol Kaldırma Yönerge 0 - 1 - 2 - 3 - 4

F Rahat \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Gıdıklanma \_\_\_\_\_

G\_\_\_\_ Disosiasyon 0 - - 1 - 2

H\_\_\_\_ Kaldırma koşullama yok 3 - 4

(post indüksiyon) 1.ci koşullanma 2 - 3

2.ci koşullanma 1 - 2

3.cü koşullanma 1

4.cü koşullanma 0-

I\_\_\_ Kontrol ayrımı 0 - - 1 - 2

J\_\_\_ Sonlandırma 0 - - 1 - 2

K\_\_ Amneziden Sonlandırma 0 - - 1 - 2

ya da No-test

L\_\_\_ Süzülme Hissi 0 - - 1 - 2

Özet

\_\_\_\_\_\_\_\_ İndüksiyon Puanı Profil Seviyesi 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5

\_\_\_ Hafif \_\_\_\_ Sıfır \_\_\_\_ Intact

\_\_\_\_\_ Dakikalar \_\_\_\_ Decrement \_\_\_\_\_ Özel Sıfır \_\_\_\_ Increment