



**LIONHEART HYPNOTERAPI**  
— SETTER DEG FRI! —

# Vanlige holdninger til hypnose

Hypnose har lenge vært omfavnet av mystikk og misforståelser, ofte forsterket av filmer, bøker og scenehypnotisører. Du har kanskje hørt noen av disse fordommene, og det er helt naturlig å ha spørsmål eller bekymringer. I denne teksten ønsker jeg å belyse de vanligste misoppfatningene om hypnose, da en bedre forståelse kan bidra til å demystifisere prosessen. Dette kan også hjelpe deg som klient til å navigere i møte med hypnose og forstå hva du kan forvente.

## Hvordan fungerer hypnose?

Effekten av hypnose kan vurderes ved å se på hvor godt klienten kan implementere målbare endringer i hverdagen. For eksempel kan mål som å spise én porsjon middag eller trene i 30 minutter flere ganger i uken være indikatorer på fremgang. Når det gjelder spesifikke mål som røykeslutt, er det også relativt enkelt å evaluere resultatene.

## Suksess med hypnose avhenger av tre hovedfaktorer:

Klientens egen motivasjon for endring, samarbeidet mellom klient og hypnoterapeut, og klientens evne til å oppnå en hypnotisk tilstand. De fleste som er åpne for å følge instruksjoner, vil kunne gå inn i denne tilstanden. Når disse tre elementene er til stede, er sjansene for å oppnå ønsket endring svært gode.

## Virker hypnose hver gang?

Det er viktig å forstå at hypnose ikke alltid gir de resultatene man forventer. Flere faktorer kan spille inn. For det første, ikke hver dag er vi like mye i stand til å "koble av" og jobbe med oss selv i hypnose. Det er klientens ansvar å være aktivt deltaker i prosessen. Hypnose er ikke bare noe som bare skjer med deg, men som du er delaktig i!

## **I tillegg kan mangel på tillit til terapeuten hindre effektiviteten;**

Hvis dette er tilfelle, kan det være nyttig å vurdere en annen terapeut. Noen ganger kan det også være at klienten ikke er helt klar for den forandringen de tror de ønsker. Endring må komme fra en indre motivasjon, ikke fra press fra familie eller venner. Det kan også være at problemet er annerledes enn først antatt. For eksempel, jeg oppdaget at mitt ønske om søtsaker etter hypnose var knyttet til sult, og ikke et sug etter sukker. Å forstå egne behov er en viktig del av prosessen.

## **Kan alle hypnotiseres?**

Hypnose er i bunn og grunn en form for selvhypnose. De fleste mennesker med normal intelligens, som er åpne for å følge instruksjoner, kan hypnotiseres. Dybden av hypnosen varierer fra person til person og avhenger av dagsform. Tillit til terapeuten er avgjørende; hvis du ikke føler denne tilliten, er det helt greit å søke hjelp hos en annen terapeut. En levende fantasi kan også være en fordel i hypnoseprosessen.

## **Kan hypnose brukes til å kontrollere andre?**

Scenehypnose kan gi inntrykk av at hypnotisøren har kontroll over deltakerne, men det er viktig å huske at disse personene har meldt seg frivillig og er klar over hva som skjer. En terapeutisk setting er målet å hjelpe klienten med å endre atferd og følelser for å oppnå et bedre liv. Det er alltid klienten som setter målene, og hypnose brukes som et verktøy for å nå disse målene. Under hypnose er den bevisste tankegangen mindre kritisk, men klienten vil aldri akseptere forslag som strider mot deres grunnleggende verdier.

## **Vil jeg avsløre mine hemmeligheter?**

Under hypnose er du alltid klar over hva du sier og vil ikke dele informasjon du ønsker å holde privat.

## **Jeg tror ikke jeg kan gå i hypnose**

Mange forestiller seg hypnose som en mystisk tilstand, men i realiteten er den en naturlig del av vår hverdag. Vi går inn og ut av transestater flere ganger om dagen; når vi dagdrømmer, kjører bil uten å huske distansen, eller blir oppslukt av en film. Hypnose er en tilgang til disse naturlige tilstandene.

## Kan man hypnotiseres mot sin vilje?

Hypnose krever alltid frivillighet. For at noen skal kunne hypnotisere deg, må du være villig til å følge deres forslag, noe som også forutsetter en viss grad av tillit.

## Er hypnose farlig?

Hypnose er en naturlig tilstand som mange av oss opplever i hverdagen, for eksempel når vi dagdrømmer eller blir helt oppslukt i en film. Under hypnose befinner man seg i en tilstand av dyp mental og fysisk avslapning, noe som gjør det helt ufarlig.

**Det er viktig å understreke at man aldri vil henge fast i denne tilstanden;** det er en prosess som er lett å komme ut av. Noen kan føle seg litt "svimmel" etter en hypnosesesjon, noe som kan sammenlignes med følelsen etter en god natts søvn. Mange rapporterer også om en merkbar lettelse i spenninger, som for eksempel at skuldrene faller tilbake til sin naturlige posisjon, noe som ofte er et resultat av stress.

## Må jeg være i dyp transe for at det skal virke?

Det er en vanlig misforståelse at dyp transe er nødvendig for effektive resultater. Faktisk kan både lett og middels dyp transe være tilstrekkelig for betydelige endringer. Den mest avgjørende faktoren for suksess er klientens motivasjon og vilje til forandring. Dette er en prosess der din egen innsats og engasjement spiller en sentral rolle.

## Er jeg «helt vekk» når jeg er i hypnose?

Mange opplever hypnose som en tilstand av dyp avslapning, men det betyr ikke at man er "helt vekk." Hvis du skulle bli så avslappet at du sovner, kan terapeuten velge å la deg sove for å gi deg den hvilen du trenger, eller vekke deg for å fortsette terapien. Det er imidlertid sjeldent at man sover under hypnose; de fleste forblir bevisste og til stede.

## Vil jeg huske det jeg opplever i hypnosen etterpå?

I hypnose er klienten både bevisst og i kontakt med sitt ubevisste sinn. Etter en hypnosesesjon vil de fleste huske hva de tenkte, følte og opplevde. Hvis du har vært gjennom en regresjon til en tidligere opplevelse, kan det hende at flere detaljer dukker opp etter at du er ute av hypnosen, noe som kan berike din forståelse av opplevelsen.

## Jeg følte ikke at jeg var i hypnose?

Hypnose er ikke nødvendigvis en følelse, men snarere en mental tilstand. Mange beskriver en annen opplevelse sammenlignet med sin vanlige, våkne tilstand. Noen kan føle seg lettere, mens andre kan oppleve en følelse av tyngde. Noen beskriver en tilstand av å være "i en boble," mens andre føler seg mer oppmerksomme på omgivelsene. [Opplevelsen av hypnose varierer fra person til person og kan endres fra sesjon til sesjon.](#)

## **Hypnose er effektivt.**

Mange har vært vitne til imponerende resultater fra hypnoterapeuter som vises på nettet, og det kan være fristende å bli grepet av disse dramatiske fremstillingene. Likevel er det svært viktig å nærme seg slike fremstillinger med et kritisk blikk. Selv om enkelte individer opplever umiddelbar lindring av smerte eller angst etter hypnose, er det essensielt å forstå at dette ikke alltid er en varig løsning. Hver persons opplevelse av hypnose er unik, og resultatene kan variere betydelig.

Flere klienter har imidlertid rapportert om betydelige og langvarige endringer etter bare én enkelt sesjon, spesielt i tilfeller som røykeslutt eller håndtering av fobier. Denne variabiliteten understreker hvor personlig og individuell hypnose kan være; hva som fungerer utmerket for én person, vil kanskje ikke ha samme effekt for en annen. Det er derfor viktig å ha realistiske forventninger og forstå at hypnose er en samarbeidsprosess hvor klientens motivasjon spiller en avgjørende rolle.

I kontrast til tradisjonell samtaleterapi, som ofte kan strekke seg over måneder eller til og med år for å oppnå varige resultater, opplever mange deltakere i **BeFree2Live** (et program jeg selv har gjennomgått videreutdanning i og nå har gleden av å undervise i, da spesielt innen barnehypnose, som er mitt spesialfelt) bemerkelsesverdige fremskritt på bare 4-6 sesjoner. Dette programmet er utviklet med fokus på å gi deltakerne verktøy og teknikker som kan brukes for å oppnå raske og effektive endringer.

Ved å kombinere evidensbaserte metoder med en dyp forståelse for det ubevisste sinn, er BeFree2Live designet for å hjelpe enkeltpersoner med å overvinne hindringer og oppnå en bedre livskvalitet. Gjennom en trygg og støttende prosess kan mange oppdage nye muligheter for vekst og forandring.

## **Kan jeg risikere ikke å kunne komme ut av hypnose?**

Det er helt umulig å bli "fast" i hypnose. Så snart hypnotisøren slutter å prate, vil klienten naturlig glir ut av den hypnotiske tilstanden. Hvis man skulle sovne, vil man våkne igjen når man er uthvilt, eller bli vekket av terapeuten. Hypnose er en trygg og kontrollert prosess, og klienten har alltid mulighet til å komme tilbake til en normal tilstand.

# ***Takk!***

*Takk for at du tok deg tid til å sette deg inn i hva hypnose kan hjelpe deg med og hvordan den fungerer. Jeg håper at du fikk de svarene du søker. Om du har behov for å vite mer, er du alltid velkommen til å booke en egen samtale for dette, eller du kan stille spørsmål under neste sesjon. Husk at hver reise mot bedre helse og velvære er unik, og jeg er her for å støtte deg hvert steg på veien.*

*Gleder meg til å se deg snart!*

*Med vennlig hilsen*

*Pearl Lodur-Lionheart*