

## Cvičné cíle hypnotické indukce

změna prožívání	změna chování
prožitek tělesného uvolnění	změna rytmu dýchání
časová distorze	svalové uvolnění části těla
necitlivost části těla	(mimovolní) zavření víček
rozostření zraku	chvění víček
rozostření hranic těla	cukání svalů (např. prstů)
“vymizení” okolních ruchů	amnésie na část indukce
pocity radosti, energie...	změna pohyblivosti ruky (rigidita)
iluze pohybu části těla	změna pohyblivosti ruky (nutkání k pohybu, pohyb)
prožitek vzpomínky na něco příjemného	úsměv, změna mimiky

## Truismy (příklady)

	Obecné	Tady a teď
<b>Senzorické</b>	Už víte, jak prožívat příjemné pocity, jako je <i>teplo</i> slunce <i>na vaší kůži</i> .	Můžete vnímat, jak se záda opírají o opěrku.
	Většina lidí může zažívat, že je <i>jedna ruka lehčí než druhá</i> .	Můžete slyšet různé zvuky, třeba můj hlas.
	Někteří lidé si umí představit své oblíbené jídlo tak dobře,	Vaše oči se dívají mým směrem.

	že ho mohou skutečně <i>cítit</i> .	
<b>Motorické</b>	Každý zažil, že <i>pokyvoval svou hlavou "ano" nebo kroutil hlanou "ne", aniž by si to vůbec uvědomoval.</i>	Vaše tělo se mírně pohybuje v rytmu dechu
	Když jsme <i>unavení, naše oči začnou mrkat pomalu a někdy se zavřou, aniž bychom si to zcela uvědomovali.</i>	Občas vaše oči mrkají rychleji a někdy pomalu.
	Někdy, když odpočíváme nebo jdeme spát, sval škusne tak, že <i>naše paže nebo noha udělá jemný mimovolní pohyb.</i>	Vaše tělo spočívá nehybně na židli.
<b>Afektivní</b>	Někteří lidé snadno <i>zčervenají</i> , když si připustí určité své pocity.	Můžete cítit zvědavost nad tím, co se dál bude dít.
	Mohli jsme si všimnout, že se někdo při důvěrné myšlence usmívá, a často zjistíme, že se <i>sami usmíváme na jejich úsměv.</i>	Můžete prožívat různé pocity, když spolu teď mluvíme.
<b>Kognitivní</b>	Víme, že když spíte, vaše <i>nevědomí může snít.</i>	Můžete mít různé myšlenky.
	Když se probudíte, můžete snadno ten sen <i>zapomenout.</i>	Můžete si nyní uvědomovat různé věci.
	Můžete někdy znát jméno a mít ho na jazyku, a stejně <i>nebýt schopni to jméno vyslovit.</i>	Může být obtížné rozpomenout se na všechna předchozí slova, která jsem řekl/a

## Sugesce (příklady)

nečinnost, tlumení externí reality	vyvolání změny (cíle)
<b>Nemusíte</b> o ničem přemýšlet.	<b>Můžete</b> začít vstupovat do transu
<b>Nemusíte</b> se ani soustředit na to, kdy začnete vstupovat do transu.	<b>Možná</b> vaše oči ještě chvíli zůstanou otevřené nebo se za chvíli mohou zavřít.
<b>Nemusíte</b> se soustředit na nic konkrétního.	Za nějakou chvíli se <b>mohou</b> svaly v levé ruce začít pohybovat.
<b>Není nutné</b> vnímat každé mé slovo.	<b>Můžete</b> se zaměřit na to, co je pro vás teď užitečné.
<b>Není potřeba</b> dělat nic.	Vaše dýchání se <b>může</b> zrychlit nebo také zpomalit.
<b>Nemusíte</b> si všímat svého okolí.	<b>Můžete</b> být zvědavý/á, kdy se vaše oči začnou zavírat.
<b>Nemusíte</b> se snažit zavřít oči.	<b>Může</b> být příjemné začít si všímat, jak se vaše tělo postupně uvolňuje.
<b>Není nutné</b> snažit se vstupovat do transu.	S každým dalším nádechem se vaše tělo <b>dostává více a více</b> do transu.
<b>Není potřeba</b> uvažovat nad tím, co slyšíte.	Tím, jak můžete poslouchat můj hlas, vaše tělo se <b>může</b> dále uvolňovat.

## Spojky

Konjunkce	Příklady
a, zároveň, současně, podobně jako, stejně jako, tak jako...	Díváte se před sebe <b>a současně</b> můžete začít vstupovat do transu. <b>Podobně jako</b> můžete poslouchat hlas, se vaše oči mohou chtít zavřít <b>Tak jako</b> člověk občas nevnímá okolí, může se stát, že začnete vstupovat do transu
<b>Disjunkce (výčet možností)</b>	

nebo	Můžete poslouchat můj hlas <b>nebo</b> můžete vnímat zvuky z okolí <b>nebo</b> nemusíte dělat vůbec nic.
<b>Vyplývání</b>	
protože, takže, což znamená, díky tomu, následně, A když ... tak, Jakmile ... tak,	Sedíte v klidu na židli <b>a to znamená</b> , že se můžete začít uvolňovat. <b>Díky tomu, že</b> posloucháte můj hlas, se může stát, že začnete vstupovat do transu.
<b>Iluze kauzality</b>	
X způsobí, umožní, zařídí, učiní...	Zavření očí <b>způsobí</b> , že se budete moci více ponořit do nitra. Uvolnění svalů vám <b>umožní</b> zažít hlubokou relaxaci.

## Implikace

<b>uvozovací věty + vztažné příslovce</b>	<b>příklady</b>
<b>uvození:</b> nevím, netuším, vaše vědomí neví... <b>příslovce:</b> kdy, kde, jak, za jak dlouho, jakým způsobem...	<b>Nevím, kde</b> ucítíte lehkost. Vaše <b>vědomá mysl nemusí tušit, který</b> prst se začne hýbat. Člověk často <b>nevnímá, jak</b> pomalu oči dokážou mrkat.
<b>pomocné sloveso</b>	
užít si, prožít, vychutnat, být zvědavý na, překvapený, že...	Můžete si <b>užít uvolňování</b> svalů. Můžete být <b>zvědavá</b> na okamžik, kdy se vaše oči <b>zavřou</b> . Můžete <b>prožívat</b> příjemný pocit <b>nicnedělání</b> .
<b>příslovce</b>	
pomalou, lehce, volně, najednou, postupně, překvapivě, samovolně	Můžete do transu začít vstupovat <b>pomalou</b> . Nemusíte oči zavřít <b>najednou</b> . Pohyb v pravé ruce se může objevit <b>samovolně</b> .
<b>iluze alternativ</b>	
	Můžete začít vstupovat do transu před tím nebo potom, co zavřete oči. Vaše ruka se může začít pohybovat rychle nebo pomalu

	nebo postupně nebo prostřednictvím trhavých pohybů...Oči se nemusí zavřít nyní, ale až později, kdy se jim bude chtít se zavřít.
--	--

### Disociativní výroky (příklady)

<b>vědomá mysl x nevědomá mysl</b>	Zatímco vaše vědomá mysl může vnímat můj hlas, vaše nevědomá mysl si může začít užívat prohlubující se trans.
<b>tělo x mysl</b>	Vaše tělo může v klidu odpočívat na židli, ale vaše mysl se může vydat na jiná zajímavá místa.
<b>pravá x levá</b>	Tím, že zaměříte pozornost na svoji pravou ruku, se vaše levá ruka může začít cítit lehčeji.
<b>(hlava, ruka, noha, prst, tvář) x zbytek těla</b>	Zatímco vaše tělo může zůstat v transu, vaše hlava se může probudit a vy budete schopný mi sdělit svou zkušenost.
<b>jeden smysl x jiný smysl</b>	Můžete sledovat bod před vámi, ale zvuky v okolí mohou postupně přestat být důležité.

### Základní struktura cvičení:

Terapeuti se domluví na cíli hypnotické indukce (např. necitlivost pravé ruky)

Absorpce: Pomohou vstoupit subjektu do transu prostřednictvím ARE.

Terapeuti se střídají po kolech, jedno kolo zahrnuje 3 truismy, 1 sugesci a případně 1 ratifikaci, jestliže se objeví pozorovatelná změna.

Terapeuti se po jednotlivých kolech střídají během absorpce subjektu do transu a následně také při vyvolávání domluveného cíle.