

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

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.