

# Hypnos

## redskap för självinsikt

Under hypnos fördjupar och förlängs det transtillstånd man befinner sig i strax innan vi vaknar eller somnar. Med hypnos kan man få hjälp att tänka i en ny riktning. Allt för att man ska kunna nå de mål man har innerst inne. Det säger hypnotisören Fredrik Praesto.

**Text och foto** Ann-Sofie Klingstedt **Bild** Shutterstock

**A**r det möjligt att sluta röka eller bli av med tvångstankar man haft i årtal på bara en enda behandling? Ja, det menar hypnotisören *Fredrik Praesto* som sedan ett tiotal år tillbaka jobbar med klienter, föreläsningar och underhållning inom området hypnos.

- Det är inget hokusfokus med hypnos. Det handlar om att gå ner i djup avslappning, trans, för att kunna kommunicera med det undermedvetna direkt, och därmed nå snabba resultat, förklarar Fredrik Praesto.

Trans är ett fullt naturligt tillstånd, som vi befinner oss i strax innan vi vaknar eller somnar och då vi lever oss in i en spännande film eller dagdrömmar. Inget konstigt med det. Under en session fördjupar och förlängs detta tillstånd och klienten får instruktioner för att kunna tänka i en ny riktning än tidigare. Allt för att man ska kunna nå det mål man har, men som man inte själv har lyckats uppnå i ett medvetet tillstånd.

- Man kan inte tvinga på någon något den inte vill under hypnos. Man är tillräckligt medveten för att bara gå med på sådant man faktiskt vill, säger Praesto.

**HYPNOS VAR I GREKISK MYTOLOGI** sömnens gud, och ordet betyder också sömn. Därför är det egentligen fel att använda ordet hypnos till detta alternativa medvetandetillstånd, eftersom man inte alls sover. Att det ändå kallas hypnos kommer av att en skotsk kirurg på 1800-talet till en början tyckte att hypnotiserade personer såg ut som att de sov. När han senare insåg att så inte alls var fallet var uttrycket redan alltför etablerat för att bytas.

Fredrik Praesto har ett förflutet som trollkarl, men kom ganska snart in i hypnosens fantastiska värld. Till en början använde han det bara som ren underhållning, men intresset fördjupades och han började lära sig mer. Numera har han en mottagning i centrala Stockholm dit kön av



klienter ringlar lång, han håller ett antal kurser varje år, föreläser på företag och är med i tv-program. Bland annat. Hur kommer det sig då att intresset för hypnos är så stort?

- Folk börjar få upp ögonen för att det funkar. Det kommer mer och mer forskning som pekar på det och det är viktigt för många att se bevis. Det är ingen speciell grupp av människor som kommer till mig, men idrottare är överrepresenterade och det beror på att de vet hur viktiga våra tankar är för våra resultat. De vet också att mentala spärrar går att låsa upp.

Efter tv-serien "Jag vet vad du gjorde förra lördagen" som gick i våras där Fredrik Praesto hypnotiserade olika personer har han märkt stor skillnad. Många fler vill ha behandling och också gå på hans olika kurser. Men att använda hypnos som underhållning gillas inte av alla. För att överhuvudtaget kunna ge en publik föreställning måste man söka tillstånd hos socialstyrelsen, varje gång. Hypnosförbundet går så långt att man endast får utbilda sig inom hypnos om man redan har en examen inom ett område där hypnosen kan vara ett komplement, till exempel för läkare, psykologer eller tandläkare. Och här pratar vi inte underhållning, utan naturligtvis endast i rent behandlingssyfte.

"Med hypnos behöver man oftast inte veta orsaken till sina problem, utan jobbar med 'här och nu'."

**DE VANLIGASTE ORSAKERNA** till att folk söker upp Praestos mottagning är att de vill sluta röka, gå ner i vikt eller slippa någon fobi. Detta får de också snabb hjälp med, oftast räcker det med en behandling. Men för att kunna hjälpa klienter räcker det inte med att kunna försätta dem i hypnos, man måste också veta vad man ska göra med klienten när de är i trans. Här kommer NLP in i bilden. Det står för neuro linguistic programming och uppfanns av *John Grinder* och *Richard Bandler* i Kalifornien på 1970-talet. Det är ett antal beprövade tekniker och metoder effektiva för att påverka, influera och hjälpa människor att nå snabb och enkel förändring. Fredrik Praesto har fått sin undervisning av Richard Bandler. Han säger att kombinationen hypnos och NLP är de mest effektiva verktygen för att hjälpa människor med de redan nämna problemen, och dessutom olika tvångstankar, rampfeber eller sömnproblem. Flygrädsla och dålig självkänsla är också sådant man kan bli av med med hjälp av hypnos i kombination med olika NLP-metoder.

Man behöver oftast inte veta orsaken till sina problem, utan jobbar med "här och nu". Fredrik Praesto brukar inte göra några djupdykningar i det förflutna, men det kan variera beroende vem man går till för att få sin hypnosbehandling.

Det är inte alltid man själv upplever det som att man varit i hypnos, även om man varit där, det känns bara som en skön avslappning. En bra koll brukar vara att kolla hur lång tid det gått. Det som kanske har varit en behandling på fyrtio minuter upplevs som mycket kortare tid, kanske bara 10-15 minuter.



FREDRIK PRAESTO

"HYPNOS HANDLAR OM ATT GÅ NER I DJUP AVSLAPPNING, TRANS, FÖR ATT KUNNA KOMMUNICERA MED DET UNDERMEDVETNA DIREKT."



# KaniSkolan

I det natursköna Mölle

## Healing StarCode Människan & Koderna

Nyhet  
StarCode Healing

StarCode Healing är en behandlingsform.

I hjärtat av StarCode Healing finns kunskapen om den Shamanska-, Solara- & Intergalaktiska koden och hur de rör sig genom livets system.

Kunskapen ingår i systemet men är inte av vikt för att använda sig av energin.

Kraftfullt, roligt och enkelt och inga förkunskaper krävs.

"En sann kärleksupplevelse, jag har kommit hem!" Jeanette, reikimaster, livscoach

"Av alla healingkurser jag gått är denna den mest livsomvälvande" Annika, reikimaster

Beställ en broschyr  
Läs mer på [www.kani.se](http://www.kani.se)



## PathFinder AstroNumerologisk Yrkesutbildning

PathFinder tar dig med på en spännande och intensiv personlig resa där du kommer att lära dig spåra och förstå dina egna och andras cykler och passager i livet. Du blir en AstroNumerolog, nya tidens "stigfinnare"

Numerologi	ChakraSystemet
Astrologi	Mytologi
Tarot	Färger & Arketyper
Medial träning	Mental träning
Grunden i Naturmedicin	Samtal & Bemötande

PathFinder är en 1årig yrkesutbildning med 200 lärarledda timmar samt hemstudier. (6 träffar / vardera 4 dagar)



042-352800  
[www.kani.se](http://www.kani.se)

**HYPNOS KAN FAKTISKT** också användas för att ersätta narkos vid operationer. Ett sådant försök gjordes på Karolinska institutet förra varen. Hypnoterapeut *Camilla Jansson-Rönning* (nedan till höger) var den som med sina lugnande ord fick patienten, en 51-årig kvinna, att utan några andra bedövningsmedel få sin pacemaker utbytt.

- Jag var aldrig orolig, och inte hon heller, säger Camilla Jansson-Rönning om ingreppet. Hon behövde inte ens smärtlindring och när jag väckte upp henne från hypnosen efter operationen såg jag bara ett stort leende, och sen reste hon sig upp och gick ut själv från operationssalen.

Patienten hade tidigare mått mycket dåligt av narkosmedel och ville prova något annat.

Läkarteamet hade förberett med nål i handen för att ändå kunna söva henne om det hade behövts, men det gjorde det aldrig. Camilla Jansson-Rönning och patienten hade träffats flera gånger innan ingreppet för att öva, och då hade Camilla nytt hårt för att vänja kvinnan vid smärta under hypnos.

- Det finns tyvärr mycket rädsla och okunskap runt detta, men det skulle spara både tid, pengar och lidande för många patienter om man oftare använde hypnos inom sjukvården, säger Camilla Jansson-Rönning om försöket.



**ANNA ALMROTH ÄR 42 ÅR** och från Stallarholmen i Sörmland. Hon är legitimerad sjuksköterska och har nyligen utbildat sig till hypnoscoach hos Fredrik Praesto. Under en demonstration på grundkursen fick hon hjälp med att bli av med sin spindelfobi, som tidigare har vållat henne stora problem.

- Om jag såg en bild i tidningen på en spindel kunde jag inte ta i den. Såg jag en spindel på riktigt blev jag hysterisk och sprang iväg.

Det är ju inte alltid man vet när man har fått en fobi, och det är inte heller nödvändigt för att bli av med den, men Anna (till vänster) minns tydligt:

- Jag var ungefär tolv år, och läste i en tidning att de har åtta ögon. Men herregud tänkte jag, räcker det inte med åtta ben? Efter det blev jag helt fobisk runt spindlar, och det har bara byggts på under åren.



När Anna gick grundkursen för Fredrik Praesto ville han ha någon att demonstrera på. Anna ställde upp. Eftersom det var en demonstration tog det hela bara en kvart.

-Det var ju svårt att veta om det hjälpt, men efter lunchpausen tog Fredrik upp mig igen. Då hade en stor fågelspindel hämtats från Skansen-akvariet. Hans assistent kom sakta närmare och närmare med spindeln i en liten genomskinlig burk samtidigt som Fredrik checkade av hur jag kände. Jag blev nervös när den närmade sig, eftersom jag väntade på att bli rädd. Men det blev jag aldrig! Det slutade med att jag satt och höll i den lilla burken med spindeln i. Och letade efter ögonen.

Några månader har nu gått sedan detta hände och Anna har inte varit rädd en enda gång, trots att hon har stora spindlar nere i källaren i huset där hon bor. Hon kommer aldrig att älska spindlar, men de stör henne inte längre.

- Det är ett nytt liv! Så befriande. Jag vet att det här funkar och kan med stor entusiasm gå in för att hjälpa andra som hypnoscoach, säger Anna Almroth. ☺

# Vad säger kursdeltagarna



**Gunilla Andersson, 61**  
Nässjö, mediumkonsulent

## HUR HAMNADE DU HÄR?

– Tack vare den mediala biten, jag vill knyta ihop säcken. Jag vill utöka och ha en bit till för att nå en annan kundkrets.

## VAD ÄR DET VIKTIGASTE DU TAR MED DIG FRÅN KURSEN?

– Jag har fått utöka min kunskap och utveckla mig själv, och vågar nu göra saker jag inte trodde innan. Jag vet att jag klarar mer än jag tror.

## VAD SKA DU GÖRA MED DET DU LÄRT DIG?

– Mitt mål är att börja ta emot klienter för att hjälpa människor att må bättre.

## VAD ÄR DET BÄSTA MED HYPNOS?

– Att man "tömmar huvudet" och kan släppa alla tankar. Det är stort i sig om man bär på mycket skräp, att få uppleva att man släpper allt för en stund.



**Ronny Alex, 31**  
Stockholm, pokerspelare

## HUR HAMNADE DU HÄR?

– Jag testade hypnos för att bli av med min flygrädsla och det funkade! Det är spännande hur man faktiskt kan ändra beteenden, och det vill jag lära mig mer om.

## VAD ÄR DET VIKTIGASTE DU TAR MED DIG FRÅN KURSEN?

– Jag har blivit mer medveten om hur tankar styr. Det är viktigt att ta tankar och sinnet på allvar och lika viktigt att träna dem som att träna kroppen för att må bra. Det har varit en stor aha-upplevelse!

## VAD SKA DU GÖRA MED DET DU LÄRT DIG?

– Jag ska först och främst använda det i pokersammanhang där jag vill lära mig att i stället för att reagera undermedvetet ha kontroll och kunna styra mina reaktioner. Jag vill också jobba med klienter för att bli bättre och kunna hjälpa människor.

## VAD ÄR DET BÄSTA MED HYPNOS?

– Att det ger möjlighet till förändring på ett snabbare sätt tack vare att man försätter sig i ett annat tillstånd.



**Ulf Sandström, 45**  
Stockholm, artist/entreprenör

## HUR HAMNADE DU HÄR?

– Jag kom i kontakt med Praesto via en bekant och han hjälpte min fru att bli av med sin flygrädsla. Jag blev intresserad, googlade och bestämde mig för att gå grundkursen. Och sen hamnade jag här!

## VAD ÄR DET VIKTIGASTE DU TAR MED DIG FRÅN KURSEN?

– Att det funkar!

## VAD SKA DU GÖRA MED DET DU LÄRT DIG?

– Jag ska coacha människor! Det är jätteku! Jag har kurser i annat nu och ska ta in de här teknikerna. Jag ska också väva in det i mina musikföreställningar, för att förstärka lyckorusen hos publiken.

## VAD ÄR DET BÄSTA MED HYPNOS?

– Att det funkar för alla, och att man inte behöver rota i saker och veta orsaken. Man kan gå direkt på beteendet – det är den stora styrkan med hypnoscoaching.

I december höll Fredrik Praesto en tredagars fortsättningskurs i Stockholms skärgård där ett 15-tal hypnoscoacher examinerades.



**Suzanna Lindståhl, 44**  
Milano, utbildad i naturmedicin

## HUR HAMNADE DU HÄR?

– Jag utbildade mig till NLP-practitioner i Milano och ville lära mig hypnos men det fanns inte i Italien.

## VAD ÄR DET VIKTIGASTE DU TAR MED DIG FRÅN KURSEN?

– Det här var en jättebra kurs där jag lärt mig väldigt mycket! Det har varit väldigt intressant och givande och nu ska jag hem och öva mera!

## VAD SKA DU GÖRA MED DET DU LÄRT DIG?

– Jag ska bli master inom NLP och paketera ihop det med hypnosen. Jag och min syster driver en klinik i Stockholm med olika kroppsbehandlingar, och vi ska ta in den mentala biten där också, eftersom allt hör ihop. Vi planerar att öppna kliniker i Milano och Dubai också.

## VAD ÄR DET BÄSTA MED HYPNOS?

– Man kan förändra i kärnan och rensa mentalt. Hjärnans kraft är fantastisk och det är ju toppen att kunna hjälpa människor att förändra tanken. Hjälpa människor att tänka sig friska.

## PLUS MER

[www.praesto.se](http://www.praesto.se)

[www.millasmirakel.com](http://www.millasmirakel.com)

Paul McKenna är världsledande inom hypnos och har skrivit en rad självhjälpböcker baserade på hypnos och NLP-tekniker.

På [www.youtube.com](http://www.youtube.com) kan man se tv-program om hypnos/NLP av både Paul McKenna och Richard Bandler. Sök på respektive namn.