

Programmera om med självhypnos

Hypnos kan vara en effektiv metod för bland annat livsstilsförändringar, stresshantering, sömn och fobier. Camilla Gyllensvan som arbetar med hypnos Time Line Therapy® förklarar hur och hjälper dig att nå dina mål med hjälp av självhypnos. Hennes ljudfiler på temat sömn och personlig utveckling toppar listorna och hon är aktuell med sin senaste bok "Somna snabbt – sov gott, släpp stress och oro för lugn obruten sömn varje natt".

Text Katarina Johansson Foto Karin Linde Bild sun ok (shutterstock.com)

NAMN Camilla Gyllensvan.

ÅLDER 46 år.

STJÄRNTECKEN Skytten.

FAMILJ En vuxen son.

BOR På Västkusten.

GÖR Utbildare, Internationell Trainer i NLP och Hypnos, driver även Mindboozt Publications samt Mindboozt App.

MOTTO Hur svårt kan det vara – testa!

DOLD TALANG Gör fantastiska kanelbullar.

AKTUELL MED Boken

"Somna snabbt – sov gott, släpp stress och oro för lugn obruten sömn varje natt" samt flera ljudfiler på temat sömn och personlig utveckling.

KORT OM CAMILLA

Camilla Gyllensvan är Internationellt Certifierad Trainer i NLP, hypnos Time Line Therapy® och NLP coaching via American Board of NLP & Hypnosis, utbildad KBT-terapeut steg 1 samt driver Mindboozt Publications för böcker inom personlig utveckling och Mindboozt App. Hon har publicerat närmare femtio meditationer med hypnos, skrivit boken "NLP kommunikation & det personliga ledarskapet" och är nu aktuell med sin senaste bok "Somna snabbt – sov gott, släpp stress och oro för lugn obruten sömn varje natt".

VARFÖR ÄR DIN senaste bok om sömn så viktig?

- En av tre personer kämpar varje natt för att kunna sova ... varje natt. Om du någonsin har kämpat med att sova vet du vilken inverkan brist på sömn kan ha på ditt dagliga liv och hur utmattande det kan vara. Hypnos kan verkligen hjälpa dig att somna - våga testa!

BERÄTTA OM DIG SJÄLV och din bakgrund inom personlig utveckling och hypnos.

- Mitt stora intresse för personlig utveckling väcktes i tjuogoårs-

åldern och jag började utbilda mig inom NLP, coaching och mental träning som jag nu arbetat med professionellt i snart 20 år, säger Camilla. År 2011 började jag med hypnos och idag certifierar och utbildar jag internationellt inom NLP, hypnos Time Line Therapy® och NLP coaching.

HUR KOM DET SIG att du ville ta steget vidare och börja med hypnos?

- Intresset väcktes när jag såg vilket resultat andra NLP-coacher fått av hypnos för att lösa inre blockeringar och begränsningar, framför allt när det gällde vikt, självkänsla och sömn, berättar Camilla. År 2016 skapade jag mina första hypnos-meditationer och jag är överväldigad över det stora intresset som finns idag för att använda sig av ljudfiler. Flera meditationer med hypnos har toppat listor för personlig utveckling, bland annat på Storytel och Nextory.

BESKRIV VAD HYPNOS är och hur det fungerar.

- Har du någonsin blivit uppslukad av en aktivitet, till exempel en bra bok eller film, och någon kommer in i rummet och säger något utan att du ens märker det? frågar Camilla retoriskt.
- Hypnostillståndet kan bäst

beskrivas som ett tillstånd av mycket fokuserad uppmärksamhet med ökad suggestibilitet. Inom psykologi brukar man utgå ifrån att människan både har ett medvetet sinne och ett omedvetet sinne. Det omedvetna är källan till din kropps intelligens och hypnos och hypnoterapi låter dig utnyttja kraften i det omedvetna för att förändra ditt liv till det bättre, menar Camilla. Att göra en förändring i attityder, övertygelser och värderingar är vanligtvis inte lätt. Det medvetna sinnet kan vilja lösa problemet men det omedvetna sinnet kan motarbeta förändringen. Hypnos kan underlätta detta och en vad som kan kallas tvådelad inställning genom att göra det omedvetna mer mottagligt för förslag från hypnotisören eller en själv under självhypnos.

CAMILLA FRAMHÅLLER ATT

hypnos inte är hjärntvätt, sömn, medvetlöshet eller något märkligt förändrat eller mystiskt tillstånd utan en person som är i hypnos är medveten, i kontroll och i ett naturligt och fokuserat tillstånd samt kan komma ur hypnosen när hen vill. En person i hypnos är således vanligtvis medveten om allt som sägs och görs, även om hen är i ett förändrat medvetandetilstånd. Hypnos



”Idag finns det ett stort intresse att lära sig självhypnos för att snabbt och effektivt hitta en lösning för de problem eller utmaningar man har.”

kan ibland åtföljas av avslappning, men inte alltid.

- Det finns många gånger en föreställning om hypnos baserad på Hollywood och filmindustrins framställningar, såsom att någon försätter en person i ett tillstånd, vanligtvis med hjälp av ett föremål, och gärna lite mystiskt.

Modern hypnos är långt ifrån detta, framhåller Camilla. Den form av hypnos jag jobbar med och utbildar i är alltid en så kallad ”do with process” som betyder att vi gör det tillsammans klienten och jag.

- Med metoden Time Line Therapy® med inslag av hypnos och NLP går vi till roten med negativa känslor, som ilska, sorg, rädsla, skuld och att känna sig sårad, som hindrar klienten från att komma framåt i livet. Det är en effektiv teknik och klienten får vanligtvis omedelbar effekt. Vi har alla en tidslinje där vi sparar våra minnen som påverkar oss i olika situationer på en omedveten nivå och detta kan man komma åt med metoden, även generationstrauman, menar Camilla.

ANDRA FORMER AV hypnos är exempelvis klinisk hypnos, Ericksonian hypnos och självhypnos som kan vara lite olika ►

Självhypnos

Det finns olika tekniker för självhypnos och här följer en för avslappning som kan göras på en rast eller när du behöver slappna av efter en lång dag eller innan du ska sova:

1 Se till att du inte blir störd och sätt mobilen på flygplansläge. Förbered dig genom att dämpa belysningen och göra det bekvämt för dig. Sitt på en stol eller ligg ner. Ha stöd för rygg och eventuellt knän och lägg gärna en filt över dig. Ha om möjligt bekväma kläder.

2 Du kan med fördel använda ett tidsinställt program med avslappningsmusik så att du helt kan fokusera på att slappna av.

3 Börja med att rikta din blick mot taket. Utan att anstränga nacken eller luta huvudet långt bakåt väljer du en (föreställd) punkt i taket och fäster blicken på den punkten. Medan du fokuserat håller blicken fäst på punkten kanske du märker att dina ögonlock är tunga. Fortsätt titta på punkten i taket, ta ett djupt andetag och håll det ett ögonblick och andas sedan ut. Slut därefter ögonen.

4 Låt kroppen slappna av och släpp spänningar. För varje andetag du tar låt kroppen bli lös och slapp, slapp som en trasdocka. Börja med att räkna ner från 10 till 1. Se dig själv gå ner för en trappa och för varje steg du tar blir du mer och mer avslappnad. När du kommit ner för trappan har du nått ett lugnt avslappnat tillstånd. Fokusera på din andning så kommer du märka att avslappningen kommer till dig helt utan ansträngning bara genom att du andas in ... och ut ...

5 När du är redo att komma tillbaka tar du trappan upp igen och räknar från 10 till 1 och blir mer och mer vaken för varje steg du tar. Öppna sedan dina ögon och bli medveten om rummet du befinner dig i. Sträck lite på dig och känn hur du fyllt på med lugn och ro.

6 Ge dig själv en stund att bara vara innan du fortsätter med din dag.

Ju fler gånger du gör den här tekniken desto lättare och snabbare kommer du kunna slappna av och nå ett tillstånd av total vila och återhämtning

"Hypnostillståndet kan bäst beskrivas som ett tillstånd av mycket fokuserad uppmärksamhet med ökad suggestibilitet."

beroende på lära och hur de lärs ut. Det är också en viss skillnad mellan att gå till en hypnoterapeut och självhypnos. När en hypnoterapeut inducerar hypnos hos en annan person brukar det kallas hypnoterapi medan hypnos som är självinducerad ofta kallas för självhypnos.

ETT KONKRET EXEMPEL på självsuggestion är citron-exemplet:

- ☺ Sätt dig ner i en bekväm stol och blunda.
- ☺ Tänk dig en helt vanlig citron. Den ligger i en stor fin skål på din köksbänk.
- ☺ Du tar upp den gula fina citronen och lägger den på en skärbräda.
- ☺ Föreställ dig att du skär den här citronen på mitten.
- ☺ Observera safterna som rinner ner för varje bit av citronen.
- ☺ Ta upp en bit av citronen. Du känner hur den doftar.
- ☺ Ta upp den till munnen och bit i den.

Även om din bild av citronen inte var tydlig, kanske du ändå har grimaserat, till och med märkt att det vattnas i munnen.

SJÄLVHYPNOS ÄR relativt lätt och du kan lära dig tekniken på en utbildning eller lyssna på en ljudfil. För många hand-

lar det bara om att stanna upp och slappna av och ändra fokus. Att bli mer medveten om det som händer för att bättre agera i given situation.

VID VILKA PROBLEM eller områden tycker du att hypnos som teknik är särskilt lämpligt?

- Det är många! Hypnos kan exempelvis fungera vid problem som handlar om stress, sömn, vikt, smärta, tandläkarbesök, begränsningar och att sluta med något, exempelvis att röka. Idag finns det ett stort intresse att lära sig självhypnos för att snabbt och effektivt hitta en lösning för de problem eller utmaningar man har. Många människor vill exempelvis sova bättre, kunna hålla sin vikt och arbeta med olika livsstilsförändringar.

- En av mina klienter hade exempelvis svårt att låta bli lösgodiset när hon handlade, framför allt när hon stod i kön till kassan. Vi arbetade med det i en session och godisuget försvann direkt. Andra gånger kan arbetet med vikt och livsstil pågå under en längre period. Vikt handlar många gånger om känslor och hur vi ser på oss själva. När vi har uppnått den vikt som vi är bekväma med kan vi behöva hjälp att anta den nya identiteten av att vara en person som äter och tar hand om sin kropp på ett mer hälsosamt sätt.

ANDRA VILL HA hjälp med långvarig smärta, en fobi eller att bli bättre på något, så kallad "peak performance training" eller komma ur olika beroenden.

- Hypnos kan vara mycket effektivt vid långvarig smärta, dels för att lösa upp eventuella blockeringar, dels för att lära sig avslappningstekniker. Många klienter har efter bara några sessioner upplevt att smärtan bara smält bort.

- När det gäller fobier anser jag att NLP och hypnos är snabbare och effektivare, framför allt snabbare för mina klienter i jämförelse med KBT, säger Camilla. Jag hade en klient som arbetade med djur och som fick panik varje gång en mus dök upp. Vid fobier händer det ofta att man börjar undvika vissa moment och efter att ha arbetat med detta under en session kunde klienten utföra sitt arbete utan obehag.

ANDRA MÄNNISKOR vill ha hjälp med utmaningar som har med prestation att göra, så kallat "high achievers" och kan ha en ledande roll eller ett krävande arbete där de behöver vara på topp. Då kan man bland annat arbeta med att stärka självkänslan och fokuseringsförmågan, ta bort negativa känslor och sätta gränser. ☺

Positiva suggestioner

Ge dig själv positiva suggestioner under självhypnosen eller inför något du ska göra som en affirmation. Här följer några anvisningar:

- 1 Säg det som du menar det. Ge dig själv tysta instruktioner med en tydlig klar och säker röst.
- 2 Säg det positivt för att ditt omedvetna ska förstå dig. Det ska alltid vara formulerat i nutid och positivt, "jag är lugn" fungerar exempelvis mycket bättre än "jag är inte orolig".
- 3 Håll dina instruktioner specifika och realistiska och tänk att du ska kunna uppnå dem inom en viss tid. I stället för att säga "jag hoppas kunna sluta äta godsaker och gå ner i vikt i år" fokuserar du på en sak i taget och gör det med säkerhet.
- 4 Upprepa dina instruktioner och påminn dig om dem ofta. Använd gärna inre och yttre bilder för att påminna dig om målet och tänk på alla positiva konsekvenser som det ger dig. Använd alla sinnen. Visualisera, känn och hör det du kommer uppleva när du når ditt mål.

NLP

NLP är en förkortning av Neuro Lingvistisk Programmering som skapades av framför allt *Richard Bandler* och *John Grinder* på 1970-talet i USA. NLP har utvecklats i olika former och kan beskrivas som en metod för kommunikation, beteendeförändring och personlig utveckling. Tanken är att det finns ett samband mellan neurologiska processer, språk och beteendemönster och tekniker har utformats för att "programmera om" för att uppnå specifika mål.

Ordet Hypnos

Ordet hypnos kommer från det grekiska ordet hypos som betyder sömn. Det är en förkortning av termen neuro-hypnotism som betyder sömn i nervsystemet, enligt neurokirurgen *James Braid* (1796–1860), en av pionjärerna inom modern hypnos.

Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Somna snabbt", i samarbete med Mindboost Publications. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

www.camillagyllensvan.se
<https://mindbooztapp.com>
"Somna snabbt" (Mindboozt Publications, 2023).
"NLP kommunikation & det personliga ledarskapet" (Mindboozt Publications, 2018).

En Unik Healing!

Varmt välkommen till M&M Healing. Läs om Healingkurser, Konsultationer och Distanshealing.

Samtal om Universell Vit Tids Healing

den 29/5

Ett tillfälle att höra mer och prova på Marias Distanshealing, inför kurserna som startar löpande. Kostnadsfritt & Online!



Kurser i Universell Vit Tids Healing i Stockholm

UVTH 1 30/6 - 2/7

UVTH 1 25-27/8

UVTH 2 8-10/9

M&M
HEALING

Läs vidare och boka in dig på: www.mmhealing.se