

Fordypning – de 7 dørene

Om et øyeblikk vil jeg be deg om å visualisere ulike ting – og når du gjør det vil du merke at du flyter mer og mer inn i en herlig, hypnotisk avslapping.

Jeg vil du skal begynne med å se en klar og tydelig rød dør – en rød dør som er merket med et stort 7-tall. Når du kan se døren tydelig i ditt sinn – gi meg et forsiktig nikk (evt. løft din venstre pekefinger) – det er bra. Nå går du langsomt mot døren – døren er lukket – og du skyver døren opp – skyver den opp – og døren åpnes lett.

Du lukker døren forsiktig bak deg – og går inn i et farget rom – alle veggene er i en nydelig **rødfarge** – og de fleste møblene er i samme fine røde farge. Dette rommet representerer problemet du er kommet for - (**å slutte og røyke/gå ned i vekt/osv.**). Det er en behagelig rødfarge – behagelig fordi du vet at du kommer inn på problemet, og du vil bli kvitt problemet ved hjelp av hypnose.

Se deg omkring og evaluer problemet – avgjør hva som er den beste måten å gå videre på – hvilke styrker trenger du for å hjelpe deg og bli kvitt problemet. Vi skal samle de styrkene ettersom vi beveger oss gjennom rommet bort til døren på den andre siden. Denne andre døren er **oransje** – og den er merket med et stort og tydelig 6-tall.

Når du kommer frem til døren lurer du på hva som skjuler seg bak den. Du skyver døren opp med hendene dine – du skyver døren opp med ditt sinn – og du går inn – inn til et nydelig rom i oransje farge. Dette oransje rommet representerer ditt ønske om å bli kvitt ditt problem – og det er bra – for du ønsker virkelig å bli kvitt det – og du vet med sikkerhet at du vil klare det – alt du trenger er å ville det sterkt nok – og du vil helt sikkert nå ditt mål – ved å ta i bruk alle de ressursene du har i deg. Fokuser nå på ditt ønske om å bli kvitt problemet, og ta det med deg når du nå går mot den **gule** døren i andre enden av rommet.

Den gule døren er merket med et stort 5-tall – og når du går inn i det gule rommet blir du fylt med håp og optimisme – du kan føle at håp og optimisme fyller din sjel og den dypeste delen av ditt sinn – dette nydelige klare gule rommet er som varm, deilig solskinn – det er et vidunderlig rom og ditt håp og din optimisme øker for hvert øyeblikk du er i rommet.

I enden av rommet ser du den **grønne** døren. Gå mot døren, som er merket med nummer 4. Når du går inn i det grønne rommet, merker du at du klarer å slappe enda litt mer av. Du klarer å gå enda litt dypere inn i denne herlige hypnotiske følelsen av avslapping – og du flyter enda litt dypere.