



Workshop sötsug 250327

Välkommen till dagens workshop, ca 2 timmar

5 min paus efter 60 minuter

Räck upp handen, annars mikrofon avstängd

Del 1

Varför är du här, varför nu?

Har du bestämt dig?

Tänk dig när du bara går förbi godishyllan, snacksavdelningen

Hypnos för lärande!

Din kreativa, lärande del som vill ta in ny kunskap.

Del 2

Det medvetna, det undermedvetna och delen som vill att du stoppar i dig saker

Alla delar vill dig väl, de kanske bara har lärt sig fel och kör samma gamla mönster

Beroenden är oftast "bara" vanor, vanan att stoppa något i munnen.

Tänk dig en tanke som istället för “jag är sugen på socker” naturligt är “jag väljer själv vad jag stoppar i mig”.



Del 3

En hypnotisk upplevelse - välj den rätta vägen - en självbild



Del 4

Ett roligt trick för förståelse

Föreställ dig något du verkligen inte tycker om.

Notera vart det finns i rummet när du tänker på det, oftast någonstans framför dig.

Tänk på något du verkligen gillar men inte vill stoppa i dig.

Notera vart det finns i rummet, oftast på någon annan plats än det du ogillar.

Dra det du gillar till det du ogillar. Använd ögonen så att de rör sig på samma sätt.

Gör det 5-10 gånger.

Notera sedan var du tänker på det du gillade nu.

Är du fortfarande sugen på det?



Del 4.5

Skapa en ännu positivare tillgång



Del 5

2 tekniker för att göra sig av med suget om du skulle behöva det

6-steps tapping

En till video om du behöver det

🌐 6-steps tapping - six step tapping - av och med Jonas Höglund på ÅreCoach



NOTERA

om du skulle få abstinens är tappingen effektiv mot huvudvärk

Stopp-tekniken

Tänk en tanke som gör dig starkare.

“Jag är en person som är starkare än socker exempelvis.”

Vart befinner sig ditt starka jag, tänk på någon av upplevelserna från de tidigare hypnoserna till exempel?

Är den inne i kroppen eller utanför?

Så när du känner ditt sug.

Skjut bort det med handen och säg “stopp, jag är starkare än...”

Sedan drar du in ditt starkare jag därifrån det är. Är det i kroppen, massera den punkten.



Del 5

Hantera suget

Swish

1. Tänk dig att du befinner dig på en plats där du normalt utför vanan.
2. Välj något du skulle vilja göra istället. Ta ett glas vatten, bara ta bort handen från lådan.
3. Nu föreställ dig att du är på väg att göra det du brukade.
4. OCH SWISH zooma ut den bilden/upplevelsen så att den försvinner bort
5. Och samtidigt från den punkten eller en annan punkt zooma in den nya vanan.
6. Repetera 5-10 gånger.

Gör om hela övningen på minst tre olika ställen du har vanan.



ADAK - aktivera - dissociera - associera - kollapsa

Aktivera ditt sug genom att tänka på något du tycker om att stoppa i dig. Hur starkt är det på en skala 0-10

Ta upplevelsen och tänk dig att du lägger ner den på marken, liten, gärna med dig själv i upplevelsen/filmen/bilden

Nu tänk på någon du älskar, något du gjort riktigt bra eller på ditt starkaste jag.

Tänk efter var suget tog vägen. Var på skalan är det nu.

Är det något kvar?

Del 6

Hypnos för förändringen

Vad händer nu?

Repetera övningarna

Allt finns på hemsidan om 48 timmar.

Boka ett samtal om du vill ha personlig hjälp - det kommer en länk på hemsidan.

www.jonashoglundcoach.se