CESTY VĚDOMÍ

BONUS PRO ČTENÁŘE



HYPNÓZA

Tréninkové skripty
v plném znění

LUKÁŠ FRÁŇA

Hypnóza — tréninkové skripty

Bonus ke knize Hypnóza – tréninkový manuál

CESTY VĚDOMÍ · CESTYVEDOMI.CZ

OBSAH

Než začneš — úvod

1 · Klidné místo — 15–20 minut

2 · Schody a fraktace — 15 minut

3 · Vnitřní zdroj — 20 minut

4 · Klidný spánek — 15–20 minut

5 · Mentální zkouška — 20 minut

6 · Autohypnóza — 10 minut

Na cestu — závěr

ÚVOD

Než začneš

Tohle je bonus pro čtenáře knihy *Hypnóza – tréninkový manuál*. Najdeš tu šest skriptů v plném znění — od prvního uvolnění až po samostatnou autohypnózu. Každý je napsaný tak, abys ho mohl číst nahlas slovo od slova, a přitom ti nechává prostor postupně z něj vyrůst.

Skript není cíl. Je to lešení. Ze začátku se ho budeš držet pevně — a to je správně. Čím víc ho budeš používat, tím víc uslyšíš, kde dýchá, kde se zpomaluje, kde stojí za to zůstat déle. Jednou zjistíš, že ho čteš jen očima a mluvíš sám. Přesně tam má tréninkový skript vést.

Jak skripty číst

Mluv pomaleji, než ti přijde přirozené. Mnohem pomaleji. Tempo, které se ti bude zdát až přehnaně líné, je pro člověka se zavřenýma očima akorát.

Hlas postupně ztišuj a prohlubuj — ne do šepotu, ale do klidného, nízkého tónu. Konec vět nech klesat dolů, ne stoupat jako otázku. A kde to jde, přizpůsob rytmus dechu klienta: sugesce „uvolnit" a „klesat" říkej na jeho výdech.

Značky v textu

- znamená krátkou pauzu — dva až tři nádechy klienta. Tři tečky (...) uprostřed věty jsou jen zpomalení, ne zastavení. Text v rámečku je poznámka pro tebe; nahlas ho nečteš.

Skripty jsou psané vykáním, protože tak se s klienty obvykle pracuje. Při tréninku s přítelem nebo partnerem je klidně převeď na tykání — jen to udělej předem, ne za pochodu.

STRUKTURA KAŽDÉHO SEZENÍ

Všechny skripty stojí na stejné kostře, kterou znáš z knihy:

1. **Předrozhovor** — vysvětlit, co se bude dít, rozptýlit mýty, domluvit cíl a signál „stop".
2. **Indukce** — převést pozornost od vnějšího světa dovnitř.
3. **Prohloubení** — dovolit stavu zesílit a ustálit se.
4. **Práce** — sugesce, obrazy, zdroje; jádro sezení.
5. **Ukotvení a zobecnění** — propojit prožitek s běžným životem.
6. **Probuzení** — pomalý, úplný návrat. Nikdy ho nezkracuj.
7. **Dorozhovor** — zeptat se, co klient prožil, a nechat ho chvíli dosednout.

Když budeš skripty kombinovat — třeba indukci z jednoho a práci z druhého — drž se tohohle pořadí a přechody udělej plynulé.

BEZPEČNOST A ETIKA

Hypnóza je bezpečná, když se s ní zachází poctivě. Pár pravidel, která platí vždycky:

- **Souhlas.** Nikdy nehypnotizuj nikoho, kdo o to výslovně nestojí, ani „pro legraci" a ani jako překvapení.
- **Hranice.** Skripty v tomhle bonusu slouží k uvolnění, sebedůvěře, spánku a přípravě na výkon. Nejsou určené k léčbě duševních ani tělesných onemocnění. Pokud člověk prochází psychózou, těžkou depresí, má epilepsii, čerstvé trauma nebo je v péči psychiatra, pracuj s ním jen ve spolupráci s jeho lékařem — nebo vůbec.
- **Abreakce.** Když se během sezení objeví silná emoce (pláč, třes), nepanikař a netlač dál. Zpomal, uznej to („To je v pořádku… můžete to

nechat projít..."), nabídni bezpečné místo a případně sezení klidně ukonči úplným probuzením.

- **Úplné probuzení.** Na konci se vždy ujisti, že je člověk plně zpátky — zeptej se ho na něco obyčejného (kolik je hodin, co bude dnes dělat) a nenech ho hned řídit.
- **Slova.** Mluv o tom, co člověk *může* prožít, ne co *musí*. Hypnóza není ovládání — je to vedení pozornosti, které klient kdykoli může opustit.



SKRIPT 1

KLIDNÉ MÍSTO

hluboké uvolnění, první zkušenost s hypnózou

ÚROVEŇ
začátečník

DÉLKA
15–20 minut

CÍL
hluboké uvolnění, první zkušenost s hypnózou

TECHNIKY
progresivní relaxace, vizualizace bezpečného místa

> *Ideální první skript. Je laskavý, pomalý a nic po klientovi nechce — proto je skvělý pro trénink tempa a hlasu. Bezpečné místo, které tu klient vytvoří, se ti bude hodit ve všech dalších sezeních jako „přístav", kam se dá vždycky vrátit.*

PŘEDROZHOVOR

> *Zeptej se, kde se klient cítí nejklidněji — u moře, v lese, na horách, v pokoji z dětství. Nemusí to být skutečné místo. Zjisti, jestli mu nevadí voda, výšky nebo uzavřené prostory, ať nevedeš obraz špatným směrem. Domluvte signál: zvednutý ukazováček znamená „chci přestat".*

INDUKCE

Usaďte se pohodlně… tak, aby vás židle nesla celou… nohy volně na zemi, ruce položené tam, kde jim je dobře. •

A až budete chtít, můžete zavřít oči. •

Teď se na chvíli jen nadechněte… zhluboka… a pomalu vydechněte. • Ještě jednou… nádech… a výdech, delší než nádech. • A ještě jednou…

a s tímhle výdechem můžete nechat odejít všechno, co teď nepotřebujete. •

Nemusíte nic dělat. Nemusíte se o nic snažit. Jen poslouchejte můj hlas… a všimněte si, jak se dech sám od sebe začíná zpomalovat. •

Zaměřte pozornost na čelo. Na to místo mezi obočím. A představte si, že se tam to malé napětí, které tam celý den bydlí… začíná rozpouštět. Jako když se uvolní uzel. • Čelo je hladké… klidné… •

To uvolnění může sklouznout dolů kolem očí… víčka jsou těžká, příjemně těžká… tak těžká, že už se nechce otvírat… • Uvolňují se tváře… čelist… ani si nemusíte všimnout, kdy se zuby od sebe kousek oddálí… a jazyk spočine volně v ústech. •

Uvolnění pokračuje do krku… do šíje… tam, kde nosíme tolik zbytečné tíhy. Ramena můžou klesnout… o centimetr… a ještě o kousek… •

A teď to teplo a tíha stékají do paží… do nadloktí… loktů… předloktí… až do dlaní a konečků prstů. Ruce jsou těžké a klidné. •

S každým výdechem se uvolňuje hrudník… břicho se zvedá a klesá samo… v rytmu, který nemusíte řídit. • Uvolňují se záda… každý obratel, jeden po druhém… od šíje dolů až k pánvi. •

Boky… stehna… kolena… lýtka… • a nakonec chodidla. Celé tělo je teď těžké, teplé a klidné. Opřené. Nesené. •

PROHLOUBENÍ

Za chvíli začnu pomalu počítat od deseti k jedné. S každým číslem můžete klesnout o kousek hlouběji do toho klidu… dvakrát hlouběji, než jste byli… a na jedničce budete přesně tak hluboko, jak je pro vás teď dobré. •

Deset… • devět… hlouběji a klidněji… • osm… • sedm… každé číslo je jako krok dolů po měkkých schodech… • šest… • pět… v půli cesty, a je to tak snadné… • čtyři… • tři… hlouběji… • dva… • a jedna. •

Hluboko. Klidně. Bezpečně. •

PRÁCE: BEZPEČNÉ MÍSTO

A teď… v tomhle klidu… se před vámi může začít objevovat místo. Místo, kde je vám dobře. Kde jste v bezpečí. Možná ho znáte… možná ho vidíte poprvé. Cokoli se ukáže, je správně. •

Rozhlédněte se. Co vidíte kolem sebe? • Jaké tam jsou barvy… jaké je tam světlo… je ráno, poledne, večer? •

Všimněte si, co slyšíte. Možná vítr… vodu… ptáky… nebo jen ticho, které je plné a měkké. •

A co cítíte pod nohama? Písek… trávu… dřevo… • Jaký je vzduch na kůži… teplý, chladivý, vlhký? • Možná tam je i vůně… •

Najděte si na tom místě to nejlepší místečko. Tam, kde je vám nejpříjemněji. A usaďte se tam… nebo si lehněte. •

Tohle místo je vaše. Nikdo sem nemůže, pokud ho nepozvete. Nic tady po vás nechce. Můžete tu jen být. •

A zatímco tu jste… všimněte si, kde ve svém těle ten klid cítíte nejvíc. Možná v hrudi… v břiše… v rukou. • Ten pocit si dobře zapamatujte. Tělo si ho pamatuje samo. •

> *Teď nech klientovi chvíli ticha — 30 až 60 sekund. Je to pro něj často nejcennější část sezení. Když se ti ticho zdá dlouhé, je nejspíš akorát.*

UKOTVENÍ A ZOBECNĚNÍ

Tohle místo tu bude vždycky. Kdykoli se k němu budete chtít vrátit, stačí zavřít oči, třikrát se pomalu nadechnout… a nechat ho znovu se objevit. A pokaždé to půjde snadněji a rychleji. •

A i když budete s otevřenýma očima uprostřed běžného dne, něco z toho klidu si můžete nést s sebou. Možná si ani nevšimnete kdy… jen zjistíte, že se nadechujete hlouběji… že ramena jsou níž… že věci, které vás dřív rozhodily, teď prostě jen projdou kolem. •

PROBUZENÍ

Za chvíli budu počítat od jedné do pěti. S každým číslem se budete vracet sem, do místnosti… a na pětce otevřete oči — svěží, odpočatí a úplně tady. •

Jedna… pomalu se začínáte vracet… • dva… vnímáte znovu židli pod sebou… zvuky kolem… • tři… do rukou a nohou se vrací energie…

můžete pohnout prsty… • čtyři… nádech, zhluboka… hlava je jasná, myšlenky čisté… • a pět. Otevřete oči. Plně vzhůru, plně tady. •

Protáhněte se, jak potřebujete.

PO SEZENÍ

> *Zeptej se: „Jak vám je?" a „Jaké to místo bylo?" Nechej klienta mluvit, nevykládej mu jeho obrazy. Zapiš si, jaké místo si vybral — příště se na něj můžeš odvolat a indukce bude kratší. Pokud je klient po probuzení ospalý, nech ho chvíli sedět, napít se vody a zeptej se ho na něco obyčejného.*

VARIACE

> **Kratší verze (8 minut):** *vynech postupnou relaxaci těla a po třech nádeších rovnou přejdi k počítání a bezpečnému místu.* **Pro děti:** *bezpečné místo může mít kouzelné vlastnosti — dveře, které otevře jen ono, zvíře, které ho hlídá.*



SKRIPT 2

SCHODY A FRAKTACE

trénink rychlého a hlubokého prohloubení

ÚROVEŇ
mírně pokročilý

DÉLKA
15 minut

CÍL
trénink rychlého a hlubokého prohloubení

TECHNIKY
fixace pohledu, schodiště, fraktace (opakované otevírání a zavírání očí)

> *Tenhle skript je cvičení pro tebe, ne léčebný postup. Učí tě dvě dovednosti: vést indukci přes fixaci pohledu a používat fraktaci — opakované „vynoření a ponoření", díky kterému je každý další pád do transu hlubší. Je skvělý jako úvod k jakékoli další práci.*

PŘEDROZHOVOR

> *Vysvětli klientovi, že ho několikrát krátce „vzbudíš" a znovu pošleš dolů — a že je to záměr, ne chyba. Vyber bod, na který se bude dívat: místo na stropě nebo na stěně trochu nad úrovní očí, aby se oči musely lehce zvednout.*

INDUKCE: FIXACE POHLEDU

Najděte si teď bod tam nahoře… a dívejte se na něj. Jen na něj. •

Nemusíte mrkat míň než obvykle… ale všimněte si, jak je zajímavé dívat se na jedno místo. Jak se okolí začíná trochu rozmazávat… jak to místo samotné možná mění tvar… barvu… •

A zatímco se díváte, všimněte si, jak se víčka pomalu stávají těžšími. • S každým nádechem o kousek těžší… • Možná trochu pálí, možná se chtějí zachvět… a to je přesně v pořádku. •

Ta víčka chtějí klesnout. A můžete jim to dovolit… kdykoli budou chtít… • ano… a jak se zavřou, nechte s nimi klesnout i celé tělo. •

Dobře. Velmi dobře.

PROHLOUBENÍ: SCHODIŠTĚ

Představte si, že stojíte nahoře na schodišti. Je široké, pohodlné, má zábradlí, o které se můžete opřít. A vede dolů… do klidu. •

Schodů je deset. Půjdeme po nich spolu, jeden po druhém. A s každým schodem můžete být dvakrát uvolněnější než na tom předchozím. •

Deset… první krok dolů… • devět… • osm… zábradlí je pod rukou hladké… • sedm… • šest… • pět… v půli cesty… • čtyři… každý krok je snadnější… • tři… • dva… • jedna… a stojíte dole. Na měkkém. V klidu. •

FRAKTACE: PRVNÍ VYNOŘENÍ

Teď uděláme něco zajímavého. Za chvíli řeknu „otevřít", a vy na okamžik otevřete oči. Jen na okamžik. A až řeknu „zavřít", zavřete je… a klesnete dvakrát hlouběji než teď. •

Otevřít. • … A zavřít. • Dolů… hluboko… mnohem hlouběji… nechte to tělo prostě padnout do toho klidu jako do měkké peřiny. •

> *Sleduj, co se děje: oči bývají po prvním otevření skelné, pohyb víček pomalý. To jsou dobré známky. Pokud klient oči neotevře, nic nevynucuj — stačí říct „nebo jen v duchu otevřete a zavřete" a pokračovat.*

FRAKTACE: DRUHÉ A TŘETÍ VYNOŘENÍ

A ještě jednou. Až řeknu „otevřít", otevřete oči… a uvidíte, jak těžké je teď udržet je otevřené. A až řeknu „zavřít", klesnete ještě hlouběji. •

Otevřít… • … a zavřít. Hlouběji… dvakrát hlouběji… • Každý nádech vás nese dolů… •

A naposledy. Otevřít… • … a zavřít. Úplně dolů. Až na dno toho klidu… kde je ticho a bezpečí a nic, co by bylo potřeba dělat. •

TEST HLOUBKY: TĚŽKÁ RUKA

> *Volitelný krok, který ti dá zpětnou vazbu. Nikdy ho nepodávej jako zkoušku, kterou klient může „pokazit".*

Všimněte si teď své pravé ruky. Jak leží… těžká… tak těžká, jako by byla z olova. • Je tak uvolněná, že i kdybyste ji zkusili zvednout, prostě by se jí nechtělo. A čím víc byste to zkoušeli… tím víc by zůstávala ležet. Můžete to zkusit… a pak toho nechat. •

Dobře. A teď ta tíha zase odchází… ruka je volná… jen uvolněná. •

UKOTVENÍ

Teď už víte, jak snadno umíte klesnout do tohoto stavu. Příště, když se budete chtít vrátit, stačí zavřít oči… a nechat se vést. Půjde to rychleji. Hlouběji. Snadněji. •

PROBUZENÍ

Teď se vrátíme nahoru. Budu počítat od jedné do pěti, a s každým číslem budete víc a víc tady. •

Jedna… • dva… tělo se probouzí, z rukou a nohou odchází tíha… • tři… nádech… • čtyři… hlava je jasná a lehká… • pět. Oči otevřené, úplně vzhůru, úplně tady. •

PO SEZENÍ

> *Zeptej se, které z ponoření bylo nejhlubší. Většinou to bývá to poslední — a to je pro klienta i pro tebe silná zkušenost: hloubka se dá trénovat. Zapiš si, jak klient reagoval na fixaci pohledu (rychle / pomalu) — příště tím odhadneš, jak dlouhou indukci potřebuje.*



SKRIPT 3

VNITŘNÍ ZDROJ

posílení sebedůvěry, vytvoření kotvy

ÚROVEŇ
mírně pokročilý

DÉLKA
20 minut

CÍL
posílení sebedůvěry, vytvoření kotvy

TECHNIKY
věková regrese ke zdroji (pozitivní), ukotvení dotykem, posilování ega

Tady už nejde jen o relaxaci. Klient si vybaví okamžik, kdy byl silný, schopný a klidný — a ten pocit „uložíme" do jednoduchého gesta, které si pak může vzít do běžného života. Používej výhradně pozitivní vzpomínky; skript není určený ke zpracování bolestných zážitků.

PŘEDROZHOVOR

Zeptej se předem na jeden až dva okamžiky, kdy se klient cítil sebejistě: zvládnutá zkouška, chvíle na výletě, okamžik, kdy někomu pomohl. Stačí stručně — detaily si vybaví sám v transu. Vysvětli kotvu: spojení palce a ukazováčku na levé (nebo pravé) ruce. Domluvte se, kterou ruku použije.

INDUKCE

Použij indukci ze skriptu Klidné místo, nebo — pokud už jste spolu pracovali — zkrácenou verzi: tři nádechy, odpočet od deseti a odkaz na bezpečné místo.

Usaďte se… zavřete oči… a nechte se vést tím, co už znáte. • Tři pomalé nádechy… • a s každým výdechem o kousek hlouběji. •

Deset… devět… osm… klesáte do klidu, který už vaše tělo zná… • sedm… šest… pět… • čtyři… tři… dva… jedna. • A můžete být na svém klidném místě… v bezpečí. •

PRÁCE: NÁVRAT KE ZDROJI

A odtud, z toho bezpečí… si vaše mysl může vzpomenout na chvíli, kdy jste byli silní. Kdy jste věděli, že to zvládnete. Kdy jste byli sami se sebou spokojení. •

Nemusí to být nic velkého. Někdy je to malý okamžik… ale pravdivý. Nechte ho přijít. •

> *Počkej, až klient naznačí, že vzpomínku má — kývnutím nebo zvednutím prstu. Můžeš požádat: „Až ji budete mít, kývněte."*

Dobře. A teď do té chvíle vstupte. Ne jako divák… ale jako vy, tehdy. Jako byste tam byli znovu. •

Rozhlédněte se. Co vidíte? • Co slyšíte kolem sebe? • Jaké je to světlo… jaká je tam teplota… •

A všimněte si, jak stojíte. Jak držíte hlavu… ramena… jak dýcháte, když jste takhle silní. •

Kde v těle ten pocit sídlí? Možná v hrudi… v břiše… v páteři, která je rovná… v rukou. • Všimněte si ho. Jakou má barvu, kdyby nějakou měl? Jakou teplotu? •

A teď ten pocit nechte zesílit. Jako když otáčíte knoflíkem… o kousek víc… • a ještě o kousek… až tak, jak je vám to příjemné. •

UKOTVENÍ

A přesně teď, když je ten pocit nejsilnější… spojte palec a ukazováček. • Lehce. A nechte ten pocit proudit přímo do toho dotyku. •

Ten dotyk si to pamatuje. •

Teď prsty uvolněte… a nechte pocit trochu opadnout. •

A pojďme to posílit. Nechte přijít ještě jednu chvíli, kdy jste byli silní, klidní, schopní… může to být jiná vzpomínka… nebo ta stejná. • Vstupte do ní… • nechte pocit zesílit… • a když je nejsilnější, znovu spojte palec a ukazováček. • A ten pocit se přidá k tomu prvnímu. Silnější. Pevnější. •

A uvolněte. •

TEST KOTVY

A teď, jen tak, bez vzpomínky… spojte palec a ukazováček. •
A všimněte si, co se stane. Jak se ten pocit vrací sám. Možná slaběji, možná překvapivě silně. Cokoli přijde, je to začátek. •

Uvolněte prsty.

ZOBECNĚNÍ: BUDOUCNOST

A teď si představte situaci, která vás čeká. Něco, kde byste tuhle sílu rádi měli s sebou. • Vidíte se tam... a těsně předtím, než to začne... spojíte palec a ukazováček. • A cítíte, jak se zvedá ten známý pocit... jak se narovnáte... jak se zklidní dech. •

A vidíte, jak tou situací procházíte. Ne dokonale... ale jako vy. Ve své síle. •

Ta síla nebyla nikdy pryč. Jen jste o ní občas nevěděli. A teď máte cestu, jak si ji připomenout — kdykoli, kdekoli. Čím víc ji budete používat, tím silnější bude. •

PROBUZENÍ

Teď se vrátíme. Jedna... • dva... ten pocit síly jde s vámi... • tři... tělo se probouzí... • čtyři... nádech, hluboko... • pět. Oči otevřené, plně tady, svěží a v klidu. •

PO SEZENÍ

> *Hned po probuzení nech klienta kotvu jednou vyzkoušet s otevřenýma očima. Doporuč mu, ať ji v následujícím týdnu několikrát denně „nabíjí" — vybaví si silnou chvíli a spojí prsty. Kotva, kterou nikdo nepoužívá, slábne; ta, kterou používá, sílí.*

VARIACE

> *Místo palce a ukazováčku může být kotvou slovo, které si klient v duchu řekne, nebo dotyk na zápěstí. Volte gesto, které jde udělat nenápadně i na veřejnosti.*



SKRIPT 4

KLIDNÝ SPÁNEK

uvolnění před spaním, zklidnění myšlenek

ÚROVEŇ
začátečník

DÉLKA
15–20 minut

CÍL
uvolnění před spaním, zklidnění myšlenek

TECHNIKY
zpomalení dechu, odkládání myšlenek, prohlubování bez probuzení

> *Jediný skript bez klasického probuzení: končí tak, aby člověk mohl rovnou usnout. Hodí se k nahrání pro klienta, který ho pak pouští večer v posteli. Pokud ho používáš při sezení ve dne, použij místo posledního odstavce probuzení ze skriptu Klidné místo.*

PŘEDROZHOVOR

> *Zjisti, co klientovi nejčastěji brání usnout — točící se myšlenky, napětí v těle, hluk. Podle toho můžeš delší dobu věnovat buď odkládání myšlenek, nebo uvolnění těla. Upozorni, že skript nenahrazuje lékaře: dlouhodobá nespavost má často příčinu, kterou je dobré nechat vyšetřit.*

INDUKCE

Lehněte si pohodlně. Tak, jak obvykle usínáte. • Přikryjte se… a nechte hlavu klesnout do polštáře. •

Dnešní den skončil. Udělali jste, co se dalo. A co se nestihlo, počká do zítřka — tam, kde má své místo. •

Teď jen dýchejte. Nádech… nosem… pomalu… • a výdech ústy, delší… jako byste foukali do svíčky, aby nezhasla. • Nádech… • a dlouhý

výdech… •

Ještě několikrát… a s každým výdechem nechte tělo o kousek víc klesnout do postele. •

UVOLNĚNÍ TĚLA

Všimněte si, kde se vaše tělo dotýká postele. Hlava… ramena… lopatky… záda… boky… lýtka… paty. • Všechna ta místa jsou podepřená. Nemusíte nic držet. Postel vás drží za vás. •

Představte si, že vám po těle pomalu stéká teplá vlna. Začíná na temeni… • rozlévá se přes čelo… oči… tváře… • všechno, čeho se dotkne, změkne a ztěžkne. • Krk… ramena… ruce… až do konečků prstů. • Hrudník… břicho… • boky… nohy… • až do chodidel. Celé tělo je teplé, těžké, měkké. •

ODKLÁDÁNÍ MYŠLENEK

A jestli teď přijde nějaká myšlenka… nemusíte s ní bojovat. Myšlenky jsou jako lodičky na řece. •

Představte si, že sedíte na břehu klidné, pomalé řeky. A každá myšlenka, která přijde, je malá lodička. • Uvidíte ji… můžete si ji klidně prohlédnout… a pak ji položíte na vodu. • A ona odpluje. Pomalu. Pryč po proudu. •

Další myšlenka… další lodička… položíte ji na vodu… a odplouvá. • Nemusíte je sledovat. Nemusíte je dohánět. Řeka je odnese, kam patří.

A lodiček je čím dál méně… • proud je pomalejší… • voda tišší… • až je řeka úplně klidná. A hladina je jako zrcadlo. •

PROHLOUBENÍ

Teď budu pomalu počítat od dvaceti dolů. Nemusíte počítat se mnou. Možná se ztratíte někde cestou… a to je v pořádku. To je dokonce úplně v pořádku. •

Dvacet… • devatenáct… • osmnáct… těžší a těžší… • sedmnáct… • šestnáct… • patnáct… • čtrnáct… klidněji… • třináct… • dvanáct… • jedenáct… • deset… • devět… • osm… hluboko… • sedm… • šest… • pět… • čtyři… • tři… • dva… • jedna… •

SUGESCE KE SPÁNKU

Teď můžete nechat spánek přijít. Nemusíte ho přivolávat. Přijde sám, jako přichází každou noc… jako příliv. •

Tělo ví, jak usnout. Vědělo to vždycky. Jen mu stačí nechat prostor. •

Budete spát hluboce a klidně… a pokud se v noci probudíte, stačí se nadechnout, vybavit si klidnou řeku… a znovu snadno usnout. • A ráno se probudíte ve svůj čas… odpočatí… s klidnou hlavou. •

A teď už můj hlas může slábnout… a vzdalovat se… a vy můžete jen… odplout… •

Při nahrávání pro klienta tady nahrávku nech dozvučet tichem (alespoň minutu), ne náhlým střihem. Bez hudby, nebo s velmi tichou a beze změn tempa.



SKRIPT 5

MENTÁLNÍ ZKOUŠKA

příprava na výkon, zvládání trémy

ÚROVEŇ
pokročilý

DÉLKA
20 minut

CÍL
příprava na výkon, zvládání trémy

TECHNIKY
oddisociovaný přehled (kino), asociovaná zkouška, budoucí zkouška (future pacing), propojení s kotvou

Hodí se před zkouškou, prezentací, sportovním výkonem, pohovorem. Klient si situaci nejdřív prohlédne z odstupu, pak ji projde zevnitř — klidně a úspěšně — a nakonec si ji zažije jako už hotovou. Skvěle navazuje na skript Vnitřní zdroj: pokud má klient kotvu, zapoj ji.

PŘEDROZHOVOR

Nech klienta popsat situaci co nejkonkrétněji: kde to bude, kdo tam bude, jak bude oblečený, co přesně bude dělat. Zeptej se, kde se tréma nejvíc ozývá — ve chvíli před začátkem, uprostřed, při otázkách? A jak by věděl, že to proběhlo dobře? Ten obraz úspěchu použiješ v závěru.

INDUKCE

Použij libovolnou indukci a prohloubení, které už znáš (Klidné místo nebo Schody a fraktace). Na konci prohloubení pokračuj:

Teď jste hluboko… v klidu… v bezpečí. A z tohoto místa se můžete dívat na věci jasněji než obvykle.

PRÁCE: KINO

Představte si, že sedíte v pohodlném křesle v prázdném kině. Jen vy. Světla jsou ztlumená a plátno je zatím prázdné. •

Za chvíli se na plátně objeví film. Hlavní roli v něm hrajete vy — v situaci, která vás čeká. Vy sedíte tady, v klidu, a jen se díváte. Jste divák. •

Film začíná. Vidíte sebe, jak přicházíte na to místo… • vidíte prostor… lidi kolem… • Všimněte si, že tady, v křesle, jste v bezpečí. Cokoli se na plátně děje, vás nemusí rozhodit. •

A sledujte, jak to ten člověk na plátně zvládá. Ne dokonale… ale dobře. Jak se zastaví, nadechne… a pokračuje. • Jak zvládne i tu chvíli, které se nejvíc bál. •

Film doběhne do konce. A vidíte, jak to dopadlo. Ten výsledek, o který vám jde. •

PRÁCE: ZEVNITŘ

A teď… vstaňte z křesla… dojděte k plátnu… a vstupte do toho filmu. Do sebe. • Teď už se nedíváte zvenčí. Jste tam. Vidíte vlastníma očima. •

Jste na začátku. Ještě než to začne. Všimněte si, jak se cítíte. • A pokud tam je trocha nervozity… přivítejte ji. To je jen energie. Tělo se chystá podat výkon. •

Pokud má klient kotvu z předchozího sezení: „A teď spojte palec a ukazováček... a nechte přijít ten známý pocit síly."

Nadechněte se. Pomalu. Tak, jak jste se to naučili. • A začněte. •

Procházejte tou situací krok za krokem. Váš hlas je klidný... ruce jisté... myšlenky jasné. • A když přijde ten moment, který vás dřív děsil... všimněte si, že ho zvládnete. Zpomalíte... nadechnete se... a pokračujete. •

Dej klientovi čas. Můžeš se ho zeptat: „Kde teď jste?" a nechat ho krátce odpovědět. Pokud se v některém místě zasekne, vrať se o krok zpátky do kina a nech ho tu část nejdřív vidět zvenčí.

A dojdete až do konce. • Je hotovo. • Všimněte si, jaký je to pocit. Ta úleva... ta spokojenost. •

BUDOUCÍ ZKOUŠKA

A teď si představte, že je to za vámi. Je ten den večer... nebo další ráno. Ohlížíte se zpátky. • A víte, že jste to zvládli. •

Co si o tom říkáte? • Co by vám řekl někdo, kdo vás má rád? •

A z tohoto místa — z budoucnosti, kde je to hotové — se podívejte na sebe tady, dnes. Na toho, kdo se toho ještě bojí. • A pošlete mu jednu větu. Krátkou. Co potřebuje slyšet? •

> *Počkej. Nemusíš znát tu větu. Pokud ji klient chce říct nahlas, dobře. Pokud ne, i to je v pořádku.*

Ta věta tu teď je. A až přijde ten den, ozve se sama. •

UKOTVENÍ

Pokaždé, když si na tu situaci vzpomenete, tělo si může vybavit tenhle klid. Tu jistotu. A čím blíž to bude, tím lépe připravení budete. •

PROBUZENÍ

Jedna… vracíte se… • dva… s klidem a jistotou… • tři… tělo se probouzí… • čtyři… nádech… • pět. Oči otevřené, plně vzhůru, plně tady. •

PO SEZENÍ

> *Doporuč klientovi, ať si „vnitřní film" v následujících dnech pustí sám — klidně jen na dvě tři minuty před spaním. Mentální zkouška funguje jako trénink: čím víckrát, tím přirozenější je pak skutečnost.*



SKRIPT 6

AUTOHYPNÓZA

naučit se vstoupit do transu sám

ÚROVEŇ
pro každého

DÉLKA
10 minut

CÍL
naučit se vstoupit do transu sám

TECHNIKY
metoda tří kroků (3–2–1 smysly), odpočet, sugesce v první osobě, sebeprobuzení

> *Tohle není skript pro klienta, ale pro tebe — a pro každého, koho chceš naučit samostatnosti. Napiš si ho, nebo si ho jednou nahraj vlastním hlasem a pak ho postupně opusť. Cílem je umět vstoupit do lehkého transu za pár minut bez cizí pomoci. Sugesce jsou tady proto psané v první osobě.*

PŘÍPRAVA

> *Vyber si jednu jednoduchou, kladně formulovanou větu na sezení. Ne „nebudu nervózní", ale „jsem klidný a soustředěný". Krátká, v přítomném čase, uvěřitelná. Rozhodni se předem, jak dlouho v transu zůstaneš (např. 10 minut) — mysl si ten čas pohlídá sama.*

VSTUP: TŘI SMYSLY

Sednu si pohodlně a najdu bod, na který se budu dívat. •

Pojmenuji v duchu tři věci, které vidím. • Tři věci, které slyším. • A tři věci, které cítím na těle — dotek židle, teplo rukou, vzduch na tváři. •

Teď dvě věci, které vidím… dvě, které slyším… dvě, které cítím. •

A jednu věc, kterou vidím… jednu, kterou slyším… jednu, kterou cítím.

A zavřu oči.

> *Pokud se v metodě 3–2–1 ztratíš nebo zapomeneš, kde jsi — je to výborné znamení. Prostě zavři oči a pokračuj.*

PROHLOUBENÍ

Teď se třikrát pomalu nadechnu… a s každým výdechem se uvolním víc.

Budu počítat od deseti dolů. S každým číslem klesám hlouběji.

Deset… devět… uvolňuji čelo a oči… osm… sedm… ramena klesají… šest… pět… ruce jsou těžké… čtyři… tři… dech je pomalý… dva… jedna. Jsem v klidu.

MOJE BEZPEČNÉ MÍSTO

Nechám se přenést na své bezpečné místo. Vidím ho… slyším ho… cítím ho. Jsem tady v bezpečí.

SUGESCE

Teď si v duchu, pomalu, zopakuji svou větu. Třikrát.

> *Například: „Jsem klidný a soustředěný." … „Jsem klidný a soustředěný." … „Jsem klidný a soustředěný."*

A představím si, jak ta věta vypadá v mém životě. Kde bude vidět? Jak se budu pohybovat, mluvit, dýchat, až bude pravdivá? • Prohlédnu si ten obraz. Nechám ho být jasný. •

A ještě jednou si větu řeknu… a nechám ji klesnout hluboko dovnitř, jako kámen do klidné vody. •

NÁVRAT

Teď se vrátím. Budu počítat od jedné do pěti a na pětce otevřu oči — svěží, bdělý, úplně přítomný. •

Jedna… • dva… vnímám místnost… • tři… pohnu prsty, ramena… • čtyři… zhluboka se nadechnu… • pět. Otevírám oči. Jsem tady. •

JAK TRÉNOVAT

> *Cvič denně, ideálně ve stejnou dobu. První týden ti vstup potrvá několik minut, později často stačí tři nádechy a odpočet. Měň větu nejdřív po týdnu — opakování je to, co jí dává sílu. A pokud v transu usneš, nic se neděje: jen to není autohypnóza, ale zasloužený spánek. Příště si sedni, místo abys ležel.*

ZÁVĚR

Na cestu

Skripty jsou mapa. Hypnóza se ale děje mezi dvěma lidmi — v tichu, v rytmu dechu, v důvěře. Tu žádný text nenapíše za tebe.

Proto čti, zkoušej, pozoruj — a pomalu se od papíru vzdaluj. Nejlepší sezení bývají ta, kde si všimneš, že sis skript přizpůsobil člověku před sebou, ne člověka skriptu.

A pokud chceš něco projít sám na sobě, s někým, kdo tě povede, najdeš na cestyvedomi.cz i možnost osobního sezení.

Hodně klidu na cestě.



Šest skriptů, jedna kostra, nekonečně mnoho způsobů, jak je přizpůsobit člověku před sebou.

CESTYVEDOMI.CZ