

SYNSVINKELSKIFT TEKNIK

Sådan gør du:

Skab en afslappet tilstand eller en trance tilstand hvis du kan hypnose.

Visualisering. Du er siddende i en stol, visualiser de 3 positioner fra forrige side.

1. Sig: Forstil dig, at over for dig sidder der en person, du kender denne person, denne person ønsker du at have det bedre med. Fortæl nu: (kort), hvordan du oplever situationen og den anden person feks. Hvad det er vedkommende gør ved dig.

Fortæl det højt.

2. Svæv over i personen overfor dig.

Forestil dig, du er denne person, prøv at sidde som personen, opføre sig som personen, føle som vedkommende, du ser dig selv gennem vedkommende øjne og modtager denne information fra dig der nu sidder overfor personen. Bare modtag det.

EVT. Når du har modtaget informationerne så fortæl kort hvad du mener om personen (dig)

3. Svæv nu ud af personen og forestil du kan svæve over i VISE mand/kvinde, som har kigget med og som objektivt kigger på situationen/problemet udefra.

4. Herfra skal du så forestille dig at denne person ikke er følelsesmæssigt involveret eller vælger side, herfra skal du så give et eller flere gode råd til dig selv.

Igen skal klienten bruge stemmen.

5. Svæv så tilbage i dig selv når du har sagt det der skal siges og modtag her de mange gode råd, og forslag. Vær åben og oplev, hvordan du nu kan tænke og føle anderledes om personen eller problemet.

Hvis du laver teknikken ved vågen tilstand:

Sæt 3 stole, og lad klienten bevæge sig fysisk mellem de 3 positioner.