

# Lyfter fram inre resurser med hypnos

Varje människa är unik. Alla har en enorm kapacitet till utveckling, inlärning och förändring och genom att lyfta fram sina inre resurser eller frigöra sig från känslomässiga blockeringar kan man leva fritt som den person man är ämnad att vara. Det anser Susanne Dahlgren som genom hypnos hjälper människor att hitta sin egen sanning och läkande krafter.

– Människan är mer än bara sin fysiska kropp och med Hypnoterapi gör du en förändring på ett djupare plan. Det kan handla om att bryta in- vanda mönster, bli fri från smärta såväl psykisk som fysisk, se bortom sina begränsningar och våga utvecklas både privat, i arbetslivet eller inom något annat område.

Har du sett på tv hur människor hypnotiseras till att hoppa på ett ben och gala som en tupp inför en stor publik? Tror du att en hypnotisör kan få en människa att göra precis vad som helst utan den har någon som helst kontroll? Nej, det är inte riktigt så det går till i verkligheten.

– Det går aldrig att få en klient att göra något mot sin egen vilja, förklarar Susanne Dahlgren.

Susanne är certifierad hypnos- och hypnoterapeut, diplomerad mindfulnessinstruktör och aromaterapeut samt beteendevetare och undersköterska. Hon driver verksamheten "Liv i Balans" i Växjö där hon utför hypnoterapi, regndroppsmassage och gruppmeditation. Det som oftast visas på tv kallas scenhypnos och ger sken av att det går att få en person att göra precis vad som helst på en scen, mot sin vilja. Så är inte fallet.

– Personen som hypnotiseras är alltid införstådd med vad som kommer hända och vad den kommer göra. Det går inte att hypnotisera någon mot sin vilja.

Hon förklarar att det finns många myter om hypnos. Bland annat att man kan fastna i tillståndet man befinner sig i,

att det är farligt eller att man varken kan prata eller röra sig.

– Ett hypnotiskt tillstånd är ett samarbete där klientens medgivande och medverkan i hela processen är avgörande för ett lyckat resultat.

## Alternativmedicin

Olika former av hypnos kommer alltmer som alternativmedicin men även inom den traditionella sjukvården där den bland annat används vid förlösning, tandvård och smärta. Hypnos är ett tillstånd av fullständig

**"Det går aldrig att få en klient att göra något mot sin egen vilja"**

avslappning och ökad koncentration. Tillståndet kan beskrivas som att personen i hypnos befinner sig mellan vakenhet och sömn.

– Det är ingen magi eller hokusfokus utan ett helt naturligt tillstånd som ofta uppfattas som väldigt skönt och avslappnande.

Hypnos är ett verktyg och kan användas bland annat till rökavvänjning, viktminskning, bli av med fobier, öka självkänslan, förbättra idrottsprestationer, skapande och kreati-



Susanne Dahlgren är certifierad hypnos- och hypnoterapeut, diplomerad mindfulnessinstruktör och aromaterapeut samt beteendevetare och undersköterska.

vitet eller stressrelaterad problematik. När man gör hypnos är syftet att göra en förändring i det undermedvetna och man är då mer inre fokuserad än yttre. Yttervärlden är inte lika intressant och det undermedvetna får ta mer plats. I detta tillstånd kan vi använda vår fantasi mer effektivt och ersätta gamla sanningar med nya positiva sanningar. Under en session leder Susanne in sin klient i avslappning till ett bra hypnosdjup. Beroende på vad klienten har för mål med hypnoterapin arbetar Susanne på olika sätt,

– Oftast går vi tillbaka till roten av själva problemet som gör att man känner och reagerar på ett speciellt sätt, och bearbetar problemet där.

Många gånger vet klienten inte innan vad som orsakar reaktioner, som kan ta sig form som ångest eller rädsla.

– Varje symptom har en orsak. Då minnen frigörs och bearbetas avtar i regel symptomen.

Susanne använder sig också av suggestions-terapi för att förändra ett beteende. Genom att skapa positiva bilder i det undermedvetna kan man både förändra känslor och beteenden men också skapa nya positiva eller

förstärka en redan befintlig egenskap.

## Ökad självkänsla

Många som kommer till Susanne vill få bukt med sin självkänsla eller sitt självförtroende. Med många och ökande krav i samhället är det lätt att känna sig otillräcklig och slutkörd. Många har försökt hitta lyckan utanför sig genom materiella ting, partners eller andra saker som gjort att de förlorat kontakten med sig själva. Genom hypnosen får de möjligheten att hitta tillbaka till sig själva igen, att hitta hem. Det viktigaste är dock att personen har ett mål med vad den vill åstadkomma eller förändra.

– Hypnos är ett bra verktyg för att lyfta fram personens inre resurser och den inneboende potentialen, men jobbet

måste personen göra själv.

För att få bästa resultat av hypnos så är inställning och vilja det viktigaste. Att vara målmedveten och att veta hur man faktiskt vill må och att vara redo för förändring. Man måste våga släppa lite på kontrollen och våga slappna av.

– Det gäller att inte vara för trött innan en session. Det har faktiskt hänt att någon klient har somnat, skrattar hon.

## Mer än bara fysisk

Susanne tror att människan är mer än bara sin fysiska kropp och så länge vi bär på rädslor kan de begränsa oss eller styra delar av våra liv.

Hon har alltid haft ett stort intresse för människan, dess inre förmåga och tankens kraft och menar att det finns ett ökat behov av att hitta tillbaka

till vår egen vilja och livskraft.

– Fler börjar förstå sammanhanget mellan kropp och själ. Att psykisk smärta tar sig fysiska uttryck och att vi genom att arbeta inåt också kan förändra symptom utåt.

Hon drömde länge om att jobba med hypnos och när rätt tillfälle kom var det dags att släppa taget om det gamla och starta upp sin egen verksamhet. Susanne har ett genuint intresse för att hjälpa människor och förklarar att varje möte ger något nytt.

– Att se glädjen och tryggheten i förändringen som klienterna upplever är det absolut roligaste. Varje människa är så komplex och det finns så mycket att utforska. Man lär sig alltid något nytt.

Elin Warelius

## HYPNOS

**Vad är hypnos?** Ett framkallat tillstånd av djup avslappning och koncentration. En person i hypnos sover inte utan koncentrerar sig mer på sitt inre än på världen utanför.

**När kan hypnos användas?** För att få fram orsaker till problem och stilla stress. I så kallad suggestionsterapi får man hjälp med bantning, rökavvänjning eller hjälp med dåligt självförtroende.

**Är man medveten om vad som sker?** Ja, man är bara djupt avslappnad.

**Kan man förmås göra saker mot sin vilja?** Nej, det hör hemma i biovärlden.