



## MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL

AV MAHBOOB MOMEN

**James skulle overnatte hos min sønn Imran. De er gode venner, men kan være litt høylydt. Jeg skrev på denne artikkelen da guttene kom inn på kontoret. Imran sa: «pappa er hypnotisør?» Jeg så skrekken i ansiktet på James. Han gjemte plutselig øynene og jeg tenkte: «Du kan ikke høre meg gjennom øynene, bortsett fra hvis det er noe spesielt jeg vil du skal høre, se og føle.»**

### Spør Mahboob

Har du noen spørsmål, send en e-post til [mahboob@peopleatheart.com](mailto:mahboob@peopleatheart.com).

Jo mer du snakker til meg, jo mer er jeg i stand til å komme tilbake til deg med unike svar.

1. Konseptet personlig frihet
2. Kraften i oppmerksomhet
3. Hvordan du skaper din virkelighet
4. Føl kraften i gode følelser
5. Lytt til ditt hjerte
6. Du har en indre og en ytre hjerne
7. Emosjoners kjemi og hvordan få et kjærlig forhold til å vare
8. Intuitiv intelligens
9. *Hypnose er naturlig og du kan bruke det*
10. Den faktiske «secret» som de ikke ga deg
11. Personlig nærvær = lederskap
12. Coaching fra et nytt paradigme

# Hypnose er naturlig – og DU kan bruke det

## 2. Hypnose gjennom indirekte forslag og selvsuggesjon

Denne formen bruker din naturlige evne til å gå inn i dype transeilstander gjennom indirekte suggesjon. Hypnoseformen brukes av mange terapeuter og psykologer til å helbrede pasientene og hjelpe dem til å komme over traumer i det ubevisste sinn. Den brukes også innen sport eller forretningslivet for å oppnå økt prestasjon gjennom selvsuggesjon.

## Medisinske hypnoterapeuter

En av de største medisinske hypnoterapeuter var Milton Erickson. Han beskrev hypnose som «tap av mangfoldet i fokusert oppmerksomhet.» Det betyr at når du fokuserer på noe i den grad at det ekskluderer alt annet, går du naturlig inn i disse endrede bevissthetstilstandene. Som når du ser på TV eller leser en bok og du ikke kan høre at noen roper på deg, eller når du stirrer på flammene i et bål og er uoppmerksom på alt rundt deg – dette er naturlige endrede bevissthetstilstander.

Dr. Richard Bandler var en av de få som greide å modellere nøyaktig hvordan Milton Erickson presterte det som ble sett på som helbredelsesmirakler på hans tid. Milton-modellen, som Richard kalte den, er et dypt studium av strukturen i hypnotisk språk og psykologien i ubevisst kommunikasjon. Den dype strukturen i Ericksons hypnose, bruken og tilnærmingen utgjør grunnmuren i den hypnotiske praksisen vi lærer bort i Skandinavia.



får folk til å gjøre dumme ting. Jeg ønsker å forklare at hypnose er naturlig og at du kan bruke det for å forbedre livet på de utroligste måter. La oss først skjelne mellom to ulike typer hypnose.

## 1. Hypnose gjennom direkte kommando

Denne formen brukes av scenehypnotisører. Hypnose gjennom direkte kommando må settes opp på forhånd for å fungere. Scenehypnotisører vil be publikum om å klappe i hendene sammen og gjøre en rekke hypnotiske suggesjoner som frir til publikums forestillinger. Hvem som har den mest levende forestillingsevnen og er mest mottakelig for suggesjoner i publikum identifiseres. Med deres tillatelse vil de bli ført til et annet rom hvor mottakelighetstilstanden blir så dyp at de er klar for et hypnotisk sceneshow. Først nå begynner showet og mye av det som skjer på forhånd før et hypnotisk sceneshow på TV får du ikke se.

Mange mennesker er redd for hypnose. Når den eneste opplevelse med hypnose har vært scenehypnose kan vi godt forstå dem. Mange anser hypnose for å være farlig, og begrunner det med at scenehypnotisører

Hypnose er noe du gjør naturlig. Når vi underviser i Hypnotic Practitioner lærer vi hvordan du praktiserer hypnose enkelt og naturlig. Som;

Har du noen gang vært i en situasjon hvor du ikke finner nøklene selv om de er rett foran deg? Det kalles negativ hallusinerings og kan brukes på mange livsområder.

Har du noen gang vært i en situasjon hvor du har sagt til deg selv: Jeg må huske å poste dette brevet? Det kalles post hypnotisk suggesjon. Hvordan kan du bruke disse naturlige evnene til å forbedre livet ditt?

Når du ansetter en arkitekt for å bygge et nytt hus må de gå gjennom en dyp og detaljert rekke med forestillinger. Før de kan utvikle husplanen må de være i stand til å se den for sitt indre øye. Dette kalles positiv hallusinerings.

De fleste som kjører bil er kanskje ikke klar over at evnen til å kjøre bil faktisk er avhengig av evnen til å forvreng tid. Tenk på det. Du kjører i 80 km/t og alt som er rett foran deg foregår i sakte film. Hvis du derimot ser på periferien i øynene, går verden forbi i nanosekund. Denne tilstanden hvor vi kan forvreng tid setter oss i stand til å reise fort. For det indre øyet til en Formel 1-raskkjører skapes det en helt utrolig tidsforvrengning slik at de kan kjøre 400 km/t og fortsatt holde seg på banen.

Har du noen gang kuttet deg uten å merke det, men i det øyeblikk du la merke til kuttet, au, da gjorde det vondt? Det kalles anestesi. Det har vært utført hjerteoperasjoner på pasienter som har vært våkne og samtidig i en dyp anestetisk tilstand.

Har du noen gang glemt navn? Det kalles amnesi. Hva ville skje hvis du kunne glemme de fæle øyeblikkene i livet, men fortsatt beholde det du lærte? Når du deretter så tilbake på livet ditt var alt du så lykke og læring. Ville ikke det vært en god bruk av amnesi?

## Naturlig

Hypnose er naturlig og du kan bruke det til å berike livet ditt. Hvordan gjør du det? La oss gå tilbake den 3. artikkelen som utforsket hvordan vi skaper vår realitet. Når vi sier at persepsjon er virkelighet har vi rett. Den virkeligheten du skaper i ditt sinn er en unik sletting, forvrengning og generalisering som helt unikt kalles «din opplevelse.» Men det er ikke virkeligheten. Kartet er ikke terrenget. Menyen er ikke måltidet. Det er en virkelighet vi har skapt i våre sinn for å navigere på denne planeten.

Hvis du kunne bruke dine naturlige evner til å gå inn i endrede bevissthetstilstander, tror du det finnes en mulighet for at du ville sette ditt sinn, kropp og sjel i stand til

å skape fantastiske resultat i ditt liv? Ville du ikke bli i stand til å gå inn i endrede bevissthetstilstander for å slette, forvreng og generalisere større muligheter i livet gjennom å bruke dine naturlige evner? I bunn og grunn er din evne til å oppnå noe i livet bokstavelig talt hvordan du ser på livet. Hvis du kunne endre dine bevissthetstilstander for å skape en sinnsstemning hvor du så muligheter, mens i andre sinnsstemninger du ikke kunne det, ville det skape bedre livsopplevelser for deg?

Dette er årsaken til at en person vinner og en annen mislykkes i samme situasjon. Det hele kommer an på hvordan du bruker sinnet ditt. Dette kan du se i mange sportsgrener på ganske utrolige måter.

Du bruker endrede bevissthetstilstander hver dag. Gründeren som skriver forretningsplan må hallusinere en spesiell businessmodell for å beskrive den i forretningsplanen. Kvaliteten i deres endrede bevissthetstilstand bestemmer kvaliteten i deres forretningsmodeller og prognoser.

Eksepsjonelle mennesker gjør eksepsjonelle ting i livet på eksepsjonelle måter. En av de tingene de er i stand til å gjøre eksepsjonelt, er å bruke kraften i sinnet til å gå inn i en endret bevissthetstilstand slik at deres persepsjon av virkeligheten skaper en spesiell sletting, forvrengning og generalisering som gjør dem i stand til å oppnå deres mål.

## Relativitetsteorien

Det er sagt at Einstein skapte relativitetsteorien mens han lå ved foten av en ås og myste på solen. De sa at Einstein forestilte seg at han surfet på et lysfoton da han spurte seg selv: «Hvis jeg hadde en fakkell og skrudde den på, ville lyset da komme ut den ene enden av fakkelen fordi han reiste med lysets hastighet?» For å svare på dette fant han sin relativitetsteori – en teori som fortsatt holder mål...

Hypnose er naturlig, og jeg bruker det ofte for å gi barna mine det lille ekstra i hva det nå enn er de gjør i livet. Jeg bruker det for å øke deres evne til å lære, for å klare en god eksamen og for å hjelpe dem å vinne i de tingene de gjør. Hypnose er naturlig og du kan bruke det for å helbrede livet og til å hjelpe deg til å skape en realitet hvor du kan oppnå eksepsjonelle ting.

Helen klager på at Imran og James leker ovenpå når de skulle ha vært i seng. Jeg går ovenpå og sier til dem: «gutter, det er på tide å legge seg.» James sier frekt: «få oss til det! Jeg vedder på at du ikke kan hypnotisere oss.» Jeg svarte: «Du har helt rett James, jeg kan ikke hypnotisere deg i søvn.» Jeg snakket med dem en stund. Innen 10 minutter sov begge to. Hypnose har mange praktiske bruksområder.

## Momens ildprøve

- Er det en situasjon i livet ditt hvor du ikke ser ut til å kunne finne noen løsning?
- Kan det være at du ikke kan finne en løsning på grunn av måten du ser på situasjonen?
- Hva ville skje hvis du, for et øyeblikk, separerte deg selv fra deg selv og din realitet og ble noen helt andre?
- Kanskje noen som i denne situasjonen faktisk kunne finne mange løsninger?
- Hva ville skje hvis du gjorde det?

## Momens lov

- Velg en situasjon du ønsker å forbedre – kanskje det er en jobbsituasjon hvor du ønsker å forbedre salgsresultatet? Kanskje du ønsker å forbedre en sosial situasjon hvor du ikke blir nervøs? Kanskje du ønsker å forbedre et forhold?
- Identifiser noen som i denne situasjonen ville finne løsninger eller ville gjøre den forskjellen du trenger å gjøre
- Bokstavelig talt se dem, føl dem, hør dem og sans dem. Kjør dem som en film for ditt indre øye: måten de oppfører seg på, snakker på og gjør ting på.
- Deretter går du inn i dem. Bokstavelig talt føl det de føler, hør det de hører og se det de ser. Som om du skulle prøve en jakke.
- Dette kalles dyp transeidentifisering
- Opplev deres helt nye måte å slette, forvreng og generalisere virkeligheten på slik at du går inn i en dyp transeidentifisering. Se gjennom deres øyne og la dem hjelpe deg til å forstå nye ideer, nye løsninger og nye måter å gjøre ting på.
- Gjennom dyp transeidentifisering styrker du deg selv og din evne til å skape kraftfulle nye virkeligheter. Hvis du blir i karakteren, legg merke til hvilken forskjell det gjør.
- Du kan alltid gå tilbake til å bære deg selv. Akkurat som du kan lære å øke din evne til å produsere nye og forbedrede resultater gjennom å endre din bevissthetstilstand til å identifisere deg dypt med et annet menneske som gir deg de ressurser du trenger for å lykkes.

**VIKTIG: Jeg ønsket å takke for all e-post jeg får og beklager at det noen ganger kan ta tid før jeg svarer. Jeg reiser rundt i hele verden og holder seminarer, men lover å svare alle uansett om de må vente litt. Forstett derfor å sende inn spørsmål. ■**