

Koronavírus elleni imagináció

A stresszteli helyzetben az immunrendszer nem képes megfelelő hatékonysággal működni. A túlzott stressz kutatások igazolják jelentősen csökkentik az immunrendszer rendszer optimális megküzdését.

Az imaginációval a szorongást jelentősen lehet csökkenteni, és a szervezet öngyógyító, megküzdő apparátusára hatást lehet gyakorolni.

A kialakított imaginatív kép több módszer ötvözetéből áll, felhasználtam a KIP és az NLP technikai elemeit.

Relax, ha lehet akkor érdemes az ericksoni hipnózis indukciókat beépíteni minél indirektívebben de közepes mélységű transzállapot kialakítása a cél. Az imaginációt egyéni terápiában érdemes dialógus formában alkalmazni. Csoportos formában ez inkább irányított imaginációként lehet használni.

Az imaginációban fontos szerepet kap az erőforrás alkalmazása, /NLP/ amennyiben a páciensnek nincs kellően erős erőforrás képe, érdemes egy töltőképpel indítani, amit erőforrássá alakítunk.

Az imagináció előtt edukatív módon beszéljünk a pácienssel az immunrendszer szerepéről, funkciójáról, típusairól, mivel a képben ennek nagy jelentősége lehet.

Relaxáció kialakításában érdemes a már bevált relaxációs szöveggel kezdeni, amit eddig is alkalmaztunk a terápiás folyamatban, mélyítésnél alkalmazhatjuk az ideomotoros visszajelzést. Ha már úgy érzi kellően el van lazulva, ahol készen áll a saját belső világába merülni csak emelje meg a jobb mutató ujját...

Nagyon jó...

És most arra szeretném kérni idézze fel azt az állapotát amikor nagyon jól érezte magát ott a tengerparton, --- ez az erőforrás állapot, amit már ismerünk és kiépítettünk, amennyiben nincs ilyen akkor egy töltő képet lehet imagináltatni --- ahol annyira nyugodtnak, erősnek, stabilnak érezte magát ... csak élje át újra a tenger látványát, lássa a tenger kék hullámait,.....ahogy körbe simogatják a lábát....., érzi a hullámok megnyugtató hűvösségét....., hallja a csendes morajlását....., érezze a sós illatát, ami átjárja a tüdejét és tisztává teszi a hörgőket a tüdőhólyagocskákat, csak élje át ennek az élménynek az összes pozitívumát..... csak töltődjön ebben fel, élje át az energiáját....., hagyja, hogy a tenger hullámzó áramlásának energiája átáramoljon a testébe, a lelkébe..., és ahogy átáramlik feltölti, felfrissíti, energetizálja... és engedje meg magának, hogy ezt az élményt rögzítse akár úgy, hogy összeérinti a mutató és a hüvelykujját...,

akár úgy, hogy belesűríti egy szimbólumba ... vajon milyen szimbólum lenne.... igen a napsugarak.... jól van csak töltődjön fele ebben a napsugaras képben

----Ha nincs kiépített erőforrás kép javaslom Rolyák Gyöngyi tengerpart töltő képét. ----

Itt most még egy erőforrást keresünk--- ha nincs egy másik töltő képet lehet alkalmazni---

és akkor csak idézzem fel egy másik képet, ahol ereje teljében érezte magát... és arra kérném mondja el ezt is igen amikor túrázott és elérte a hegycsúcsot ... felmászott és körbe nézett, maga alatt a táj szépsége..., a folyó kanyargó íve....., az erdő, szikrázó napsütés....., friss levegő, ami átjárja a tüdejét, érzi az izmaiban a jóleső fáradtságot és ernyedtséget....., ahogy leül a sziklára és csak gyönyörködik a tájban érzi a lengedező szellőt....., ahogy körbe simítja a testét, élje át a napsugarak simogató melegét....., csak hallja a madarak csicsergését....., érzi az erőt a büszkeséget az egész testében lelkében, hiszen fel tudott mászni a hegy csúcsára csak élje át ennek az energiáját, hagyja, hogy végig áramoljon a testében a lelkében a feje búbjától a lábúja hegyéig, lelke minden apró zugába eljuthasson, minden porcikáját feltölthesse ez az erő.... csak élje mag, ahogy áramlik ez az erő oda vissza... a fejétől a lábújáig és a lábújától a feje búbjáig... és minden porcikáját feltölti energetizálja... és csak engedje meg magának, hogy rögzítse ezt az energiát... csak érintse össze az újait vagy alkosson ebből egy szimbólumot jól van ez egy stabilitás érzés, ami erőt ad, érzi ezt a tenyerében

És most azt szeretném kérni kapcsolja össze, olvassza össze a napsugarakat és a stabilitás érzését élje át a kettőt egyszerre hagyja, hogy a testében egyszerre áramoljon mindkét érzés..., minkét élmény csak engedje meg magának, hogy az egész testét lelkét átjárhassa... feltölthesse és csak hagyja, hogy ez összeolvadhasson élje meg ahogy ez a két élmény egyszerre járja át az egész testét, ahogy pulzál, hullámszik a lábúja hegyétől a feje búbjáig..... oda vissza.... oda vissza....

-----Tehát a két erőforrás élményt összekapcsoljuk, a cél minél erősebb erőforrás élményt alkossunk. -----

És most arra szeretném kérni engedje meg magának, hogy elképzelje a saját testét, amelyben áramlik az életenergia..., érzékelné képes ahogy a szervezete optimális szinten működik..., a keringése normálisan pulzál..., a szíve ritmusosan dobog..., a légzése mély és egyenletes..., a mellkasa szabadon emelkedik fel és süllyed..., a levegő szabadon és tisztán áramlik a tüdejébe..., az emésztése optimálisaz izmai ernyedtek melegség árad szét az egész testében,áramlik az

életenergia... és ebbe az áramló életenergiába csak áramoltassa be a napsugarak energiáját, az erő stabilitását... hagyja hogy az életenergia áramlását feltölthesse a nap energiája az erő stabilitása...

És most csak hagyja, hogy a képzeletében megjelenjen az immunrendszere, amely behálózza az egész testét minden porcikáját testét lelkét...

Az immunrendszere sok millió sejtecskéből áll..., amik folyamatosan keringenek a véráramban és a nyirokrendszerben és mindig végzik a dolgukat az oda nem való sejteket körbe veszik és semlegesítik, körbe burkolják és eleméztik, feloldják.... sok féle ilyen sejtünk van ... talán meg tudja engedni magának, hogy elképzelje a falósejteket..., ahogy áramlanak az érrendszerében csak engedje meg magának, hogy a képzelete megalkossa, s arra kérném mondja el milyen is... jól van ott áramlik a vérben kis kerek lapos sejtecske, aminek sok, sok nyúlványa van és pontos érzékelői vannak az idegen sejtekre...az érzékelőivel megérzi az idegen sejteket és ha talál a véráramban lassan odaúszik körbe öleli és magába olvasztja ezzel semlegesíti eliminálja a véráramban az idegen nem odavaló sejteket

Vannak más immun sejteink is a granulociták, ők is itt vannak a véráramban és úgy másznak, mint az amőbák...másznak, kúsznak és nagyon érzékeny antennái vannak a sejtfaikokon..... megérzik már messziről, ha idegensejtek úszkálnak akár bacilusok akár vírusok és a közelükbe másznak körbeveszik, körbe ölelik és feloldják semlegesítik

És ott vannak a fehérvérsejtek is

Ezek a sejtek ott áramolnak a vérben és állandóan segítenek megvédeni magunkat....

És most csak képzelje el, hogy a testében védelemi hálót képesek az immunsejtek kialakítani a szájunkban a garatunkban a légcsövünkben, emésztő rendszerünkben.... az egész testünkben...

Ez a védelmi háló egyre erősebb és kiterjedtebb a testében.... mint egy láthatatlan háló beszövi az egész száját, torkát, garatát, légcsövét, bélrendszerét és az egész testét, körbe veszi a nyálkahártyát és minden oda kerülő idegen sejtet érzékel és ahogy a láthatatlan háló érzékeli az idegen sejteket értesítést, üzenetet küld a többi immunsejteknek és megjelennek a faló sejtek... a granulociták... a t-sejtek... fehérvérsejtek és az idegen sejteket körbe veszik és semlegesítik, feloldják ...

És most képzeletében engedje meg magának, hogy ebbe a védelmi hálóba beleengedje az áramló életenergiát, amely a testében állandóan áramlik, a napsugarak melegét... a tenger kellemes hullámzását... az erőt... a stabilitást ... mindazokat az energiákat, amelyek feltöltik ... felerősítik... csak engedje, hogy

az egész immunrendszerét ez átjárja.... feltöltse...aktivizálhassa... és most még erősebbé... éberebbé teheti... Csak képzelje el, ahogy a védelmi hálója áramló energiával töltődik fel az egész testében ... minden porcikájában... És ez az áramló energia folyamatosan árad... hullámszik a testében lelkében... minden nap ... minden héten.... minden... hónapban... mindig jelen van...