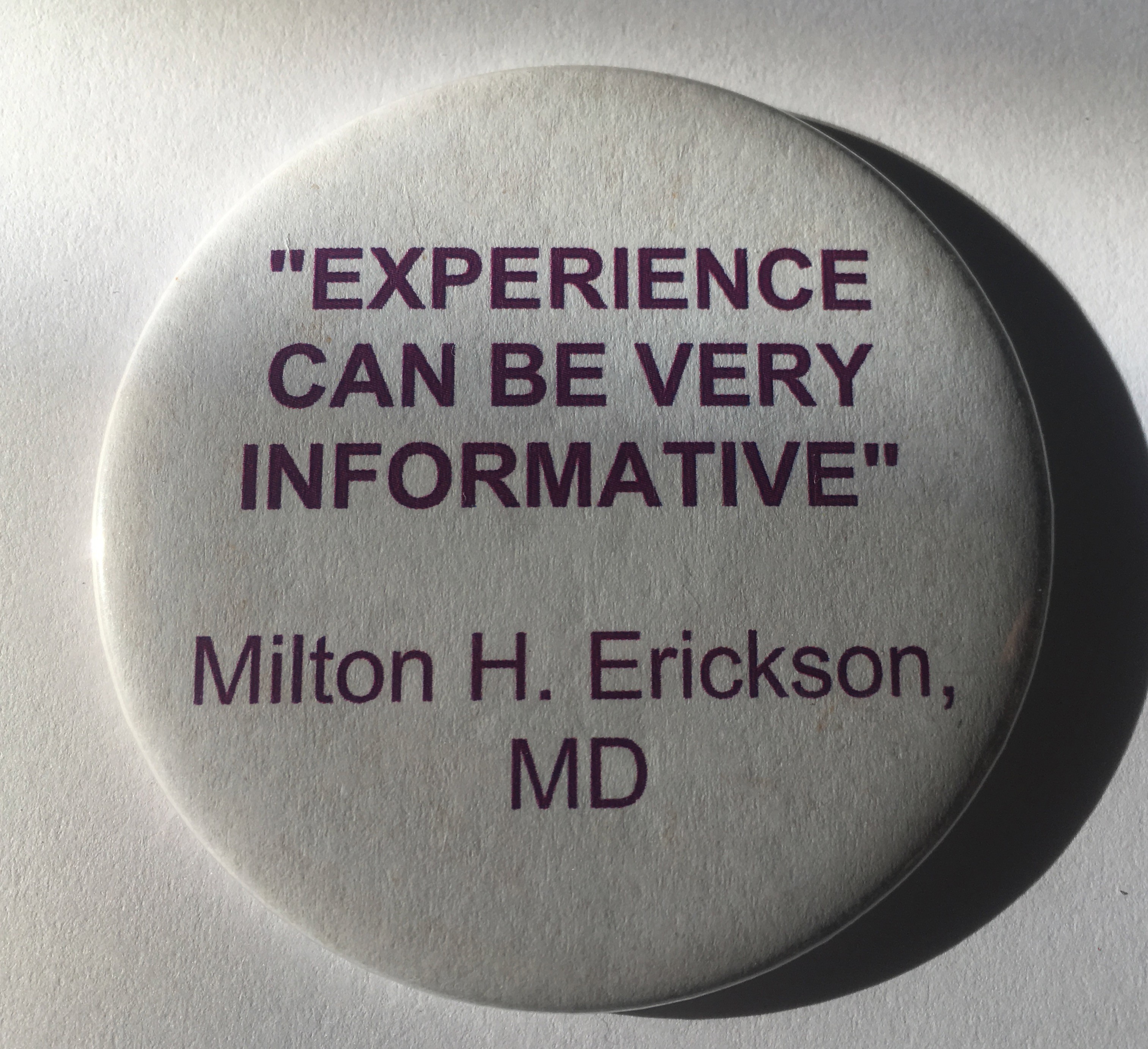
mengalami hipnotis

**sebuah buku kasus klinis**

#### **bersama Rob McNeilly**



dedikasi

Untuk keluargaku, dekat dan jauh,

dan semua hewan selama beberapa dekade ini dengan rasa terima kasih atas karunia mereka menjadi bagian dari hidup saya.

Juga untuk Milton H Erickson MD

untuk hak istimewa melanjutkan warisannya ke masa depan.

**daftar isi** kata pengantar oleh John Lentz, D. ………………….4 hipnosis bersama anak-anak ……………………….6

[setelah trauma](#_TOC_250009) ………………………………………………………. [82](#_TOC_250009)

[setelah fobia terbang](#_TOC_250008) ……………………………………………….. [96](#_TOC_250008)

"hypnobirthing" ………………………………………………………. 113

[hipnosis dan psikosomatik](#_TOC_250007) …………………………………………. [131](#_TOC_250007)

“ [jalan yang benar”](#_TOC_250006) …………………………………………………… [167](#_TOC_250006)

[bergerak (berjalan) .......................................................................](#_TOC_250005)  [185](#_TOC_250005)

[mendengarkan](#_TOC_250004) ……………………………………………………….. [212](#_TOC_250004)

[hipnose dalam hubungan](#_TOC_250003) ……………………………………………. [225](#_TOC_250003)

hipnosis untuk manajemen berat badan ……………236

bebas depresi ………………………………………. 249

[hipnose setelah trauma](#_TOC_250002) ………………………………………………. [259](#_TOC_250002)

[menyembuhkan pelecehan seksual](#_TOC_250001) …………………………………. [273](#_TOC_250001)

[kontak lebih](#_TOC_250000) lanjut ……………………………………………………… [289](#_TOC_250000)

Kata Pengantar

Oleh Dr John Lentz

### Merupakan suatu kehormatan untuk menulis forward untuk buku ini oleh Rob McNeilly. Dia tidak hanya mengalahkan dirinya sendiri dengan buku ini, tetapi itu saja juga luar biasa karena versi video sebelumnya sangat membantu dan menunjukkan kejeniusannya, sehingga saya masih merujuk orang untuk membacanya. Dia membantu seorang wanita muda dengan Encopresis yang juga memiliki fobia anjing dan tidak bergaul dengan baik dengan orang tuanya, untuk membalikkan semua masalah itu dengan satu sesi. Jadi, untuk yang satu ini menjadi lebih baik lagi merupakan sebuah pencapaian. McNeilly memiliki bakat luar biasa sehingga saat Anda membaca buku ini, Anda akan mengenali hal-hal yang dapat Anda lakukan secara berbeda dan menjadi lebih sukses dengan orang-orang yang Anda lihat. Dia menawarkan teknik yang dapat direproduksi dan dimengerti, serta efisien dan praktis.

### Anda mendapatkan versi video dan transkrip karyanya dengan orang-orang nyata. Salah satu hal yang terlihat jelas adalah seberapa transparan McNeilly dalam karyanya. Sebagai bagian dari satu hal yang sangat mengesankan saya adalah dia membiarkan Anda melihat bagaimana dia harus bekerja untuk mencari tahu sambil berjalan. Itu adalah bagian dari bagaimana Anda akan belajar banyak dari pekerjaan ini. Materi disajikan dengan cara yang dapat dipercaya yang dapat Anda tiru. Anda dapat merasakan penilaiannya yang terus-menerus terhadap isu-isu yang terlibat dan cara-cara untuk memberdayakan orang tersebut agar dapat melakukan apa yang tidak mereka yakini dapat mereka lakukan. Tidak hanya itu jujur, tetapi juga menunjukkan cara paling efektif untuk berurusan dengan orang karena tidak ada yang bisa mengantisipasi semua tanggapan. Jadi, untuk mencontohkan ini secara terbuka, dia menawarkan kepada kita cara agar kita semua merasa lebih baik tentang diri kita sendiri. Dia juga memberi kita karunia kejeniusannya karena dia mungkin tidak akan mengakui bahwa apa yang dia lakukan menyederhanakan hipnosis, dan psikoterapi. Memang benar tapi dia terlalu rendah hati untuk mengakuinya.

### Aspek lain dari pekerjaan McNeilly yang membuat saya terkesan adalah dia memperlakukan kliennya dengan hormat sehingga Anda dapat dengan mudah melihat dan hampir merasakan penghargaan positif yang dia lakukan terhadap kliennya. Sikap yang disajikan akan ada dalam pekerjaan yang akan Anda lihat. Bahkan intervensi yang dia gunakan bersifat hormat dan menyiratkan bahwa orang tersebut dapat melakukan hal-hal yang belum mereka yakini dapat mereka lakukan. Setelah dia bekerja dengan mereka maka mereka bisa. Ini sesederhana itu. Dia benar-benar berbakat melakukan gaya psikoterapi yang telah dia kembangkan.

### Ya, dia mengatakan bahwa dia mendapat bagian dari Milton H. Erickson, dan untuk itu dia layak menerima kehormatan serta pengakuan, karena tidak ada orang lain yang mendapatkan apa yang dia dapatkan dari Erickson. Namun, dia telah mengembangkan versinya sendiri dari apa yang diajarkan Erickson kepadanya dan Anda akan dapat menggunakan gayanya dengan mudah dan efektif setelah mempelajari buku ini.

### Sungguh-sungguh,

### John D. Lentz LMFT Editor Resensi Buku

### Yayasan Milton H. Erickson. Dr. Lentz adalah penulis lebih dari 15

### Buku-buku yang berhubungan dengan Psikoterapi dan

### kolumnis untuk Foundation Newsletter,

### IN THE SPIRIT.

Hipnosis bersama anak-anak

## pemanfaatan menjadi mudah

*"Dalam pikiran pemula ada banyak kemungkinan, tetapi dalam pikiran para ahli hanya ada sedikit".*

*Shunryu Suzuki-Roshi*

Anak-anak masih memiliki "pikiran pemula" mereka. Mereka masih bebas dengan imajinasinya tidak seperti kita orang dewasa yang telah belajar melalui sosialisasi selama puluhan tahun untuk “menjadi nyata”, “berhenti melamun” dan “mengikuti program” dan menjadi “ahli” dalam mengetahui apa “kenyataan” yang benar-benar nyata, apa yang bukan mimpi, apa program yang tepat. Anak-anak bergerak dengan mulus bolak-balik antara realitas batin mereka dan "realitas" sosial bersama eksternal dalam suasana bermain, rasa ingin tahu, dan heran. Ini berbeda dengan cara kita orang dewasa yang waspada atau bahkan takut akan ketidakpastian, ketidaktahuan, dan lebih suka menderita daripada melunakkan pola pengetahuan dan perilaku kita yang dipegang teguh.

Lao Tzu menulis dalam Bab 76 dari Tao Te Ching

*“Seorang pria dilahirkan lembut dan lemah. Pada saat kematiannya dia keras dan kaku.*

*Tanaman hijau lembut dan diisi dengan getah. Pada saat kematian mereka, mereka layu dan kering.*

*Oleh karena itu yang kaku dan tidak lentur adalah murid kematian. Yang lembut dan menyerah adalah murid kehidupan.*

*Jadi tentara tanpa fleksibilitas tidak pernah memenangkan pertempuran. Pohon yang tidak lentur mudah patah.*

*Yang keras dan kuat akan jatuh.*

*Yang lembut dan yang lemah akan dikalahkan.”*

Seluruh area di sekitar hipnosis telah diselimuti takhayul dan keanehan meskipun telah terbukti sangat efektif dalam membantu banyak dilema manusia kita, besar dan kecil.

Saya suka mendekati subjek ini dengan memberikan deskripsi tentang apa yang kita lihat ketika kita mengatakan "Ini adalah hipnosis" daripada mencoba mengikatnya ke beberapa definisi yang tepat. Saya suka, sebagai tempat untuk mulai mengamati, itu

*“hipnosis sebagai pengalaman, melibatkan fokus, dan penyerapan, yang disepakati bersama untuk menjadi hipnosis”*

Karena ini memberikan hubungan yang mudah antara banyak pengalaman sehari-hari seperti membaca buku, menonton film, berjalan-jalan di alam dan apa yang kemudian dapat kita katakan adalah hipnosis.

Bahkan orang dewasa yang berpengetahuan luas dapat memulai dengan mewaspadai hipnosis sebagai sesuatu yang ajaib atau menakutkan; melibatkan kehilangan kontrol dan ketidaksadaran. Keengganan ini dapat dilacak ke perusahaan yang telah dihipnosis selama berabad-abad - dengan sihir di mana "Pesulap akan melakukan sesuatu untuk Anda", atau sihir di mana "Kata-kata yang saya bacakan ini akan melakukan sesuatu untuk Anda" atau baru-baru ini anestesi di mana "Anestetik akan menempatkan Anda di bawah, keluar untuk itu, dan membuat Anda pergi tidur". Semua kekhawatiran ini memiliki legitimasi dalam kaitannya dengan bentuk hipnosis tradisional yang lebih tua, di mana penghipnotis menyarankan dengan kuat atau menginstruksikan klien [seperti pesulap] atau membaca skrip hipnosis [seperti sihir] atau berbicara tentang tidur dan ketidaksadaran.

Milton Erickson memulai pendekatan revolusioner terhadap hipnosis dengan menekankan klien sebagai fokus utama dari pengalaman, sumber daya, dan otoritas mereka. Dia berasumsi bahwa masalah adalah keterbatasan yang dipelajari, dan bahwa solusi selalu siap untuk ditemukan kapan saja tanpa alasan yang jelas.

Joseph Barber PhD menyebutkan dalam sebuah lokakarya di tahun 1980-an bahwa dia menganggap hipnosis sebagai “percaya pada imajinasi”, dan dalam hal imajinasi, anak-anak adalah pemain hipnosis alami.

*Seorang gadis kecil berusia sembilan tahun yang manis telah mengalami mimpi buruk selama beberapa bulan setelah melihat "Jaws" - film horor tentang hiu pendendam. Dia akan bangun, ketakutan karena mimpi bahwa hiu akan memakannya, lalu dia akan naik ke tempat tidur orang tuanya sepanjang sisa malam itu.*

*Saya bertanya apa yang dia suka lakukan, dan dia bilang dia sedang membaca "Harry Potter". Saya bertanya kepadanya apakah boleh memainkan permainan imajiner bersama, dan dia langsung setuju. Saya menawarkan gagasan bahwa dia bisa membayangkan bahwa dia adalah saudara perempuan Harry Potter , dan seperti dia, dia bisa menjadi penyihir, bukan muggle seperti pamannya. Dia tersenyum pada ide itu dan menutup matanya. Saya kemudian bertanya apakah dia akan mengeluarkan tongkatnya dan membaca mantra sihir sehingga hiu tidak bisa menangkapnya. Dia memiliki senyum yang indah di wajahnya, dan ketika saya bertanya kepadanya tentang hal ini, dia berkata bahwa dia baru saja mengelilingi dirinya dengan cahaya putih. Ketika saya mengungkapkan keraguan saya tentang keefektifannya, dia dengan sengaja membawa hiu ke dalam pengalaman imajinasinya, dan senyumnya semakin lebar. Dia kemudian memberi tahu saya bahwa hiu mulai kesal, lalu mereka bosan dan berenang menjauh. Dia membuka matanya dan terlihat sangat senang dengan dirinya sendiri. Saya memperingatkannya bahwa jika dia benar-benar ingin berenang, dan ada hiu, dia harus keluar dari air, dan tidak mengelilingi dirinya dengan cahaya putih. Dia memandangku dengan jijik dan memberitahuku dengan sangat jelas bahwa dia tahu itu!! Setelah percakapan sepuluh menit itu, dia hanya naik ke tempat tidur orang tuanya sesekali, dan tidak pernah karena mimpi buruk.*

Inovasi lain dari Erickson adalah penggunaan berulang kali pembelajaran awal sebagai cara untuk menghubungkan orang dengan fleksibilitas dan kepercayaan diri bawaan mereka. Dia sering berbicara tentang proses belajar berjalan, belajar huruf alfabet, menulis nama Anda, naik sepeda … sebagai proses yang terjadi dari waktu ke waktu, berbeda untuk setiap individu, dan juga, dan saya ingin menekankan ini. di sini … itu terjadi pada usia yang lebih dini, pada saat kita lebih terbuka untuk belajar, kurang kaku dalam cara keluar, kurang yakin tentang bagaimana keadaan dan bagaimana seharusnya. Saya melihat penggunaan pembelajaran awal sebagai kemunduran usia yang halus, sehingga orang dewasa, yang diingatkan akan fleksibilitas masa kanak-kanak mereka, berhubungan kembali dengan pembelajaran masa kanak-kanak individu ini, dapat mengalami fleksibilitas yang lebih besar dalam keadaan mereka saat ini, dan mempelajari apa yang mungkin berguna bagi mereka untuk lanjutkan di mereka kehidupan.

Manfaat luar biasa dari bekerja dengan anak-anak adalah kita tidak perlu melakukan apa pun. Mereka sudah fleksibel, terbuka untuk dunia peluang yang menyenangkan. Menyadari hal ini sangat membantu banyak orang yang telah mengikuti lokakarya dengan saya. Mereka mungkin mulai dengan berpikir bahwa orang dewasa bisa cukup rumit, tetapi anak-anak ... mereka akan terlalu sulit untuk direnungkan. Melihat fleksibilitas anak-anak telah membuka mata dan kemungkinan bagi banyak terapis yang sekarang menikmati membawa hipnosis ke dalam percakapan mereka dengan anak-anak.

*Seorang rekan melihat seorang wanita dengan putranya yang berusia sembilan tahun untuk meminta bantuan karena dia mengalami sembelit kronis dan mengotori celananya. Rekan saya melihat dia memiliki pistol mainan, dan ketika dia bertanya kepadanya tentang hal itu, dia menjadi bersemangat dan mengatakan itu adalah senjata sinar khusus yang menembakkan rudal ke luar angkasa. Rekan saya kemudian bertanya apakah dia mungkin juga tertarik untuk menembakkan rudal dari pantatnya ke toilet, dan dia menyukai ide itu, dengan hasil yang langsung dan bertahan lama.*

## 10 tahun "menekan tombol"



*Seorang anak laki-laki berusia sepuluh tahun dibawa oleh ibunya setelah dia berperilaku agresif di sekolah. Dia telah mengancam seorang guru dan menendang tempat sampah. Ibunya berkata bahwa orang-orang "menekan tombolnya" dan dia mengangguk. Saya bertanya kepadanya apa yang dia suka lakukan, dan dia berbicara dengan antusias tentang "Bionic" - mainan yang dapat berubah bentuk dan dapat dikendalikan dari jarak jauh. Kami memiliki percakapan yang saling menyerap di mana kami berdua membayangkan "Bionic" ini di depan kami, dengan berbagai tombol yang mengontrol tindakannya. Kami juga bermain dengan gagasan bahwa mungkin juga ada tombol yang mencegah tombol lain ditekan.*

*Dia asyik dengan percakapan, dan menunjukkan semua tanda-tanda trance meskipun tidak ada undangan formal ke hipnosis.*

*Dia kemudian dengan mudah dapat menerjemahkan pengalaman ini ke dalam tanggapannya sendiri, dan dengan mudah menerima gagasan bahwa dia memiliki cara untuk tidak menekan tombolnya.*

*Hal ini menyebabkan kembalinya perilaku normal sepuluh tahun tanpa ledakan kemarahan khusus.*

Rob: Terima kasih sudah bersedia datang dan menjadi bagian dari ini. Aku menghargainya, kalian berdua. Kita semua belajar di sini, belajar bagaimana bekerja dengan anak-anak, untuk membantu mereka untuk keluar dari beberapa masalah dan menjadi lebih seperti yang mereka inginkan, hal-hal seperti itu. Jadi, saya menghargai kesediaan Anda untuk datang dan membantu kami dengan itu dan semoga kami dapat melakukan sesuatu yang mungkin berguna untuk Anda.

C:: Yap.

Rob: Apa yang kamu lakukan akhir-akhir ini yang menyenangkan?

C:: Tidak banyak.

Rob: Tidak banyak? Hal-hal macam apa yang menyenangkan ketika Anda melakukannya, hal-hal macam apa?

C:: Saya tidak tahu.

Rob: Tidak tahu. Berapa umurmu ? C:: saya 11.

Rob: Apakah kamu? Kamu kelas berapa di sekolah?

C:: Empat.

Rob: Apakah kamu? Bagaimana kabarmu?

C:: Bagus.

Rob: Apa yang Anda suka tentang itu? Apakah Anda punya beberapa mata pelajaran yang Anda ... beberapa bagian yang Anda sukai lebih baik dari yang lain?

C:: Membaca.

Rob: Ya? Oke . Apa yang Anda suka membaca? C:: Semua jenis buku.

Rob: Oh, ya. Apakah Anda membaca sesuatu di momen? C:: Saya sedang membaca Harry Tukang tembikar.

Rob: Oh, wah. Buku mana yang kamu tuju?

C:: Piala dari Api.

Robi: Oke. Anda harus menyegarkan ingatan saya. Saya belum membaca itu untuk sementara waktu. Buku yang mana itu? Apakah itu yang terakhir atau yang kedua? terakhir?

C:: Yang kedua terakhir.

Rob: Kedua terakhir, oke. Jadi, apakah Anda membacanya, atau Anda pernah membacanya? Anda sudah memulainya?

C:: Saya sudah membaca, tapi ibu melepasnya Saya.

Rob: Apakah dia? Ah, cukup adil. Jadi, Anda mungkin berharap untuk mendapatkannya kembali suatu saat, saya kira.

C:: Yap. Aku punya, punya beberapa halaman untuk pergi.

Rob: Hanya beberapa? Oke. Dan Anda belum membaca buku terakhir?

C:: Saya belum membaca buku terakhir karena saya belum punya dia.

Robi: Oke. Anda juga pasti sangat menantikannya . C:: Yap.

Rob: Jadi, bagaimana Anda bisa mendapatkan buku terakhir?

C:: Dapatkan untuk ulang tahunku, C:tmas.

Rob: Oke. Seseorang mungkin memberikannya kepada Anda?

C:: Ya, atau saya mendapatkannya dari Perpustakaan.

Rob: Apakah kamu? Oh, Anda punya sejumlah pilihan di sana. Bagus. Apa yang kamu suka dari Harry Potter?

C:: Saya tidak tahu.

Rob: Dia cukup keren, bukan ? C:: Ini menarik.

Rob: Dia menarik. Dia bangun untuk beberapa hal, bangun untuk beberapa hal. Jadi, jika kami dapat melakukan sesuatu di sini yang berguna bagi Anda, akan bermanfaat bagi Anda, apakah itu? menjadi?

C:: Apa itu? lagi?

Robi: Saya tidak tahu. Beri aku Lari…

C:: Bersikap, dengan cara, ingin berperilaku dengan cara, berhenti seperti...

Rob: Beberapa perilaku yang membuat Anda mendapat masalah atau apa?

C:: Ya.

Robi: Oh, ya. Hal-hal macam apa yang telah Anda lakukan yang membuat Anda mendapat masalah? Saya hanya ingin memeriksa dan melihat apakah Anda melakukan hal yang sama pada usia Anda yang saya lakukan ketika saya seusia Anda.

C:: Sebelum saya pergi ke sekolah, saya akan pergi, saya melakukan beberapa hal untuk guru.

Rob: Apa yang kamu lakukan pada guru?

C:: Mereka mengatakan bahwa saya mengancam akan memukulnya dan mengangkat kursi.

Rob: Oke. Anda mengancam ke.

C:: Mm.

Rob: Tapi kamu tidak melakukannya ?

C:: Tapi saya tidak melakukannya dia.

Robi: Oke. Bagaimana Anda berhenti? Apa yang pasti Anda rasakan saat melakukannya? Mereka mengatakan bahwa Anda mengancamnya , tetapi apa yang menghentikan Anda benar-benar melakukannya?

C:: Saya tidak tahu.

Rob: Senang mengetahui bahwa Anda dapat merasa ingin melakukan beberapa hal dan Anda tidak harus melakukannya. Aku ingin tahu apa hal-hal lain. Anda merasa seperti membaca di Harry Potter dan Anda tidak melakukannya. Ada banyak hal yang ingin kita lakukan dan bagaimanapun juga kita tidak bisa langsung melakukannya. Sesuatu yang harus kita tunggu sebentar. Jadi, jika Anda tidak mendapat masalah dengan perilaku seperti itu, apa yang akan berbeda?

Jika kita melakukan sesuatu di sini, jika kita memiliki sesuatu yang terjadi sehingga segala sesuatunya lebih seperti yang Anda inginkan, apa yang akan terjadi? Jika Anda tidak memiliki perilaku buruk dan Anda tidak memiliki perilaku yang membuat Anda mendapat masalah, jika Anda memiliki beberapa perilaku yang baik untuk Anda dan orang lain, apakah itu? Suka?

C:: Menjadi baik.

Robi: Bagus. Kedengarannya agak membosankan. Apa artinya baik ?

C:: Menjadi baik dan hal-hal.

Rob: Bagus, oke. Yah, oke. Bagaimana jika alih-alih menjadi baik sepanjang waktu dan baik sepanjang waktu, Anda cukup baik dan cukup baik sehingga Anda tidak mendapat masalah karena, saya tidak tahu tentang Anda, tetapi kebanyakan orang, di sebenarnya, saya pikir setiap orang yang pernah saya temui, tidak sepenuhnya baik. Mereka belum sepenuhnya baik. Saya tidak akan membuat Anda bosan dengan semua hal yang telah saya lakukan yang tidak baik dan benar-benar baik, tetapi Anda tahu, kita semua telah melakukan beberapa hal yang tidak baik dan tidak baik. Anda tahu bahwa kita semua melakukannya dia.

Tetapi Anda lebih suka jika Anda lebih baik dari waktu ke waktu, atau lebih baik dari waktu ke waktu. Dan ketika Anda baik dan Anda tidak mendapat masalah dan Anda berperilaku baik, bagaimana Anda melakukannya? Apa yang berbeda dari saat Anda… Apa yang Anda lakukan saat itu terjadi?

C:: Mungkin senang.

|  |  |
| --- | --- |
| Rampok: | Oke. Dan ketika Anda bahagia, apa yang terjadi? Apa yang kamu pikirkan, apa yang kamu lakukan, apa yang kamu katakan? |
| C:: | Bersenang senang. |
| Rampok: | Oh baiklah. Sekarang ini membawa saya ke tempat kita masuk. Apa yang Anda suka lakukan untuk bersenang-senang? Anda suka membaca Harry Potter. Apalagi yang kamu suka lakukan? |
| C:: | Bermain Bionik, Lego. |
| Rampok: | Bermain? |
| C:: | Bionik. |
| Rampok: | Saya tidak tahu apa itu. |
| C:: | Semacam hal Lego dan mereka bergerak dan… |
| Rampok: | Oh baiklah. Bagaimana mereka bergerak? Apakah dengan mesin? |
| C:: | Nah, Anda membuat sesuatu dan ada hal kecil yang… |
| Rampok: | Oh, seperti motor? |
| C:: | Ya. |
| Rampok: | Dan Anda memutarnya? |
| C:: | Ya, Anda ... Tidak, Anda tidak menyelesaikannya. Anda hanya melakukan itu untuk seorang pria kecil, atau tangannya akan bergerak, atau kakinya akan bergerak. |
| Rampok: | Oh baiklah. Seperti robot atau apa? |
| C:: | Ya, dengan cara. |
| Rampok: | Seberapa besar ini? |
| C:: | Bisa itu, bisa itu. Bisa jadi itu. |
| Rampok: | Oh ya dan bisakah Anda menggabungkannya? |
| Rampok: | Oke. Apakah Anda menyatukannya? |
| C:: | Menyalak. |
| Rampok: | Oh baiklah. Anda menggabungkannya dan entah bagaimana ketika Anda melakukannya, itu membuat tangan dan benda bergerak? |
| C:: | Ya. Tangan bisa bergerak, memegang senjata, atau kaki bergerak untuk membuatnya berlari. |
| Rampok: | Oke. |

|  |  |
| --- | --- |
| C:: | Ya. |
| Rampok: | Kedengarannya bagus. Apa namanya lagi? |
| C:: | Sebuah Bionik. |
| Rampok: | bionik. |
| C:: | Ya. |
| Rampok: | Oke, Bionik. |
| C:: | Dan Lego. Saya suka bermain Lego. |
| Rampok: | Apa yang Anda suka lakukan dengan Lego? Apa yang Anda suka buat di sana? |
| C:: | Membangun sesuatu. Lego Star Wars. Saya suka Star Sars. |
| Rampok: | Perang Bintang? |
| C:: | Ya, dan Harry Potter. |
| Rampok: | Oke. |
| C:: | Saya tidak punya Lego Harry Potter. |
| Rampok: | Oke. Dengan Star Wars, apa yang Anda bangun dengan itu? Apakah Anda membangun pesawat luar angkasa? |
| C:: | Ya. Pesawat ruang angkasa dan pangkalan dan hal-hal seperti itu. |
| Rampok: | Apakah Anda memiliki senjata dan hal-hal seperti itu di sana? Seperti senjata ray dan… |
| C:: | Ya, seperti itu. |
| Rampok: | Oke. Baiklah. Dan kamu suka membaca. |
| C:: | Ya. Membaca adalah mata pelajaran favorit saya. |
| Rampok: | Membaca adalah favorit Anda? Baiklah. Nah, ketika Anda membaca sesuatu dan Anda menyukainya, itu favorit Anda, apakah Anda menemukan bahwa ketika Anda membacanya, itu seperti Anda benar-benar bisa masuk ke dalam cerita, hampir seperti Anda ada di sana? Apakah Anda suka melakukan itu? |
| C:: | Anda tidak tahu [tidak terdengar 08:03] |
| Rampok: | Anda tidak tahu, tidak. |
| C:: | Anda hanya membaca, dan membaca, dan membaca dan membaca. |
| Rampok: | Anda hanya membaca, dan membaca dan membaca. Pernahkah Anda mengalaminya di mana Anda duduk dan membaca, dan membaca dan waktu berlalu dan Anda tidak tahu caranya? Anda telah berada di sana untuk sementara waktu. |

C:: Mm.

Robi: Ya. Saya memikirkan Anda suara Suka seseorang WHO bisa Betulkah Dapatkan terserap dengan hal-hal.

Ya, Anda benar-benar bisa masuk ke dalamnya.

C:: Mm.

Rob: Apakah hal yang sama terjadi dengan Bionics? Apakah saya salah kata? C:: Bionik.

Rob: Bionik. Jadi, seperti saat Anda melakukan Bionicles hari ini, bisakah Anda lagi, masuk ke sana dan menghabiskan cukup banyak waktu untuk melakukannya? itu?

C:: Ya.

Rob: Ya, Oke.

C:: Itu tergantung apa yang saya lakukan mereka.

Robi: Ya. Jadi, ketika Anda melakukan hal-hal yang menyenangkan dengan mereka, yang Anda sukai, hal terbaik apa yang Anda lakukan dengan Bionicles?

C:: Bagaimana mereka bergerak dan sebagainya. Bagus bagaimana mereka bergerak dan sebagainya. Rob: Oh, kamu sangat suka itu.

C:: Ya. Lebih mudah itu jalan.

Rob: Ya, dan saya rasa itu juga lebih menyenangkan. Anda dapat melakukan sesuatu dengan mereka dan memiliki pendapat tentang apa yang mereka lakukan dan tidak lakukan, ya?

C:: Ya.

Robi: Oke. Baiklah. Bisakah kita bermain game menggunakan imajinasimu? Apakah itu akan menyenangkan? Katakan saja ya. Jangan sulit bagiku.

C:: Ya.

Robi: Terima kasih. Ini tengah hari. Aku sudah bekerja keras sepanjang hari. kamu sudah harus membuatnya mudah untuk orang tua, Anda tahu. Tapi apa yang saya harap Anda lakukan adalah membayangkan bahwa kita dapat memiliki cerita yang sedang Anda baca, mungkin sesuatu seperti Harry Potter. Dan jika Anda dapat membayangkan bahwa ada sesuatu yang terjadi dan dapatkah Anda membayangkan bagaimana jadinya jika seseorang mencoba membuat Harry Potter melakukan sesuatu yang tidak ingin dia lakukan, atau mencoba membuatnya menjadi seperti seseorang yang dia sukai? bukan.

C:: Tapi dia, dengan cara, tidak bisa.

Rob: Yah, dia seorang penyihir. Jadi, penyihir bisa melakukan hal-hal yang tidak bisa dilakukan orang lain, yang selalu bagus. Bisakah kita mengarang cerita bersama tentang bagaimana Harry Potter berada dalam suatu situasi?

C:: Dia tinggal bersama keluarga Muggle karena mereka tidak ajaib. Robi: Oke. Jadi, dia dalam keluarga Muggle . Dia di bawah tangga.

C:: Tidak semua waktu.

Rob: Tidak setiap saat. Tidak semua waktu.

C:: Dia pergi ke kamar tidur cadangan milik Dudley.

Rob: Pergi ke kamar Dudley, oke. Dan bayangkan, dapatkah kita berpura-pura bahwa Dudley mencoba membuatnya melakukan sesuatu yang tidak ingin dia lakukan, mencoba mengganggunya dan bagaimana dengan, siapa nama ayah Dudley? Tidak masalah. Anda tahu \_ cowok aku berarti.

C:: Ya

Rob: Anda tahu bagaimana dia selalu mencoba mengganggu Harry, mencoba untuk membuat Harry… Dia berkata, "Jangan bertingkah buruk. Tidak ada hal-hal sihir di sekitar sini. Kamu harus berperilaku baik. " Ya?

C:: Dia tidak bisa membantu dia.

Rob: Mau bagaimana lagi, tetapi Harry entah bagaimana mengetahui bahwa jika dia melakukannya... Kecuali saat dia memberi Dudley ekor, dia kehilangannya saat itu. Apakah Anda ingat itu? Itu di salah satu sebelumnya buku.

C:: Itu Hagrid. Rob: Oh, tadi dia?

C:: Ya.

Robi: Oh, oke. Oh, Hagrid yang melakukannya? C:: Dia menaruh ular di Dudley.

Robi: Oke. Semua Baik.

C:: Dia membuat gelas itu menghilang dan kemudian seekor ular pergi dia.

Robi: Oke. Jadi, dapatkah Anda membayangkan bahwa baik Dudley atau ayah Dudley sedang mencoba untuk mendapatkan Harry untuk berperilaku dengan cara yang dia tidak ingin berperilaku? Kami hanya berpura-pura di sini. Apakah itu baik-baik saja? Bisakah Anda bayangkan itu? Tidak terlalu suka ini? Apakah kedengarannya konyol atau kedengarannya? Oke?

C:: Aneh.

Rob: Agak aneh. Agak aneh, oke? Maksudku Harry Potter aneh. Jadi, itu saja Baik. C:: Tidak aneh.

Rob: Dia tidak aneh? C:: Dia tidak aneh.

Rob: Oke, baiklah. Anda pasti sangat aneh jika menurut Anda Harry Potter tidak aneh. Dia melakukan hal-hal yang cukup aneh. Dia naik mobil yang terbang. Dia masuk melalui kereta apa nama peron itu.

C:: Sebuah penghalang batu bata. Sembilan dan tiga perempat.

Rob: Sembilan tiga perempat. Maksudku dan itu tidak aneh? Saya pikir itu aneh. Tapi bagaimanapun. Jadi, jika Anda membaca cerita tentang Harry Potter di mana seseorang mencoba membuatnya berperilaku buruk dan dia tidak ingin berperilaku buruk karena dia tidak ingin mendapat masalah, dan dia tidak akan berperilaku sempurna karena dia seorang anak. Anak-anak tidak diperbolehkan untuk menjadi sempurna, atau mereka tidak akan menjadi anak-anak. Tetapi seseorang mencoba membuatnya melakukan sesuatu yang tidak ingin dia lakukan dan dia tidak ingin mendapat masalah. Jadi, apa yang bisa Harry lakukan agar dia tidak hanya melakukan apa yang orang lain inginkan, tetapi dia tidak mendapat masalah salah satu?

C:: Coba lakukan dia.

Robi: Oke. Jadi, mari kita bayangkan bahwa itu ada di buku itu entah bagaimana dan kita kesampingkan itu. Jika Anda membuat Bionicle dan Anda akan membuat Bionicle ini yang memiliki... Ada senjata?

C:: Ya. Memiliki pedang.

Rob: Pedang dan dia punya kaki yang bisa berlari dan kamu bisa membuat Bionicle sehingga kamu bisa membuat tangannya bergerak, membuat lengannya bergerak, membuat pedang melakukannya hal-hal.

C:: Pedang.

Rob: Pedang?

C:: Mereka biasanya juga begitu.

Robi: Oke. Jadi, Anda bisa membuat pedang itu melakukan sesuatu dan Anda bisa membuatnya melakukan sesuatu, atau Anda tidak bisa membuat mereka melakukan sesuatu. Dan Anda bisa membuat Bionicle agar bisa terbang dengan pedang atau bisa berlari. Bisakah Anda bayangkan itu? Jadi, bisakah kami berpura-pura bahwa kami memiliki Bionicle yang Anda buat? Mungkin bahkan Bionicle yang bisa Anda buat dengan cara tertentu , cara khusus yang bisa Anda bawa bahkan sedikit sihir. Jadi, kita bisa memiliki Bionicle yang entah bagaimana merupakan bagian dari cerita Harry Potter, hanya Bionicle yang dibuat agar Bionicle ingin menggunakan pedangnya, dan bertarung dan menyebabkan masalah, tetapi Anda punya cara dengan memutar itu...

C:: Tombol.

Rob: Tombol itu, atau mungkin Anda bisa membayangkan Anda bisa menggunakan sihir. Kamu bisa melakukannya entah bagaimana dari kejauhan, tapi kamu bisa membuat Bionicle itu mengenai sesuatu dengan pedangnya, atau tidak. Bisakah Anda bayangkan? itu?

Robi: Baiklah.

C:: Gunakan remote control.

Rob: Oke, gunakan remote control. Baik sekali. Jadi, seberapa besar Bionicle ini? Baiklah. Apakah ada sesuatu yang dapat Anda lakukan untuk membayangkan bahwa Anda dapat membuat Bionicle itu lebih besar? Hanya membayangkan.

C:: Ini terungkap diri.

Rob: Bayangkan saja itu bisa terbuka dengan sendirinya dan semakin besar, lalu semakin besar, sampai ukurannya sama dengan Anda. Bayangkan saja memiliki Bionicle sebesar itu, bagaimana itu menjadi? Bahwa kamu bisa kontrol…

C:: Keren.

Rob: Ya, dengan menggunakan remote control, ya. Dan Anda bisa mengendalikan Bionicle itu dan Anda bisa membuatnya mengenai benda dan bertarung dengan pedang, atau tidak. Mungkin Anda bahkan bisa…

C:: Memanjat sesuatu.

Rob: Naiki barang-barang, ya. Dia bisa lari. Dia bahkan bisa meletakkan pedangnya dan menjabat tangan seseorang.

C:: Sungguh, dengan cara mereka tidak bisa. Mereka memasukkan pedang mereka, mereka memiliki benda-benda seperti tangan ini dan mereka memegang [tidak terdengar] 16:28].

Robi: Oh, oke. Tapi dia bisa memasukkan pedangnya entah bagaimana, sehingga pedang itu tidak berbahaya dan kemudian dia bisa mengguncang seseorang... Dan Anda bisa membuatnya mengeluarkan pedangnya, atau mengembalikan pedangnya karena itu dikendalikan dari jarak jauh dan Anda mengendalikannya, ya ? Sekarang, jika Anda memiliki remote control, dapatkah Anda bayangkan bahwa pada remote control itu ada beberapa tombol yang dapat Anda tekan dan beberapa sakelar mungkin?

C:: Mm. Matikan dan pada.

Rob: Matikan dan hidupkan. Dan ada tombol yang bisa Anda tekan yang akan membuatnya menjulurkan pedangnya dan tombol lain yang bisa Anda tekan untuk membuatnya menarik pedangnya kembali.

C:: Dan berjalan ke depan, dan berjalan mundur dan berjalan menyamping ke samping.

Rob: Semua hal itu. Dan mungkin ada tombol lain yang bisa Anda tekan yang akan membuatnya lari dan tombol lain akan membuatnya duduk.

C:: Atau bebek.

Rob: Atau bebek, oke. Baiklah. Jadi, bayangkan Anda memiliki Bionicle ini dan Anda memiliki remote control dan Anda membuatnya melakukan semua itu, dapatkah Anda bayangkan itu?

Rob: Di satu sisi. Yah, kami tidak benar- benar melakukannya. Kami hanya membayangkannya dengan cara tertentu. Itu hanya cara membayangkannya. Jadi, katakanlah Bionicle ini karena kami membuatnya menjadi ukuran yang kami buat, dan kami hanya membayangkannya dengan cara kami sendiri. Dan mari kita bayangkan bahwa Bionicle ini tidak terlalu mirip robot, tidak seperti Bionicle biasa, tetapi sebenarnya terlihat seperti anak laki- laki. Faktanya, karena kami membayangkan ini, kami dapat membuatnya terlihat seperti yang kami inginkan, itu akan terlihat seperti Anda. Dan kita bahkan mungkin memanggilnya C:.

Jadi, kita punya C:, Bionicle, dan C: remote kontrolnya, ya? Dan saya tidak tahu apakah ini baik- baik saja, tetapi yang ingin saya lakukan adalah agar Anda membayangkan bahwa Anda tidak terlihat. Anda bisa membuat diri Anda tidak terlihat. Anda dapat menggunakan beberapa sihir. Anda tidak terlihat. Anda punya kendali jarak jauh. Itu tidak terlihat. Dan C: apakah ada, tetapi Anda mengendalikannya. Dan orang-orang tidak melihat Anda karena Anda tidak terlihat. Mereka hanya melihat Bionicle dan terlihat seperti Anda dan mereka pikir itu Anda.

Sepertinya Anda, tetapi Anda memiliki remote control dan Anda dapat membuat Bionicle melakukan apa pun yang Anda inginkan. Jadi, bayangkan Bionicle mendekati guru dan Anda memiliki remote control. Jadi, Anda bisa membuat Bionicle yang akan kita sebut C:, mengancam guru dan berbicara tentang memecahkan kursi. Bisakah Anda bayangkan itu?

C:: Mm-hm.

Robi: Oke. Sekarang, lihat remote control Anda. Tidak ada orang lain yang dapat melihatnya dan membayangkan bahwa Anda memiliki C: pergi ke guru itu dan bersikap baik kepada guru itu, katakan sesuatu yang baik kepada guru itu, mungkin jabat tangan guru itu. Anda tahu, sesuatu seperti ini. Anda bisa membayangkan berjabat tangan seperti itu. Ya. Anda bisa berjabat tangan. Bagaimana saya akan berjabat tangan? Seperti itu? Oke. Jadi, dia bisa berjabat tangan seperti itu. Jadi, dapatkah Anda membayangkan Anda memiliki Bionicle yang disebut C:. Dia pergi ke guru, menjabat tangan guru, dia baik kepada guru dan guru mengatakan sesuatu yang baik padanya. Apa yang dikatakan guru kepada dia?

C:: Halo. Apa kabar sedang mengerjakan?

Robi: Halo. Apa kabar? Oke. Dan apa yang dikatakan C: Bionicle ? C:: Bagus.

Robi: Oh, bagus. Sekarang ketika C: selesai berbicara dengan guru, mari kita bawa dia ke situasi lain di mana dia bisa mendapat masalah, maka Anda dapat melihat remote control Anda dan Anda dapat mengetahui bahwa ada hal-hal yang dapat Anda lakukan untuk menekan tombol ini, atau tombol itu, tombol ini, atau tombol itu untuk membuatnya melakukan hal yang berbeda. Bisakah Anda bayangkan itu? Oke. Jadi, Anda punya remote control. Jadi, tekan tombol sehingga C: sekarang akan berperilaku seperti yang Anda maksud seperti bagus dan bagus. Dia pergi ke berperilaku baik…

C:: Bagus.

Rob: Anda melihat dia melakukan itu. Bagaimana tampilannya? Apakah itu terlihat baik-baik saja? C:: Ya.

Rob: Ya, terlihat baik-baik saja. Dan sekarang, biarkan dia melakukan sesuatu dan tekan tombol sehingga Anda membuatnya melakukan sesuatu sehingga dia masuk Masalah.

Ce:: Apa?

Robi: Ya? Oke. Sekarang tekan tombol untuk membuatnya melakukan sesuatu sehingga perilakunya baik dan dia mendapat hadiah. Oke. Sekarang, saya ingin Anda merasakannya, mengetahui di mana letak tombol-tombol ini dan mengetahui bahwa Anda dapat membuatnya melakukan apa pun yang Anda inginkan. Ya?

C:: Mm.

Robi: Oke. Dan hal yang baik tentang ini adalah kapan saja Bionicle ini, C:, yang terlihat seperti Anda, kapan saja dia berperilaku terlalu baik, terlalu baik, dia terlalu baik, Anda tahu cara menekan tombol sedikit dan membuatnya sedikit sedikit nakal karena penting baginya untuk menjadi sedikit nakal, setidaknya kadang-kadang. Anda tidak ingin dia menjadi sempurna. Dia akan membosankan, bukan? saya rasa. Anda harus melakukan beberapa hal yang terkadang agak meleset. Ya?

C:: Ya.

Robi: Oke. Jadi, Anda menekan tombol-tombol ini, Anda mendapatkan remote control dan Bionicle yang disebut C: terlihat seperti Anda, dan orang-orang mungkin berpikir itu Anda, dia berperilaku sangat baik. Apakah ibunya mengembalikan buku Harry Potter?

Ce:: Mungkin.

Robi: Mungkin? Apa yang Anda pikirkan? C:: Mungkin.

Rob: Mungkin, oke. Mari kita lihat apa yang terjadi jika Anda menekan semua tombol sehingga berperilaku buruk. Apakah dia mendapatkan kembali buku Harry Potter?

C:: Tidak.

Rob: Tidak. Tentu saja tidak. Jadi, jika dia ingin buku Harry Potter itu kembali, Anda tahu tombol mana yang harus ditekan, tombol mana yang beralih untuk menjentikkan sehingga dia tidak akan mendapatkannya kembali dengan pasti dan Anda tahu tombol mana yang harus ditekan sehingga dia lebih mungkin untuk mendapatkannya kembali. Tidak pasti, tapi lebih mungkin. Nah, tahukah Anda, Anda mungkin pernah melakukannya, tetapi tahukah Anda bahwa sebenarnya Anda memiliki tombol dan sakelar itu di otak Anda? Kita semua memilikinya.

Sebagian besar, kita tidak tahu bahwa kita memilikinya, tetapi kita semua memilikinya dan setiap orang memiliki semua tombol dan sakelar di dalamnya. Dan banyak orang tidak tahu bahwa mereka memilikinya dan bahkan ketika mereka mengetahui bahwa mereka memilikinya, mereka tidak tahu persis di mana mereka berada. Jadi, dibutuhkan sedikit latihan. Membutuhkan sedikit waktu untuk mempelajari di mana letak tombol dan apa yang terjadi dengan tombol ini dan apa yang terjadi dengan tombol itu. Seperti ketika Anda pertama kali membuat Bionicle, Anda harus belajar cara menggabungkannya.

C:: Biasanya instruksi atau…

Robi: Ya. Anda harus menemukan di mana… Dibutuhkan sedikit waktu. Anda harus menyatukannya dan ke…

C:: Itu tergantung. Itu tergantung apa menyortir.

Robi: Ya. Oke. Kadang-kadang itu terjadi sangat cepat? C:: Ya.

Rob: Sangat dengan mudah?

C:: Kadang-kadang.

Rob: Terkadang dan terkadang butuh sedikit waktu. C:: Begitu saya mendapatkannya, saya hampir tidak bisa membangunnya dia.

Robi: Oke. Jadi, Anda tidak tahu sampai Anda mulai menyatukannya, apakah itu akan mudah atau apakah Anda pikir Anda tidak akan bisa. dan Anda pikir Anda hampir tidak bisa membangunnya, tetapi apakah Anda membangunnya atau tidak?

C:: Ya, saya harus di akhir.

Rob: Anda melakukannya? Bagaimana perasaan Anda ketika Anda sampai pada akhirnya? C:: Lelah.

Rob: Lelah? Itu kerja keras? C:: Mm.

Rob: Apakah itu layak ? C:: Ya.

Rob: Ya, terkadang segala sesuatunya membutuhkan kerja keras dan terkadang cukup melelahkan dan itu sepadan, tetapi terkadang itu lebih mudah daripada yang Anda pikirkan. Sekarang, jika Anda menemukan bahwa menyatukan Bionicle ini, yang ini disebut C:, yang ada di sini sehingga Anda bisa mempelajari tombol dan sakelarnya. Jika itu terjadi dengan mudah, apakah itu Oke?

C:: Ya.

Rob: Dan apakah boleh, maukah Anda menikmati bermain dengan itu dan belajar cara menggunakan tombol, belajar cara melakukan sakelar, belajar cara… karena saya hanya berbicara dengan cara… Bagaimana saya bisa mengatakan? Semacam membiarkan Anda tahu bahwa Anda mungkin tahu lebih banyak tentang bagaimana mendapat masalah dan bagaimana berperilaku baik daripada yang Anda tahu. Jika saya berkata kepada Anda, "Bisakah Anda berperilaku buruk besok dan Anda mendapatkan masalah besar?" Anda mungkin bisa mengelola dia

C:: Saya bisa.

Rob: Ya, kita semua bisa. C:: Itu akan mudah.

Rob: Kita semua bisa. Itu akan mudah bagi kita semua. Dan juga, Anda tahu lebih banyak tentang bagaimana berperilaku baik dan baik dengan cara yang Anda tahu dapat menjauhkan Anda dari masalah. Anda mungkin tahu bagaimana melakukannya dengan cukup baik juga. Dan kadang-kadang dibutuhkan hanya sedikit latihan hanya mempelajari bagaimana melakukan ini atau itu dan sedikit latihan bisa melelahkan , tetapi kadang-kadang bisa mudah. Sekarang, jika itu mudah, apakah itu baik-baik saja?

C:: Ya.

Rob: Saya tidak suka membuat ini terlalu mudah bagi Anda. Jika Anda pergi dari sini dan menemukan bahwa Anda dapat berperilaku baik dan baik, baik dan baik, atau perilaku buruk dan buruk , dapatkan masalah kapan pun Anda mau. Anda hanya perlu tahu tombol mana yang harus ditekan dan Anda tahu, Anda cukup paham tentang itu. Anda cukup tahu. Jika setelah ini, Anda bisa pergi dan berperilaku sebaik yang Anda inginkan dan seburuk yang Anda inginkan kapan saja dan itu mudah, apakah itu Oke?

C:: Ya.

Robi: Jadi, bagaimana menurutmu? Apa yang berbeda sekarang untuk Anda saat kita berbicara daripada ketika Anda tiba? Apa yang kamu pelajari? di sini?

C:: Hal.

Rob: Ya, agak sulit untuk mengungkapkannya dengan kata-kata persis seperti apa, tetapi hal-hal yang Anda pelajari, dalam beberapa hal, Anda sudah mengetahuinya. Jadi, apa yang Anda pelajari, saya hanya mengingatkan Anda tentang beberapa hal yang Anda tahu bahwa Anda tidak benar-benar tahu bahwa Anda tahu. Dan saya pikir Anda punya imajinasi yang sangat bagus, sangat. Dan saya pikir Anda cukup baik dalam mempelajari hal-hal ketika Anda ingin. Jika Anda seperti saya, saya buruk dalam mempelajari hal-hal yang tidak saya minati, tetapi jika saya tertarik pada sesuatu, saya benar-benar dapat berkonsentrasi dan mempelajarinya dengan cukup baik dan saya pikir Anda dapat melakukannya juga.

C:: Tergantung apa itu adalah.

Rob: Itu tergantung, persis seperti itu. Jika itu adalah sesuatu yang ingin Anda pelajari, maka itu akan menjadi jauh lebih mudah daripada sesuatu yang tidak ingin Anda pelajari. Dan Anda ingin belajar bagaimana menemukan tombol yang tepat untuk ditekan, saya pikir karena Anda ingin belajar bagaimana mendapatkan manfaat dari itu daripada hukuman, saya memikirkan.

C:: Ya.

Robi: Ya? Jika Anda seperti kebanyakan dari kita, saya pikir itulah masalahnya. Sekarang, bagaimana menurutmu ibumu jika, sebagai akibatnya, kamu mulai berperilaku benar dengan baik?

C:: Bagus.

Rob: Apakah Anda pikir dia akan mampu mengatasinya?

Penny: Ya, silakan.

Rob: Apakah Anda pikir dia akan mampu mengatasinya? C:: Ya.

Rob: Dia bilang tolong. Dia pikir dia akan menyukainya, tapi apakah menurutmu itu akan baik-baik saja untuknya? Dia tidak akan punya masalah dengan Anda jika Anda mulai berperilaku cukup baik sepanjang waktu .

C:: Ya.

Rob: Saya pikir itu sangat penting, Penny, bahwa Anda tahu bahwa Anda memiliki seorang putra dan siapa pun yang memiliki putra akan memberi tahu Anda, mereka tidak sempurna. Dan jika ya, Anda akan berada dalam masalah besar karena kebanyakan dari kita manusia hanya sedikit kurang dari sempurna.

Penny: Ya.

Rob: Kita semua memiliki sedikit sentuhan kemanusiaan di suatu tempat dan orang ini memilikinya . Penny: Semuanya baik-baik saja teman-teman.

Rob: Dan saya harap dia menyimpannya karena dia akan sulit untuk hidup jika dia sempurna. Kami tidak tahan dengan orang yang sempurna. Mereka benar-benar menyakitkan. Tapi dia akan bermain-main dengan ini. Jadi, saya pikir dia memiliki akses yang lebih baik ke tombol-tombol itu sekarang dan beralih, akses yang lebih baik daripada yang Anda sadari. Dia agak mengerti di mana mereka berada dan mungkin tahu sedikit tentang mereka sebenarnya lebih baik daripada yang dia sadari. Dia selalu tahu tentang mereka, tetapi tidak cukup tahu bagaimana meletakkan jarinya di atasnya, jadi untuk berbicara, tapi saya pikir sekarang dia tahu lebih banyak tentang bagaimana melakukannya. itu.

Penny: Dia selalu ketika dia baik, dia menjadi baik dan ketika dia buruk, dia menjadi sangat buruk, jadi baru saja…

Rob: Ya, ada sajak menyusui tentang itu. Dia punya sedikit ikal di tengah dahinya juga. Saya dulu punya salah satunya. Apakah Anda tahu apa yang saya lakukan dengan Milikku?

Ce:: Apa?

Rob: Seharusnya aku tidak mengatakan ini pada ibumu. Aku memotongnya. Aku mendapat masalah yang mengerikan satu kali. Aku jauh lebih muda darimu. Jadi, saya tidak tahu bagaimana berperilaku baik, tetapi saya memiliki rambut ikal di sana dan saya sangat malu karenanya dan saya mengambil gunting dan memotongnya karena saya pikir saya terlihat seperti banci atau semacamnya. Dan saya memotongnya dan saya mendapat masalah tentang itu. Anda memiliki sedikit keriting di sana, tetapi Anda tahu bagaimana menjadi baik dan Saya senang mendengar bahwa Anda tahu bagaimana menjadi mengerikan karena jika kita tidak tahu bagaimana berperilaku buruk , kita tidak punya pilihan. Dan mengetahui bahwa Anda dapat berperilaku buruk dan mendapat masalah dan Anda dapat berperilaku baik dan mendapatkan imbalan, maka Anda mendapatkan pilihan.

Jadi, menurutmu berapa lama orang ini harus berperilaku cukup baik sebelum dia mendapatkan Harry Potter kembali? Saya tidak berpikir Anda harus mengembalikannya hari ini. Anda mungkin berpikir Anda harus mendapatkannya kembali hari ini, bukan? Mengingat apa yang telah terjadi, berapa lama

menurutmu apakah dia harus bersikap seperti yang kamu katakan dengan baik dan baik sebelum ibumu mengembalikan buku itu? Apa yang menurut Anda akan menjadi hal yang adil?

C:: Sampai Senin.

Rob: Sampai Senin. Bagaimana menurutmu ibu? Jadi, bagaimana Anda bisa memastikan bahwa Anda berperilaku seperti yang Anda inginkan antara sekarang dan Senin? Apa hari ini, Selasa?

C:: Ya.

Robi: Tidak, ya. Selasa. Sen dolar: Selasa.

Rob: Selasa. Ya ampun, Anda harus berperilaku sangat baik selama enam hari. Itu pertanyaan besar. Apakah Anda pikir Anda harus diizinkan melakukan perilaku buruk di enam? hari?

C:: Di satu sisi. Rob: Di satu sisi.

C:: Mungkin sedikit.

Penny: Mungkin kecil, perbedaan kecil.

Rob: Perbedaan kecil. Jadi, apa yang bisa diterima? Apa yang Anda pikirkan ? ibu akan berkata, “Oh, itu akan berlalu. Tidak apa- apa.” Tapi Anda tahu apa yang terjadi terlalu jauh karena Anda memiliki remote control. Anda tahu tombol dan benda mana dan seberapa sulit untuk menekannya. Bisakah kamu menyelesaikannya di antara Anda?

Penny: Dia menekan tombol saya mencoba untuk membuat saya marah sebelum kami datang hanya melihat Gabrielle minggu lalu.

Robi: Baiklah. Jadi, jika Anda menekan tombol ibu Anda dan dia marah, maka kemungkinan kecil Anda akan mendapatkan kembali Harry Potter, hei? Menurut mu?

C:: Saya melakukannya untuk bersenang-senang dia.

Rob: Menyenangkan? Nah, Anda bisa bersenang-senang dengan menekan tombol ibumu, atau Anda bisa bersenang-senang membaca Harry Potter. Saya kira pilihan ada di tangan Anda kemudian.

C:: Mm.

Robi: Ya. Jadi apa yang Anda pikirkan? Apakah bermanfaat untuk tidak menekan tombol ibumu dan belajar bagaimana menekan tombol kananmu, tombol bagusmu, sehingga kamu mendapatkan Harry Potter? Apakah menurut Anda itu layak, atau tidak?

C:: Ya.

Robi: Oke. Nah, bagaimana jika Anda mencobanya? Saya tidak tahu apakah enam hari itu sedikit banyak. Aku akan meninggalkan itu untuk kalian berdua untuk berolahraga. Jika dia hanya menghasilkan lima dan tiga perempat atau lima setengah, Anda tahu, itu mungkin sudah dekat cukup.

Penny: Oke.

Rob: Sekarang, bagaimana menurutmu tentang buku Harry Potter yang terakhir ini? Kapan ulang tahunmu? C:: Sudah pernah.

Rob: Oh, ya?

C:: Ini bulan September 20.

Rob: 20 September, oke. Jadi, Anda hanya 11. Ya. Jadi, maksud saya Anda berusia 11 tahun, tetapi Anda agak tidak terbiasa menjadi 11 tahun. Anda baru berusia 11 tahun. Perlu beberapa saat untuk membiasakan diri menjadi anak berusia 11 tahun yang sudah dewasa. Jadi, Anda baru melakukannya kurang dari sebulan sekarang. Jadi, mungkin perlu satu bulan lagi bagi Anda untuk benar-benar terbiasa menjadi anak berusia 11 tahun yang sudah dewasa. Jadi, mungkin menurut Anda C:tmas?

C:: Mm. Aku punya beberapa teman yang mungkin akan membelikanku Harry Potter. Mereka mendapatkan saya mereka.

Robi: Ya?

Penny: Dia mendapatkannya untuk ulang tahunnya. Set up sampai satu ... saya telah mengambilnya dari dia.

Rob: Jadi, bagaimana menurutmu? Bagaimana Anda mengatasinya? Tombol mana yang kamu tekan kemudian?

C:: Saya tidak tahu.

Rob: Tombol snarly. Adalah baik untuk mengetahui bahwa Anda dapat melakukan itu. Melakukannya lagi. Beri kami tombol itu dan berikan kami tombol itu. Itu terjadi seperti ini... Ayo. Apakah itu di mana tombolnya ada? Anda mendapatkannya dalam satu. Sangat menyenangkan untuk bermain dengan itu, bukan? Dan aku tidak tahu apakah kalian berdua bisa bersenang-senang.

C:: Tidak. Dia tidak pernah bersenang-senang. Rob: Tidak. Lihat? Tidak, tidak bisa.

C:: Dia tidak pernah memiliki seru.

Rob: Anda tahu, orang- orang ... Apakah Anda geli? C:: Ya, tapi dia dan saya saya.

Rob: Apakah kamu geli? C:: Dia tidak bilang begitu.

Rob: Oh, dia punya beberapa tombol. Di mana Anda geli? Dia punya tombol.

C:: Aku geli semua lebih.

Rob: Jadi, alih-alih Anda merasa terganggu olehnya, jika dia mencoba menekan tombol Anda, alih -alih merasa kesal, Anda mungkin ingin bermain dengan menggelitiknya. Dan saya tidak tahu apakah itu terlalu kejam, tapi itu mungkin hukuman yang mengerikan. Alih-alih mengatakan, "Kamu tidak bisa melakukan ini dan kamu tidak bisa melakukan itu," untuk menggelitik. Itu adalah hukuman yang kejam. Kakakku pernah melakukan itu padaku. saya membenci dia.

C:: Saya tidak membenci dia.

Rob: Anda tidak membencinya? Apakah Anda menyukainya ? C:: Saya tahu bagaimana menghindarinya. Rob: Oh, ya.

C:: Tapi saya tidak suka dan saya tidak benci dia.

Rob: Apakah menurutmu dia bisa menjauh darimu? Penny: Dia pasti bisa mencoba.

Rob: Dia bisa.

C:: Saya punya satu [tidak terdengar .] 34:25]

Rob: Saya ingin tahu apa yang akan terjadi jika Anda berbaring di lantai dan saya harus membuat ibumu duduk di atas Anda, apakah Anda pikir Anda bisa pergi?

C:: Tidak.

Rob: Jangan suka peluang Anda. Bagaimana menurutmu Penny? Jika Anda duduk di atasnya. Penny: Dia tidak pergi dimana saja

Rob: Lalu dia akan ditawan. Kemudian Anda bisa menggelitiknya. Lebih baik saya berhati-hati dengan apa yang saya katakan. Aku hampir mengatakan sesuatu yang seharusnya tidak kukatakan, tapi dia bisa menggelitikmu. Anda bisa menggelitiknya, ya? Tapi Anda tidak akan melakukan itu. Saya harap. Oh, ibumu bertanya-tanya tentang ini. Dia bertanya-tanya apakah alih-alih menghukum Anda, dia mungkin duduk di atas Anda dan menggelitik Anda.

C:: Jika dia duduk di atasku, aku akan hancur.

Penny: Daripada menghukumnya, mungkin aku malah akan menyemprotnya dengan air. Robi: Oh.

Penny: Kami punya teman yang mencoba [tidak terdengar 35:11]

Rob: Jadi, ada sedikit kesenangan yang terjadi di sini. Anda punya beberapa tombol di sini dan beberapa hal-hal yang dapat Anda tekan juga.

Penny: Maaf, tapi dia tidak begitu tertarik . Rob: Oh, bagus.

C:: Tidak, saya tidak suka air.

Rob: Yah, tidak ada gunanya mencoba menghukummu dengan sesuatu yang dia suka. Itu tidak menghukum.

Sen dolar: Tidak.

Rob: Tidak.

C:: Saya benci air. Ini menjengkelkan.

Rob: Saya rasa itu bagus. Jadi, menyemprotnya dengan air, menggelitiknya. Kami punya beberapa hal lain yang bisa Anda lakukan yang bisa menyenangkan. Dia bisa mendapatkan pesannya, tetapi tidak harus terlalu berat untuk ditanggung. Baiklah. Jadi, Anda punya beberapa tombol sekarang dan ibu Anda punya beberapa. Dan Anda tahu cara menekan miliknya dan dia menemukan cara menekan milik Anda dan Anda menemukan cara menekan milik Anda sendiri/ Itu yang utama. kamu adalah mencari tahu di mana tombol Anda. Itu hal yang penting karena ketika Anda memiliki tombol dan Anda menekan tombol Anda, Anda bertanggung jawab atas pengalaman Anda, bukan orang lain yang melakukannya. Rasanya lebih baik, bukan? kamu tidak tahu?

C:: Saya tidak tahu.

Rob: Nah, apakah itu pantas untuk dicoba? C:: Ya.

Rob: Ya, saya pikir itu mungkin. Saya pikir begitu Anda mengetahui bahwa Anda bertanggung jawab atas tombol Anda dan bukan orang lain, saya pikir Anda akan merasa lebih baik tentang itu. Dan saya pikir akan ada sesuatu dalam buku Harry Potter terakhir yang akan sangat membantu Anda. Ini akan sangat bagus untuk Anda.

C:: Anda sudah membacanya, belum Anda?

Rob: Ya, tapi ingatanku buruk. Saya tidak dapat mengingat detailnya, tetapi saya pikir akan ada sesuatu yang sangat bagus di dalamnya. Saya pikir Anda akan menikmatinya. Bagaimanapun, apakah ada hal lain yang Anda ingin saya katakan, atau ada lagi yang akan berguna untuk kita bicarakan? kamu tidak tahu?

Saya juga tidak tahu, tetapi saya tahu bahwa saya senang bertemu dengan Anda, dan saya pikir Anda adalah orang yang sangat cerdas dan saya pikir Anda sangat ingin belajar beberapa hal. Dan saya pikir ketika Anda menyadari betapa Anda bertanggung jawab atas tombol Anda sendiri dan tidak ada orang lain, saya pikir itu akan membuat Anda kembali bertanggung jawab atas pengalaman Anda sendiri. Ini akan lebih mudah bagi Anda daripada yang saya pikirkan. Jadi, bagaimana kalau kita biarkan saja? Apakah Anda ingin menjabat tangan saya? Saya senang telah bertemu Anda.

## 14 tahun dengan alopecia

*Seorang anak laki-laki berusia empat belas tahun dibawa untuk meminta bantuan oleh ayahnya karena kebotakan yang semakin besar selama beberapa minggu.*

*Dia adalah pegolf yang tajam, dan memainkan permainan dengan sangat serius, berlatih secara teratur termasuk membayangkan berbagai pukulan. Dia mengatakan dia akan duduk di kursi, menutup matanya, dan membayangkan bahwa dia akan melakukan tee off, atau memainkan pukulan sulit di fairway, atau bahkan putting. Dia bisa meninjau setiap tembakan dalam gerakan lambat dan replay sesering yang dia inginkan. Dia mengatakan kepada saya bahwa ini sangat membantu dalam meningkatkan hasilnya.*

*Saya bertanya apakah tidak apa-apa baginya untuk terus duduk di kursi di kantor saya, memejamkan mata, dan membayangkan rambutnya tumbuh lagi, melihatnya terjadi dalam gerakan lambat, dan mengulangi prosesnya sesering dia ingin. Dia menyukai ide itu dan sudah merasakan kesemutan di kulit kepalanya. Dia ingin terus berlatih di rumah, dan rambutnya tumbuh kembali dengan sempurna dalam beberapa minggu.*

*Dua tahun kemudian, ia kembali dengan kekhawatiran kurang konsentrasi dalam belajar di sekolah. Dia siap menyesuaikan golf dan proses menumbuhkan rambut sehingga dia bisa membayangkan duduk di mejanya di rumah, dengan mudah fokus pada pembelajarannya, menikmati seluruh pengalaman, dan merasakan kepuasan mengetahui bahwa dia telah mempelajari apa yang dia butuhkan. Ia hanya perlu mempraktikkannya beberapa kali di rumah, karena saat ia mulai menikmati belajarnya, ia mengembangkan momentumnya sendiri, dan menjadi pembelajaran yang mudah baginya.*

## Sesi dengan seorang gadis berusia 11 tahun yang berusaha mengatasi rasa takutnya pada anjing.





R: Helen, berapa umurmu? H: 11.

R11, oh benar. Oke kamu kelas berapa di sekolah? H5.

R Oh benar. Apa yang Anda suka tentang itu? H Mm - semuanya.

R Semuanya! Betulkah. Wow. Apakah ada sesuatu yang Anda sukai secara khusus? Apa pun yang Anda sukai bahkan lebih dari segalanya?

H. Matematika dan olahraga.

R Matematika dan olahraga. Itu kombinasi yang menarik. Olahraga apa yang kamu suka? H Umm… Lari dan permainan.

R Oh ya. Apakah Anda seorang pelari cepat? H Mmm.. semacam.

R semacam. Apakah Anda suka lari jarak pendek atau jarak jauh? H panjang.

R Ah ha. Jarak jauh seperti apa yang kamu suka? H 800 meter.

R Oh benarkah? Ya ampun. Ketika saya seusia Anda, saya bisa berlari 100 meter, tetapi 800 meter? Apakah Anda tidak lelah menjelang akhir?

H Ya.

R Bagaimana Anda melanjutkan? Hmmm. aku hanya melakukannya

R Anda lakukan saja.

H Mulailah perlahan di awal. R Mulai pelan-pelan lalu… H Terus pelan-pelan.

R Anda terus berjalan perlahan. Dan bagaimana Anda berlari dengan orang lain? Apakah Anda pernah memenangkan balapan atau apakah Anda ...?

H Kami biasanya mengatur waktu satu sama lain.

R Oh ya. Jadi, Anda benar-benar berusaha melawan waktu Anda. Tidak mencoba bersaing dengan orang lain.

H [mengangguk]

R Bukankah itu fantastis? Besar. Dan ibumu berkata bahwa kamu ingin tidak terlalu takut pada anjing daripada kamu, ya?

H [mengangguk]

Bagaimana bisa? Kenapa itu masalah bagimu? HI tidak tahu, mereka hanya menakutkan.

R Mereka menakutimu? Kucing baik-baik saja? H Yap.

R Kamu tidak keberatan dengan kucing? H eh.

R Kanguru?

HI suka mereka.

R Wallabi?

H Yap.

R Wombat?

H Ya?

R Emu?

H Yap.

R Kamu suka emu? Aku takut emu. Setelah kami membantu Anda dengan anjing, mungkin Anda bisa membantu saya dengan emu. Aku sangat takut pada mereka. Pernahkah Anda berada di dekat emu dan mereka

melihatmu seperti itu? Hmm [tersenyum]

R Mereka memberi Anda tampilan yang lucu. Jadi - sudah berapa lama Anda takut pada anjing? H Selamanya.

R Selamanya. Baiklah, jadi kamu tidak punya anjing? H [menggelengkan kepalanya]

R Ada tetangga yang punya anjing? Hm ya.

R Ya, jadi kamu menjauh dari mereka, kurasa. Jadi menurut Anda apa yang akan berbeda jika Anda tidak begitu takut pada anjing? Apa yang akan berbeda untuk Anda?

HI tidak tahu, saya hanya bisa menepuk mereka, tetapi saya tidak menyukainya. R Tidak suka apa?

H Menepuk mereka, berada di dekat mereka.

R Tidak. Ada yang tidak kamu suka dari itu. Apa itu? HI tidak tahu, saya hanya merasa mereka akan menyakiti saya.

R Oh … jadi alangkah baiknya bisa menepuk mereka seperti kamu menepuk kucing atau … apakah kamu pernah menepuk walabi atau kanguru?

H. Jangan berpikir begitu.

R Sangat lembut untuk ditepuk. Mereka memiliki bulu yang lebih lembut bahkan daripada kucing. Mereka menyenangkan untuk ditepuk. jika Anda mendapatkan kesempatan untuk, itu akan sangat bagus. Dan um … apa yang kamu ketahui tentang hipnosis, karena kamu mungkin tahu bahwa ibumu sedang belajar tentang hipnosis?

HI tidak tahu banyak.

R Yah, banyak orang mengatakan banyak hal konyol tentang hipnosis, tapi agak seperti, Anda tahu ketika Anda sedang membaca buku Anda di luar sana, Anda bisa … er … benar-benar tertarik untuk membaca, dan Anda bahkan bisa membayangkannya hal-hal yang Anda baca benar-benar terjadi. Anda masuk ke dalam cerita, dan mungkin ada beberapa hal lain yang dapat terjadi di sekitar Anda, seperti mungkin ada beberapa mobil di luar, beberapa anak di sebelah, atau angin bertiup atau semacamnya, dan Anda tidak memperhatikan untuk itu karena Anda menikmati buku itu; Anda sedang membaca buku; Anda berkonsentrasi padanya. Apa kamu tau maksud saya?

H [mengangguk]

R Nah hipnosis agak seperti itu. Ini sedikit seperti menemukan cara untuk berkonsentrasi pada sesuatu … dan kemudian ketika Anda berkonsentrasi pada itu, setelah beberapa saat Anda … mulai … tidak perlu memikirkan hal-hal lain, Anda tidak perlu khawatir tentang suara-suara lain atau lainnya orang-orang di sekitar. Mungkin ketika Anda sedang membaca, Anda tahu bahwa dia ada di bagian lain ruangan, tetapi terkadang Anda tidak memperhatikannya … karena Anda begitu sibuk membaca. Dan sering kali ketika seseorang mulai masuk ke hipnosis, mereka mulai merasa … agak nyaman … menjadi agak santai … dan … tahukah Anda bagaimana rasanya ketika Anda menepuk kucing, dan kadang-kadang Anda menepuk kucing dan dia mengendap dan sepertinya ... terlihat sangat nyaman?

Hmmm.

R Nah untuk beberapa orang yang masuk ke hipnosis, rasanya agak seperti itu. Mereka dapat menetap menjadi sesuatu dan merasa aman dan nyaman. Apa kamu tau maksud saya?

Hmmm.

R Dan saya ingin tahu apakah Anda dapat mulai merasakan hal seperti itu mulai terjadi pada Anda sekarang.

H Ya

R Bagus. Jadi ... Anda bisa membiarkannya berlanjut. Tidak ada yang perlu Anda lakukan. Anda tidak perlu benar-benar mendengarkan saya; Anda tidak perlu memberikan perhatian khusus pada apa yang saya katakan; jika Anda mau, Anda bahkan bisa memejamkan mata.

H [menutup mata]

R Dan biarkan pikiran Anda memikirkan sesuatu yang menyenangkan, sesuatu yang bisa Anda nikmati. Mungkin mengingat bagaimana rasanya membaca buku itu. Dan Anda sedang membaca "Babi bisa Terbang"?

H [mengangguk]

R Apa yang terjadi ketika Anda membaca buku itu? Ketika Anda … bisakah Anda menutup mata sebentar dan memberi tahu saya … apa yang Anda baca; apa yang terjadi di dalamnya ? buku.

H Dia berada di tanah yang salah.

R Dia berada di tempat yang salah. Aduh Buyung. Dan apakah itu lucu, atau menakutkan, atau apa itu ... apa itu?

H Dia ingin kembali ke rumah dan sedang mencari jalan pulang. R Ah, benar. Dan apakah menurutmu dia akan menemukan jalan pulang? H Ya.

R Uh huh, dan sekarang dia berada di tanah yang salah, siapa namanya? H Rachel

R Rachel. Sekarang Rachael berada di tempat yang salah, bagaimana perasaannya? Apakah dia merasa sedih atau takut, atau ...

takut.

R Takut. Oh benar. OKE. Jadi, bagaimana menurut Anda dia akan kembali ke tanah yang tepat, kembali ke rumah?

H Ada orang lain yang pernah ke sana. Mereka menyebut mereka orang luar. R Oh ya.

H Dan dia mencoba untuk kembali ke bagaimana anak laki-laki itu kembali ke masanya. R Baiklah, jadi dia akan mengikuti itu entah bagaimana?

H Ya.

R Seperti jalan melalui waktu? H Ya.

R Dan Anda belum membaca bagaimana dia akan melakukannya. Tetapi Anda dapat menikmati mengetahui bahwa dia akan menemukan jalan kembali dan dia akan menemukan jalan dan dia akan kembali ke rumah dan dia akan merasakan ... Menurut Anda bagaimana perasaannya ketika dia kembali ke rumah?

senang.

R Bahagia. Ya. Sekarang saya bertanya-tanya apakah kita bisa, jika Anda bisa membayangkan ... bahwa kita bisa memiliki cerita lain ... dan cerita ini tidak akan tentang Rachael. Cerita ini akan tentang seseorang bernama Helen. Bisakah Anda ikut dengan saya dan berpura-pura bahwa kita akan memiliki cerita tentang seseorang bernama Helen? Dan Helen hidup secara normal di tempat di mana ada kucing dan kanguru dan walabi dan ... eh ... wombat, dan segala macam binatang berbulu indah yang ingin dia tepuk. Dan dia masuk ke tanah yang salah. Dia masuk ke tempat yang salah. Dan dia takut di mana dia berada ... karena dia tidak ingin berada di sana. Dia ingin kembali ke rumah. Dan ketika dia kembali ke rumah, dia akan merasa sangat senang bisa kembali ke rumah. Dan sesuatu yang menarik akan ada di sana ketika dia kembali ke rumah. Sesuatu yang dia tidak tahu bahwa dia akan menyukainya, karena ketika dia berada di tanah dia berada di tanah yang salah - dia takut. Tapi ketika dia kembali ke rumah, dia akan merasa bahagia. Sekarang dia belum kembali ke tempat bahagia yang dia tahu adalah rumah. Dia harus menemukan jalannya ke sana. Dan yang akan sangat menarik bagi gadis bernama Helen ini adalah ketika dia kembali ke sana, akan ada seekor anjing di sana. Dan anjing itu akan sangat ramah. Dan akan terasa aneh bagi Helen di tanah yang salah karena dia takut di sana, tetapi ketika dia kembali ke rumah, anjing itu akan ... ramah, dan dia akan memiliki bulu seperti kucing. Itu akan memiliki bulu seperti kanguru; seperti walabi, dan itu akan menjadi sangat ramah dan dia akan senang melihatnya. Sekarang dia belum kembali ke sana. Apa pendapatmu tentang itu ide?

H Menyenangkan.

Hah? Seru. Ya. Jadi dia berada di tanah yang salah, dan ketika dia kembali ke tempat itu, dia akan bahagia, dia akan bersemangat. Sekarang tidak akan menjadi 100 meter untuk kembali. Ini akan menjadi sesuatu yang lebih seperti 800 meter. Dan dia mungkin ingin lari pulang, tapi dia tidak harus terburu-buru, bukan? Dia bisa memulai dengan perlahan. Dapatkah Anda membayangkan bahwa Helen mulai pulang ke rumah dan ketika dia pulang, dia akan bahagia dan bersemangat dan anjing itu akan ada di sana? Aku ingin tahu seperti apa bentuknya. Menurutmu seperti apa rupa anjing itu? Kita bisa menceritakan kisah ini karena kita menulisnya sambil jalan, mengarangnya sambil jalan. Menurutmu seperti apa rupa anjing itu?

H Coklat dan berbulu.

R Coklat dan berbulu. Ya. Apakah itu akan menjadi anjing besar atau anjing kecil? HA yang besar.

RA yang besar. OKE. Dan apakah Anda tahu apa nama anjing itu nantinya? H Tidak.

R Tidak. Apakah Anda ingin saya memberi tahu Anda? H Ya.

RI tidak tahu. Bagaimana kalau kita membuat nama bersama … 'karena kita ingin itu menjadi nama yang ketika Helen melihatnya akan berpikir “Oh! Anjing yang cantik!”; bahwa dia akan sangat menyukai anjing ini; dia akan benar-benar tahu bahwa itu ramah. Saya ingin tahu apakah kita bisa menyebut anjing itu Brown shaggy friendly atau kita bisa menyebutnya Friendly shaggy brown, atau kita bisa menyebutnya Shaggy friendly brown. Saya tidak tahu. Sesuatu seperti itu. Bagaimana menurut anda? Akankah kita menyebutnya ramah, atau akankah kita menyebutnya semua nama itu?

H. Semuanya.

Oke. Jadi kita punya semua nama itu. Dan kita akan memiliki Shaggy friendly brown, dan Brown friendly shaggy, dan Friendly shaggy brown, semua nama yang berbeda itu. Itu akan menjadi anjing yang sama, dan itu akan menjadi besar dan coklat dan ramah … dan Helen akan kembali ke sana dan bersemangat dan bahagia untuk kembali ke sana. Jadi bisakah Anda melihatnya saat dia mulai sepanjang 800 meter itu .. saat dia mulai di sana ...?

H Mengangguk

Oke. Dan biarkan dia mulai perlahan. Tidak ada terburu-buru kan? Dia tidak perlu terburu-buru. Bagaimana kabarnya?

H Bagus.

R Yah, bagus. Tidak lama lagi dia akan mulai meninggalkan perasaan menakutkan itu di belakangnya di tanah yang salah dan saat dia semakin dekat ke rumah, dia bisa merasakan kebahagiaan dan kegembiraan itu. Saya tidak tahu kapan dia akan mulai merasakan kebahagiaan dan kegembiraan dan kapan dia akan berhenti merasakan ketakutan dan perasaan menakutkan. [Jeda] Berapa jauh dia telah pergi sejauh 800 meter?

H Hampir setengah jalan.

R Hampir setengah jalan. Benar. Dia benar-benar pelari yang cepat, bukan? Pastikan dia tidak pergi terlalu cepat karena kami ingin dia benar-benar menantikan untuk pulang dan melihat cokelat berbulu yang ramah itu ... anjing besar yang cantik dan cantik yang akan ada di sana. Dan saat dia melanjutkan, apakah dia mulai merasakan sedikit kegembiraan itu? Hmm. Apakah dia menyatakan untuk merasakan sebagian dari kebahagiaan itu? OKE. Jadi berapa jauh dia sekarang sepanjang 800 meter?

H Dia setengah jalan.

R Dia setengah jalan. Wow! Itu luar biasa. Jadi dia bisa meluangkan waktu, dia tidak perlu terburu-buru ... dan aku bertanya-tanya apa yang dia rasakan berpikir bahwa dia meninggalkan perasaan menakutkan itu kembali di negeri yang salah. Bagaimana perasaan Helen saat berpikir "Oh, perasaan menakutkan itu ada di belakang sana."? ... Seperti apa dia?

Hm… bagus.

R Mm. Itu bagus, bukan? OKE. Jadi, biarkan dia terus berlari dan beri tahu saya saat dia sampai di , dalam perjalanan pulang. Harus datang ke . Hmm? Apakah dia mendekati itu?

H [mengangguk]

R eh. Dan apa yang dia lakukan sekarang? H Dia masih di sana.

R Yah. Masih di sana. Yah. Dan saya bertanya-tanya apakah ketika dia kembali ke rumah, jika Anda dapat membayangkan, bayangkan saja, bahwa Anda adalah Helen dan berpura-pura bahwa Anda adalah Helen. Bisakah Anda melakukan itu? Dan berpura-puralah ketika Helen pulang ke rumah bahwa Anda akan dapat merasakan bagaimana rasanya dia merasa sangat bahagia dan bersemangat tentang anjing berbulu cokelat besar itu, dan bahkan mungkin saat Anda kembali, ketika dia kembali , Anda bisa membuka mata dan membayangkan ada seekor anjing di sana. Apakah itu menyenangkan untuk dilakukan?

H [mengangguk]

Oke. Jadi, apakah dia hampir, hampir kembali ke rumah ? H [mengangguk]

R Seberapa dekat dengan rumah dia? H

R sudah. Wow. Dia benar-benar bergerak, bukan? Tinggal 200 meter lagi. Apakah Anda tahu apa dari itu? Aku tahu kamu suka matematika. Sudahkah kamu melakukan…

pecahan H. pecahan R? Hmmm

R Apa yang akan menjadi? H [jeda] 100

R Yah. 100 untuk pergi. Tepat. Jadi beri tahu saya kapan dia sampai … ketika dia hanya punya 100 untuk pergi.

H [jeda] Dia ada di sana.

R Dia ada di sana. Wow. Dan saat dia melihat ke 100 meter terakhir itu, mungkin dia bisa melihat seekor anjing kecil. Dan anjing kecil itu.. sebenarnya bukan anjing kecil tapi dari 100 meter terlihat kecil. Apakah dia mulai merasa senang tentang itu dan bersemangat tentang itu? OKE. Dan beri tahu saya ketika dia harus pergi sejauh 50 meter … karena saat dia bepergian sebentar, anjing itu terlihat lebih besar dan dia merasa lebih bahagia dan bahkan lebih bersemangat. Apakah dia hanya punya 50 meter lagi? Beritahu aku ketika dia punya 25 meter lagi. Dia cukup dekat dengan finish, bukan? Bagaimana perasaannya? Sangat bersemangat untuk kembali ke rumah dari tanah yang salah dan kembali, kembali ke rumah dengan semua makhluk berbulu yang indah dan anjing itu. Oke, jadi beri tahu saya ketika dia sampai di ujung 800 meter. [jeda] Apakah dia hampir sampai?

Dia ada di sana. R Mm?

Dia ada di sana.

R Dia ada di sana. Dan bayangkan saja Anda sekarang adalah Helen, dan bayangkan saja Anda akan membuka mata Anda dan Anda dapat membayangkan bahwa ada seekor anjing di sana. Anda bisa menepuknya. Bagaimana ini? merasa?

H Bagus.

R Yah. Dan apa yang terjadi ketika Anda melakukan itu? Apakah anjing itu senang melihatmu? H Ya.

R Apakah anjing senang melihat Anda? H Ya

R Ya. Dan Anda senang melihat anjing itu? Dan Anda senang merasa bahagia? H Ya.

R Bukankah itu indah? [jeda] Hmm. Dan bagaimana rasanya mengetahui bahwa itulah yang terjadi pada Helen? Bagaimana rasanya jika Anda mengetahui bahwa itu juga bisa terjadi pada Anda? Apakah itu menyenangkan?

H Ya.

R Ya. Tahukah Anda bahwa terkadang anjing menjadi sangat bersemangat? Beberapa anjing menjadi sangat bersemangat sehingga mereka melompat ke arah Anda dan mereka menjatuhkan Anda dan ... mereka terkadang mengganggu, anjing. Mengerjakan

apakah teman-teman pernah melakukan hal seperti itu? Apakah Anda memiliki teman yang begitu bersemangat sehingga mereka melompat ke arah Anda dan menjatuhkan Anda?

H Tidak.

Tidak? Aku punya teman yang melakukan itu padaku kadang-kadang. Mereka menjadi sangat menyenangkan, dan anak-anak saya terkadang melakukan itu kepada saya juga. Mereka melompat ke arahku, menjatuhkanku. Tetapi penting untuk diketahui bahwa beberapa anjing menjadi sedikit bersemangat dan mereka ingin menjilat wajah Anda. Anda hanya perlu tahu bahwa beberapa anjing akan menjilati wajah Anda dan menjilat jari kaki Anda atau semacamnya ... anjing melakukan hal semacam itu. Anda tidak perlu membiarkan mereka menjilati Anda jika Anda tidak mau. Tapi mereka menjadi bersemangat dan ingin melakukan hal semacam itu kadang-kadang. Apakah tidak apa-apa bagi mereka untuk ingin melakukan itu? Jadi, apa yang terjadi sejak kita berbicara?

Perubahan H.

R Perubahan. Yah. Dan apakah perubahan itu baik-baik saja? Dan bagaimana Anda tahu bahwa perubahan yang kami bayangkan akan benar-benar terjadi pada Anda?

HI terasa berbeda

R Anda merasa berbeda. Bisakah Anda memberi tahu saya sesuatu tentang perasaan itu? Bagaimana Anda merasa berbeda? H Terasa seperti ada sesuatu, selimut melambai di atasku.

R Oh, benar. Kedengarannya sangat bagus. Dan bahkan mungkin selimut itu bisa seperti karpet ajaib dan semua kekhawatiran dan ketakutan dan hal-hal menakutkan bisa saja terjadi - melompat kembali ke karpet ajaib dan kembali ke tanah yang salah karena Anda tidak membutuhkannya hal-hal menakutkan itu sekarang, bukan? Jadi ketika Anda melihat seekor anjing, saya harap Anda tidak akan terlalu senang dan terlalu bersemangat. Anda tidak akan terburu-buru mendekati setiap anjing yang Anda lihat, bukan? Anda tidak akan kesulitan, ibu Anda tidak akan harus membawa Anda kembali ke sini dan berkata, “Saya butuh bantuan dengan Helen, karena setiap kali dia melihat seekor anjing, dia bergegas ke sana dan menepuknya dan ingin mengambilnya. itu rumah. Kami punya 17 anjing di rumah dan dia punya 50 dewa lain yang ingin dia bawa dan dia sangat mencintai anjing sehingga dia membuatku gila. Tolong berikan dia perasaan menakutkan itu kembali.”. Anda tidak berpikir itu akan menjadi seperti itu?

H [menggelengkan kepalanya - tidak]

R Anda akan dapat mengelola itu? Baiklah… aku ingin berterima kasih karena telah bersedia bermain bersamaku seperti itu. Senang bisa mengobrol dengan Anda, kembali dari tempat yang salah dan melihat Anda menantikan waktu bersenang-senang dengan anjing, dan mengetahui bahwa terkadang mereka sedikit gelisah dan Anda mungkin perlu mendorongnya. Apa kamu tau maksud saya? Tapi Anda tidak perlu takut pada mereka kan? Mereka mungkin perlu takut pada Anda. Menurut mu? Anda mungkin mendorong mereka. Anda tidak akan menjilati wajah anjing, bukan?

H [menggelengkan kepalanya - tidak]

R Bagus. Jika mereka ingin menjilat wajah Anda, Anda tinggal mendorongnya ke bawah ... Apakah ada hal lain yang Anda inginkan, yang mungkin ingin saya katakan sebelum Anda membuka mata dan ... [menghela napas] ... Apakah Anda siap untuk melepaskan mata Anda? membuka?

H [membuka mata]

R Tahukah Anda itu yang kita sebut hipnosis? Ini adalah hal yang konyol untuk menyebutnya, bukan. Maksud saya, Anda hanya menggunakan imajinasi Anda, bersenang-senang. Anda punya imajinasi yang sangat bagus.

Mm. Dan bagus untuk mengetahui bahwa Anda dapat menggunakan imajinasi Anda dengan cara yang bermanfaat bagi Anda. Saya tahu bahwa kadang-kadang kita menjadi takut dan kita membayangkan bahwa segala sesuatunya ada dan akan menakut-nakuti kita, tetapi kita juga dapat menggunakan imajinasi kita dengan cara yang bermanfaat. Sangat menyenangkan mengetahui bahwa Anda dapat memiliki pilihan itu. Baiklah.

Ini adalah surat yang dia kirimkan kepada saya beberapa minggu setelah sesi kami. Saya telah menanyakan pendapatnya tentang memelihara anjing sendiri sebagai cara untuk meningkatkan otoritas dan kepercayaan dirinya.

Sepuluh tahun kemudian, gadis kecil ini, sekarang seorang wanita muda masih mencintai anjingnya.



3 sesi lagi dengan anak-anak



Dalam memikirkan untuk memperkenalkan rangkaian sesi ini dengan memikirkan pertanyaan, “Apa bedanya hipnosis dengan anak-anak?” Mengapa kita perlu melakukan sesuatu yang istimewa tentang anak-anak? Dan saya perhatikan bahwa orang-orang dalam program pelatihan sering mengalami, bahkan setelah mereka merasa sangat percaya diri dalam menggunakan hipnosis dengan orang dewasa. Jadi, mereka berpikir, “Wahai anak-anak. Saya tidak tahu tentang menggunakan hipnosis dengan anak-anak. Saya tidak tahu bagaimana melakukannya. Opo opo." Ada beberapa ketidakpastian yang diungkapkan tentang itu.

Saya pribadi merasa bekerja dengan anak-anak sangat menginspirasi dan akan merekomendasikan siapa pun yang bekerja dengan orang dewasa, bahkan jika mereka tidak bermaksud menggunakan hipnosis dengan anak-anak, atau keterampilan kami dengan menjelajahi kelompok orang tertentu yang dapat kami ajak bekerja sama. Dan apa yang saya perhatikan sebagai latar belakang umum adalah bahwa bagian penting dari pekerjaan Erickson adalah gagasan bahwa anak-anak jauh lebih fleksibel, lebih bersedia untuk melepaskan sesuatu dan melanjutkan. Bahkan, dia akan berbicara tentang proses pembelajaran awal di mana ketika Anda pertama kali belajar berjalan, atau menulis nama Anda, atau naik sepeda, keterampilan apa yang telah dipelajari, sekali ketika Anda belajar itu, ada pendekatan tertentu, suasana hati tertentu, peristiwa tertentu yang terjadi.

Dan dengan mengundang orang dewasa untuk mengingat bagaimana rasanya ketika mereka sebagai anak-anak pertama kali belajar menjelajahi area ini, ada sesuatu tentang regresi, sesuatu tentang

fleksibilitas dan keceriaan yang menyertainya sangat relevan bagi orang dewasa. Erickson berbicara tentang dan mengutip puisi Wordsworth *Ode to Immortality* dan suka mengatakan kutipan itu, [“ *Surga terletak tentang kita di masa kanak-kanak kita. Nuansa rumah penjara mulai menutupi Bocah yang sedang tumbuh* ”] kira-kira seperti itu. Jadi, ketika kita bekerja dengan orang dewasa, kita harus berurusan – pertama-tama, kita bisa sampai pada masalah belajar, dan fleksibilitas dan melepaskan masalah. Dengan orang dewasa. Jadi, seringkali kita harus membantu mereka untuk melewati kesadaran diri mereka, perilaku rasional mereka, di mana, “Oh, Anda tidak bisa melakukan itu atau Anda seharusnya tidak melakukan itu. Kita harus berperilaku dengan benar.

Erickson berkata kepada saya suatu hari, dalam berbicara dengannya secara individu, dia berkata, “Tinggalkan sopan santun Anda di luar, mereka tidak diterima di sini. Sekarang, jelas sopan santun punya tempat, [tidak terdengar 02:59] mereka selalu siap bermain. A memang datang ke sebuah ruangan dan akan melihat-lihat. Apa yang bisa Anda lakukan di sini yang menyenangkan? Apa yang bisa Anda lakukan di sini yang menyenangkan? Jadi, anak-anak sudah siap bereksplorasi, siap melakukan hal-hal baru, dan berguna dan [akan] belajar. Dan dengan imajinasi, anak-anak itu spektakuler karena mereka masih berhubungan dengan imajinasi mereka. Dan imajinasi mereka tersedia bagi mereka sedemikian rupa sehingga mereka tidak membuat perbedaan penting biasanya antara kenyataan dan imajinasi. Jadi, ada banyak fleksibilitas di sana.

Kita dapat meminta seorang anak untuk membayangkan sesuatu dan ketika kita meminta orang dewasa untuk membayangkan sesuatu, kita harus sangat berhati-hati dan berkata, “Nah, Anda sedang membayangkan ini dan Anda dan saya sama-sama tahu bahwa Anda sedang membayangkannya dan itu tidak benar-benar benar, tidak benar-benar nyata. Kami hanya mengarang ini bersama-sama,” tetapi dengan anak-anak, kami dapat memperoleh pengalaman. Ke dalam, apa yang Watzlawick Weakland dan Fisch sebut sebagai "Hidup Seperti Realitas" dan hanya berbicara tentang membayangkan hipnosis sebagai yang dibayangkan seolah-olah itu nyata.

Jadi, anak-anak memiliki fleksibilitas yang luar biasa ini, kesediaan mereka untuk bermain dan suasana hati yang ringan dan penuh minat [tidak terdengar 04:27]. Mereka belum mempelajari kekakuan yang kita orang dewasa, tentu saja, harus menerimanya karena alasan yang sangat baik, tetapi bagaimanapun, tidak selalu membantu dalam hal perubahan dan pembelajaran. Dan anak-anak juga memisahkan diri secara alami. Memisahkan adalah bagian penting dalam setiap pengalaman hipnosis dan setiap orang tua atau guru akan mengeluh tentang cara anak-anak memisahkan diri. Guru mengalami kesulitan, anak-anak melihat ke luar jendela, mereka melamun.

Guru harus mengatakan kepada anak-anak, “Perhatikan.” Mereka harus membawa mereka kembali ke dalam ruangan karena mereka secara alami bersedia untuk mengeksplorasi pengalaman internal mereka sendiri. Dan orang tua dapat mengatakan kepada anak-anak, “Makan malam sudah siap.” Dan anak-anak tidak mendengarnya. Anak-anak ada di sana, tetapi mereka begitu asyik dengan apa yang mereka lakukan. Jadi, dalam pengalaman mereka, mereka dipisahkan dari begitu banyak rangsangan eksternal, yang tentu saja, persis seperti yang ingin kita hasilkan dengan hipnosis. Jadi, bekerja secara hipnotis dengan anak-anak, "Saya ingin menutup mata Anda dan bermain game dengan imajinasi Anda." Sebagian besar anak akan mengatakan ya dan kami pergi Pergilah.

Atau kita bisa mengatakan, “Apa program televisi favoritmu? Apakah Anda ingin menutup mata dan menontonnya? Ceritakan apa yang terjadi dan Anda bisa terus menontonnya saat saya berbicara dengan Anda.” Bekerja secara hipnotis dengan [mereka], kita tidak perlu formal. Kita tidak perlu memiliki semacam transisi formal dalam 'mari kita lakukan hipnosis sekarang'. Kita dapat mulai, dan Anda akan melihat ini dalam sesi lebih lanjut dalam DVD ini, kita dapat melibatkan seseorang dalam beberapa pengalaman imajiner dan ketika kita menjadi lebih asyik dengan anak dalam pengalaman mereka, mereka secara alami dalam keadaan penyerapan itu, itulah yang akan memungkinkan eksternal hanya memudar ke latar belakang.

Jadi, saya akan mengatakan anak-anak adalah subjek hipnosis alami dengan cara yang dapat menjadi masalah bagi mereka, dan terkadang bagi orang dewasa dan bagi kita untuk [terhubung dengan mereka] dan membuat mereka terhubung dengan kita. Jadi, kabar buruknya adalah anak-anak pandai dalam hipnosis, tetapi ketika kita bekerja secara hipnotis dengan mereka, itu juga kabar baik. Dan saya rasa itulah mengapa saya menemukan kesenangan dan kegembiraan dalam bekerja dengan anak-anak. Mereka sangat siap untuk terlibat dan kita bertemu dengan mereka di level mereka dan mulai masuk ke pengalaman mereka, mulai memperlakukan mereka, bukan sebagai yang setara, seperti kita, tetapi ketika kita membiarkan diri kita setara dengan mereka atau setara dengan mereka, kita bisa bermain bersama dan segalanya bisa berjalan dengan sangat baik dan sangat efektif.

Jadi, dalam menonton sesi ini, apakah Anda tertarik untuk bekerja dengan anak-anak atau tidak, saya mengundang Anda untuk melihat dan melihat apa yang dapat membantu Anda dan berguna bagi Anda jika Anda belajar dengan cara apa pun yang Anda inginkan. menggunakan hipnotis.

“Mengompol”

Dalam sesi ini, pekerjaan terjadi dengan seorang anak laki-laki berusia delapan tahun dengan masalah mengompol dan saya telah memperhatikan bahwa sangat sering, sekitar usia delapan atau sembilan tahun kita melihat anak-anak dengan masalah ini. Mungkin pada usia di mana mereka mulai ingin tidur dengan teman-teman atau mereka pergi ke kamp sekolah, tetapi seringkali sekitar usia delapan atau sembilan tahun, anak laki-laki dan perempuan tampaknya mencapai suatu waktu, mencapai tahap di mana mereka siap untuk melakukan sesuatu tentang ini, atau mungkin orang tua mereka.

Salah satu hal yang menurut saya bermanfaat adalah untuk selalu mengingat dan bahkan menyebutkan hal ini kepada anak, khususnya di hadapan orang tua, bahwa suatu saat selama 10 atau 15 tahun ke depan, masalah ini akan tetap berlalu. Jadi, ini hanya masalah daripada 10 atau 15 tahun, bisakah kita mengambil 10 atau 15 bulan, 10 atau 15 minggu, 10 atau 15 hari? Jadi, saya suka mengatur idenya harapan bahwa masalah ini bersifat sementara dan solusinya adalah tidak bisa dihindari.

Secara umum, saya juga merasa terbantu dengan mengundang keluarga untuk membuat perubahan dalam bahasa mereka. Alih-alih berbicara tentang tempat tidur basah, atau tempat tidur yang tidak basah, cukup dengan mengubah cara berbicara mereka menjadi tempat tidur kering dan tempat tidur yang tidak kering seringkali memiliki hasil yang cukup halus tetapi dramatis. Jadi, sering kali orang akan membicarakan ranjang basah dan ranjang basah ini, ranjang basah, ranjang basah. Seluruh ruangan penuh dengan mereka. Dan hanya untuk mengubah arah ke tempat tidur kering bisa sangat bagus untuk semua orang. Ini menghilangkan tekanan.

Keluarga khusus ini dengan banyak masalah dan sangat tidak sepele, ada cukup banyak gangguan yang terjadi selama beberapa tahun dalam keluarga yang cukup untuk membuat marah siapa pun. Dia adalah anak kecil yang menawan dan sangat mudah bertunangan, dan saya merasa mudah untuk bergaul dengannya. Setelah sesi mereka, dia masih mengompol cukup baik setiap hari. Jadi, saya tidak yakin bahwa sesi itu membuat perbedaan yang signifikan baginya.

Dia kering pada hari libur. Dia kering pada kesempatan lain pada hari libur juga. Jadi, saya tidak yakin apakah sesi ini ternyata bermanfaat baginya atau tidak. Pertama, saya yakin bahwa kami tahu caranya. Ada hubungan yang baik antara dia dan saya, yang saya pikir kami akan mengatur dan saya pikir setidaknya, kami membentuk dasar untuk pekerjaan masa depan untuk hipnoterapis lokalnya.

Akan menyenangkan untuk dapat melaporkan bahwa setelah sesi ini dia kering, tetapi hipnosis tidak menghasilkan keajaiban, itu hanya memberikan peluang dan, siapa tahu, mungkin sesuatu yang terjadi di sesi ini dapat menjadi dasar dari beberapa belajar untuknya, atau mungkin tidak.

Rob: Mungkin setelah Anda berusia delapan setengah tahun, mungkin pada saat Anda berusia delapan dan tiga perempat, tetapi tentu saja pada saat Anda berusia sembilan tahun, saya rasa Anda akan memiliki yang ini [tidak terdengar 12:48]. Tapi untuk membantu itu, saya bertanya-tanya apakah tidak apa-apa jika kita bisa membayangkan sesuatu. Apakah Anda pandai menggunakan imajinasi Anda? Saya yakin Anda .

Anak 1 : Iya.

Robi: Ya. Bisakah Anda bayangkan bahwa Anda dan saya akan bermain dodgeball, sejenis permainan tertentu bola menghindar?

Anak 1: Hanya kamu dan aku?

Rob: Ya, tapi kami tidak akan menarik garis dan saling melempar bola , hanya untuk berpura-pura, hanya untuk membayangkan sesuatu dalam pikiran Anda. Apakah itu? Oke?

Anak 1: Mm-hm.

Robi: Oke. Bagaimana kalau Anda memejamkan mata dan bayangkan saja Anda akan bermain dodgeball dan di satu sisi garis, ada wee Anda dan di sisi lain garis adalah tempat tidur.

Anak 1: Mm-hm.

Rob: Sekarang, saya tidak tahu bagaimana Anda dapat membayangkan hal ini, tetapi bayangkan saja Anda memiliki dua tim. Anda punya wee Anda di satu sisi itu satu tim dan Anda punya tempat tidur di sisi lain, oke. Itu tim lain dan ada garis di tengah. Dan gulma akan mencoba dan mendapatkan tempat tidur. Mereka akan mencoba dan mendapatkan tim lain . Ini akan mencoba dan mendapatkan bola dan membuat seseorang keluar. Dan tempat tidur akan mencoba dan mendapatkan wees. Oke. Jadi, bayangkan saja permainan dodgeball ini, dapatkah Anda membayangkannya? Saya tidak begitu tahu bagaimana Anda dapat memiliki wees di satu sisi dan tempat tidur di sisi lain tim yang berbeda, tetapi Anda dapat membayangkan hal-hal.

Anak 1: Mm-hm.

Robi: Baiklah. Jadi, sekarang tempat tidur akan mencoba dan mendapatkan gulma dengan bola sehingga tidak bisa keluar, sehingga tempat tidur akan tetap kering. Ya? Dan gulma akan mencoba dan mendapatkan tempat tidur. Itu akan mencoba dan keluar karena akan mencoba dan membasahi tempat tidur. Ya?

Anak 1: Mm-hm.

Rob: Jadi, bayangkan – berapa banyak orang di setiap tim? Anak 1: Saya tidak tahu.

Rob: Baiklah, mari kita tebak. Katakanlah ada... Anak 1: Sepuluh.

Rob: Sepuluh? Baiklah, mari kita 10. Sepuluh orang setiap sisi. Oke, sekarang pada awalnya tim wees akan menang.

Anak 1 : Iya.

Rob: Mereka akan mendapatkan tempat tidur itu setiap saat. Hampir setiap kali mereka mendapatkan tim tempat tidur dan mereka keluar, tempat tidurnya basah, ya? Tapi saat tim ranjang ini berlatih, mereka menjadi lebih baik dan mereka akan melempar bola itu. Mereka akan mendapatkan tim wees dan segera tim ranjang mulai menang.

Anak 1 : Iya.

Rob: Dan mereka mendapatkan setiap sekarang dan lagi untuk sementara waktu, tim wees akan mendapatkan tempat tidur. Jadi, Anda akan mendapatkan tempat tidur basah, tetapi semakin banyak tim tempat tidur ini akan mendapatkan wees. Jadi, itu akan menjadi tempat tidur yang kering. Jadi, bayangkan saja – dapatkah Anda membayangkan Anda menonton game ini?

Anak 1: Mm-hm.

Rob: Jadi pertama-tama, tim wees selalu menang. Jadi, ada semua tempat tidur basah ini , dan tempat tidur basah, tempat tidur basah lainnya, tempat tidur basah lainnya. Tempatkan semua tempat tidur basah di sana. Kemudian tim tempat tidur mulai menang. Anda memiliki tempat tidur yang kering dan Anda sedang melihat dan Anda merasa senang itu?

Anak 1: Mm-hm.

Robi: Apakah kamu? Oke, dan inilah tim ranjang lagi dan mereka menang kali ini. Faktanya, mereka menjadi sangat baik sehingga tim ranjang belajar bagaimana menghindari bola setiap saat dan mereka berhasil mendapatkan tim lawan setiap saat, sehingga setiap kali mereka bermain, tim ranjang menjadi lebih baik. Mereka menjadi lebih baik dalam menghindari bola dan mereka menjadi lebih baik dalam mendapatkan tim wees. Jadi, setelah beberapa saat dengan latihan, tim ranjang ini benar-benar akan memenangkan setiap pertandingan. Mereka akan menjadi juara.

Mereka akan menjadi begitu baik sehingga tim kecil akan menyerah dan mereka akan berpikir, "Oh, tidak ada gunanya bermain di sini karena setiap kali kita mencoba, tim ranjang menang." Kami mendapatkan tempat tidur kering setiap pagi dan itu terjadi setiap saat. Dan itu adalah permainan yang menurut saya mungkin menyenangkan jika Anda memainkannya ketika Anda pergi tidur di malam hari. Mungkin ketika Anda naik ke tempat tidur sebelum tidur, Anda bisa membayangkan bahwa tim ranjang akan mendapatkan banyak latihan. Sekarang, bayangkan waktu berlalu dan tahun depan saya kembali ke sini dan ibumu kebetulan membawa Anda ke sini hanya untuk menyapa Saya.

Anak 1 : Iya.

Rob: Dan saya berkata, “Berapa umurmu?” Dan Anda berkata, "Saya tidak ingat." Dan kemudian ketika saya bertanya kepada ibumu di mana Anda secara bertahap mengingat sesuatu dan Anda mengatakan bahwa Anda berusia sembilan tahun, dan kemudian saya bertanya kepada Anda kapan ulang tahun Anda karena saya mungkin akan lupa bahwa ini tanggal 13 Mei dan Anda memberi tahu saya bahwa ini tanggal 13 Mei . Dan ini adalah waktu 12 bulan dan kami berbicara tentang kapan ulang tahun Anda dan fakta bahwa dalam waktu satu bulan, Anda akan berusia sembilan setengah tahun dan dalam waktu empat bulan Anda akan berusia sembilan tiga perempat dan dalam waktu enam bulan Anda akan menjadi 10. Bagaimanapun, Anda sembilan setengah. Bayangkan saja satu tahun telah berlalu dan Anda dan saya mungkin berbicara. Bisakah Anda bayangkan? itu?

Anak 1: Mm-hm.

Rob: Dan saya berkata kepada Anda, “Apakah Anda ingat hanya setahun yang lalu, Anda dan saya bercakap - cakap? Kami berbicara tentang dodgeball itu. ” Dan saya berkata kepada Anda, "Bagaimana kabar Anda dengan tempat tidur kering Anda?" Apa yang kamu katakan? Saya?

Anak 1 : Ah, bagus.

Rob: Bagus? Kapan terakhir kali Anda memiliki tempat tidur yang basah? Anak 1: Terakhir tahun.

Rob: Tahun lalu. Dapatkah Anda ingat apakah itu pada hari Kamis, atau Jumat atau Sabtu? Saya yakin Anda tidak ingat. Ya. Dan jika Anda tidak dapat mengingat kapan itu maka Anda tidak perlu mengingatnya karena Anda bahkan tidak perlu mengingat berapa usia Anda karena Anda sama tuanya dengan usia Anda. Jadi, sejak dulu, Anda berhenti memiliki tempat tidur yang tidak kering dan tempat tidur menjadi kering sejak saat itu. Bagaimana perasaan Anda tentang itu?

Anak 1: Cantik bagus.

Rob: Saya rasa dan itu cukup rapi. Tahun lalu adalah terakhir kali Anda memiliki tempat tidur yang tidak kering. Anda sudah memiliki tempat tidur kering sejak itu. Bagaimana Anda melakukannya? Bagaimana Anda bisa memiliki semua tempat tidur kering itu? Bagaimana Anda belajar memiliki tempat tidur kering? Bagaimana Anda melakukannya?

Anak 1: Nasihat yang bagus.

Robi: Oke. Dan saya dapat mengingatkan Anda mungkin bahwa pertama kali Anda belajar bermain dodgeball, Anda tidak cukup tahu bagaimana melakukannya, atau menghindari bola atau bagaimana cara memukul orang lain, tetapi saat Anda berlatih, Anda belajar bagaimana melakukannya. tujuan yang cukup bagus dan Anda belajar bagaimana menghindari bola. Dan semakin Anda berlatih, semakin baik Anda melakukannya. Begitulah cara kita belajar banyak hal, kurasa. Jadi, saran saya kepada Anda adalah untuk mendapatkan banyak latihan di permainan itu sebelum Anda pergi tidur di malam hari dan kemudian berharap untuk melihat kembali semua tempat tidur kering yang Anda miliki setelah Anda mempelajarinya secara menyeluruh. Sekarang, saya ingin menanyakan sesuatu. saya ingin bertanya kebaikan.

Anak 1: Mm-hm.

Rob: Anda tidak harus mengatakan ya, tetapi saya akan bertanya kepada Anda bagaimanapun caranya. Kau tahu, saat ulang tahunmu, orang biasanya memberimu kartu ulang tahun, ulang tahun hadiah?

Anak 1: Mm-hm.

Rob: Saya ingin meminta sesuatu kepada Anda. Maukah Anda mengirimi saya kartu pada ulang tahun kesembilan Anda? Anak 1: Mungkin.

Rob: Yah, aku hanya bertanya. Anda tidak harus melakukannya, tetapi saya ingin Anda mengirimi saya kartu pada ulang tahun kesembilan Anda yang memberi tahu saya betapa bahagianya Anda karena Anda selalu memiliki tempat tidur yang kering sekarang. Apakah itu semua? Baik?

Anak 1: Mm-hm.

Rob: Dan Anda mungkin tidak ingat dan tidak apa- apa. Ibumu mungkin mengingatkanmu dan dia mungkin lupa, dan tidak apa- apa, tapi aku hanya bertanya padamu apakah itu akan baik-baik saja ketika kamu berusia sembilan tahun. Jangan kirimkan saya satu ketika Anda berusia 10 tahun karena Anda akan melupakan semua ini saat itu. Tetapi ketika Anda berusia sembilan tahun, Anda mungkin dapat mengingat kembali ketika tempat tidur Anda belum kering dan mengirimi saya kartu yang memberi tahu saya tentang betapa bahagianya perasaan Anda sekarang karena tempat tidur Anda kering. Apakah itu? menyenangkan?

Anak 1: Mm-hm.

Robi: Ya. Apakah Anda ingin mengguncang itu? Oke. Jadi, apakah ada hal lain yang bisa Anda dan saya bicarakan tentang itu bermanfaat?

Anak 1: Tidak.

Rob: Yah, saya harus memberitahu Anda, saya sangat terkesan dengan seberapa baik Anda menggunakan imajinasi Anda. Saya sangat terkesan dengan bagaimana Anda akan dapat menggunakannya untuk mendapatkan tempat tidur kering dan Anda tidak perlu menunggu sampai Anda berusia sembilan tahun. Anda dapat memiliki hadiah ulang tahun lebih awal, mungkin saat Anda berusia delapan dan tiga perempat. Bukankah lebih baik mendapatkan hadiah ulang tahun lebih awal?

Anak 1 : Iya.

Robi: Ya. Saya rasa itu akan terjadi ketika Anda berusia delapan dan tiga perempat. Saya pikir itu akan menjadi waktu. Itu tebakan saya. Saya tidak berpikir ... Saya tidak tahu apakah saya sudah memberitahu Anda, nama saya Rob. Apakah Gabrielle mengatakan itu? Saya tidak ingat.

Anak 1: Mm-hm.

Rob: Ya, dan Anda tidak ingat berapa usia Anda. Bisakah kamu ingat untuk mengingat belum?

Anak 1: Saya pikir saya berumur delapan tahun.

Rob: Anda pikir Anda delapan? Oke, atau sekitar jam delapan. Lebih dari tujuh kurang dari sembilan. Lebih dari enam, kurang dari 10. Apa yang kamu lakukan? ke?

Anak 1: Tidak banyak.

Rob: Kamu kelas berapa di sekolah? Anak 1: Kelas 2.

Rob: Dua, dan apa yang kamu suka lakukan di sekolah? Hal-hal seperti apa yang menyenangkan bagi Anda di sana?

Anak 1: Banyak hal.

Robi: Baiklah. Apa khususnya? Misalnya, apakah Anda suka menggambar, atau apakah Anda suka menjumlahkan, atau apakah Anda suka bermain? olahraga?

Anak 1 : Ya, saya suka olahraga.

Robi: Oh, ya. Olahraga apa yang kamu suka? Anak 1: Bola menghindar.

Rob: Apa itu? Bola menghindar? Anak 1: Ya.

Robi: Apa itu? Bagaimana kamu bermain itu?

Anak 1: Nah, ada dua tim. Ada garis di tengah. Anda memiliki dua bola dan Anda harus mencoba dan memukul orang untuk mengeluarkannya.

Rob: Mm-hm. Dan ketika Anda memukul seseorang dengan bola, dengan dua bola? Anak 1 : Iya. Satu untuk masing-masing tim.

Robi: Oh, oke. Dan apakah orang-orang dalam satu tim mencoba dan memukul orang-orang di tim lain dengan bola mereka dan mereka harus tetap berada di sisi garis mereka sendiri?

Anak 1 : Iya.

Robi: Oh, ya. Dan tim ini mencoba memukul orang-orang di sisi garis itu dengan bola dan orang-orang ini mencoba memukul orang-orang di sisi itu. Dan jika Anda memukul seseorang dengan bola, mereka pergi keluar?

Anak 1: Mereka keluar. Ya. Robi: Oke.

Anak 1 : Dan orang terakhir yang masuk adalah pemenangnya.

Robi: Oke. Yah, sepertinya cukup bagus. Dan jenis bola apa yang Anda gunakan, bola tenis atau sebuah…?

Anak 1: Bola kecil yang lembut.

Rob: Oh, ya, jadi tidak terlalu sakit saat mengenaimu ? Anak 1: Tidak.

Rob: Apakah beberapa orang memukul orang dengan lembut, atau keras. Apakah Anda pernah mendapat memar dari itu? Anak 1: Tidak.

Robi: Oh, oke. Jadi, itu tidak terlalu buruk. Itu cukup bagus. Sekarang, jika kita bisa melakukan sesuatu di sini yang akan berguna, apakah itu? Jika Anda dan saya bisa membicarakan sesuatu, atau membantu Anda dalam beberapa cara. Apa yang akan menjadi hal yang bermanfaat untuk dilakukan? di sini?

Anak 1 : Saya tidak tahu.

Rob: Mm-hm. Mengerjakan Anda tahu mengapa milikmu bungkam disarankan itu Anda datang bersama di sini?

Punya petunjuk tentang itu? Kita selalu bisa bertanya padanya.

Anak 1: Anda bisa bertanya padanya.

Robi: Oke. Jadi, jika kita bisa melakukan sesuatu di sini, apa yang akan berguna? Ibu: Apa yang akan sangat berguna adalah membantunya berhenti mengompol.

Robi: Oke.

Ibu: Itu sebabnya kami di sini hari ini.

Rob: Jadi, delapan Anda dan ini adalah saat yang akan sangat membantu Anda untuk belajar bagaimana memiliki tempat tidur yang lebih kering sering.

Anak 1: Mm-hmm

Rob: Anda pergi ke kamp, saya kira. Kamp sekolah ? Anak 1: Tidak.

Rob: Tidak. Apakah Anda tinggal dengan teman-teman? Anak 1: Kadang-kadang.

Rob: Kadang-kadang, ya. Mungkin menyenangkan jika Anda bisa, dan mempelajari cara memiliki lebih banyak tempat tidur kering akan sangat berguna untuk itu, saya pikir.

Anak 1 : Iya.

Robi: Ya. Bagaimana Anda pergi ketika Anda memiliki tempat tidur kering, seberapa sering itu terjadi? Anak 1: Tidak banyak.

Rob: Tidak banyak, dan ketika itu terjadi, apa bedanya dengan waktu itu? Ketika Anda berhasil mendapatkan tempat tidur yang kering, apakah Anda…?

Anak 1 : Saya senang.

Robi: Oh, oke. Dan apakah Anda memperhatikan sesuatu tentang itu? Apakah ada sesuatu yang terjadi yang membantu Anda memiliki tempat tidur yang kering? Apakah saat Anda begadang, atau tidur lebih awal?

Anak 1 : Saat saya banyak minum.

Rob: Ketika Anda banyak minum, apakah membantu Anda memiliki tempat tidur yang kering? Anak 1: Tidak.

Robi: Oh, oke. Jadi, kalau tidak banyak minum, ada baiknya ranjangnya kering dan kalau banyak minum ranjangnya tidak terlalu kering, kecil kemungkinannya kering, Oke. Nah, itu menarik. Dan Anda tahu beberapa waktu antara sekarang dan beberapa waktu selama 20 tahun ke depan, Anda akan memiliki tempat tidur kering setiap pagi, ya?

Anak 1 : Iya.

Robi: Ya. Jadi, itu akan terjadi. Cepat atau lambat, itu akan terjadi. Itu terjadi pada kita semua dan hanya masalah apa yang dapat Anda lakukan agar itu terjadi sedikit lebih cepat. Saya hanya mencoba untuk berpikir berapa umur saya ketika saya berhenti mengompol. Saya pikir saya berusia sekitar delapan tahun, sedikit lebih dari delapan tahun. Saya masih mengompol ketika saya berusia sekitar delapan tahun. Jadi, Anda dan saya adalah teman seperti itu.

Anak 1: Mm-hm.

Rob: Kapan ulang tahunmu? Anak 1 : Semoga 13.

Rob: 13 Mei. Jadi, Anda benar-benar datang untuk delapan setengah. Anak 1: Ya.

Rob: Ya, 13 Mei . Anak 1: Ya.

Rob: Jadi, apakah Anda tahu kapan Anda akan berusia delapan setengah tahun? Anak 1: Tidak.

Rob: Yah, saya rasa Anda akan berusia delapan setengah tahun pada tanggal 13 November. Anak 1: Oke

Rob: Dan itu kira-kira, saya tidak tahu seberapa jauh jaraknya, sekitar tiga atau empat minggu, saya memikirkan. Sekarang, saya akan sangat terkejut jika Anda memiliki tempat tidur kering total dalam empat minggu ke depan. Dia mungkin.

Anak 1: Ya

Rob: Tapi saya tidak tahu. Mungkin butuh sedikit lebih lama dari itu. Alih-alih delapan setengah , mungkin ketika Anda berusia delapan dan tiga tahun perempat.

Anak 1: Mungkin.

Robi: Ya. Apakah Anda tahu kapan Anda akan berusia delapan dan tiga perempat? Anak 1: Tidak.

Rob: Saya juga tidak, tapi itu akan terjadi tiga bulan setelah tanggal 13 November. Jadi, itu akan menjadi apa? Desember, 13 Februari, Anda akan berusia delapan dan tiga tahun perempat.

Anak 1 : Oke.

Rob: Saya rasa pada saat Anda berusia sembilan tahun, peluang Anda untuk memiliki tempat tidur basah ketika Anda berusia sembilan tahun cukup tipis. Saya tidak berpikir itu mungkin terjadi.

Anak 1 : Oke.

Rob: Saya rasa antara sekarang ... Anda akan membuatnya antara delapan dan setengah . Anda mungkin. Anda cukup tertarik dengan hal ini dan Anda mungkin mempelajarinya dengan cukup cepat dan mungkin jika Anda cukup mempraktikkannya, Anda mungkin bisa melakukannya, tetapi saya sedang berlatih selama delapan dan tiga perempat.

Anak 1 : Iya.

Rob: Tapi jam sembilan itu akan baik-baik saja dan benar-benar di masa lalu, ya. Ya? Menurut mu? Jadi melakukan

1. Oke. Nah, bagaimana kalau kita berhenti di situ hari ini?

Anak 1: Oke.

Rob: Terima kasih telah datang dan membiarkan kami menjadi bagian dari kesuksesan Anda. Anak 1: Ya.

Rob: Ini cukup rapi. Apa yang kau kerjakan hari ini? Apa yang kamu lakukan sekarang? Pergi ke sekolah?

Anak 1: Tidak.

Robi: Tidak? Anda mendapat hari libur? Ini bukan hari libur, kan? Anak 1: Tidak.

Rob: Tidak. Kamu baru saja libur? Anak 1: Ya.

Robi: Oh, oke. Ada yang direncanakan? Anda hanya akan berkeliaran di rumah, atau Anda akan keluar di suatu tempat?

Anak 1: Saya tidak tahu

Rob: Oh, lebih baik kita tanya ibumu, ya? Anak 1: Ya.

Robi: Ya. Lihat, itu baik untuk menanyakan sesuatu, dan dia tahu banyak, ibumu. Apa pun yang Anda tidak tahu, kita bisa bertanya padanya dan dia punya jawaban yang bagus untuk kita. Punya sesuatu yang direncanakan untuk hari ini?

Ibu: Yah, aku harus pergi bekerja tapi kupikir kita mungkin hanya pergi bekerja untuk waktu yang singkat. Saya pikir kita mungkin pergi dan melakukan sesuatu yang lain.

Rob: Yah, saya pikir ada sesuatu yang berharga di sini merayakan.

Ibu: Yah, saya pikir ada juga. Saya pikir kita mungkin pergi dan, saya tidak tahu. Kami akan pergi dan melakukan sesuatu.

Rob: Sesuatu yang mungkin ingin Anda lakukan . Ibu: Sesuatu berbeda.

Rob: Sesuatu yang Anda inginkan. Apa yang kamu mau? Jika Anda bisa pergi ke mana saja, ke mana Anda ingin pergi? Dan jangan katakan Disneyland.

Anak 1: Film.

Rob: Film? Halo. Apa yang ingin Anda lihat? Omong -omong, ibumu tidak harus melakukan apa yang kamu inginkan , tetapi kami bisa bertanya.

Anak 1 : Saya tidak tahu.

Rob: Anda tidak tahu. Yah, mungkin Anda bisa berbicara dengan ibu Anda dan memikirkan sesuatu tentang beberapa film yang mungkin Anda tonton dan lihat apakah Anda bisa mengerjakan sesuatu di sana. Apakah itu baik-baik saja?

Anak 1 : Oke.

Robi: Oke. Baiklah. Baiklah, terima kasih sudah datang dan terima kasih. Dan apakah tidak apa- apa, kami telah menjalankan rekaman video itu. Apakah baik-baik saja dengan Anda berdua untuk merekam ini? Saya akan memberi Anda salinan dia.

Anak 1 : Iya. Oke.

Rob: Mungkin sesuatu yang menyenangkan bagi Anda untuk melihat kembali dan menunjukkan Anda ... Dan jika Anda memiliki seorang putra dan dia berusia sekitar delapan tahun, dan dia membutuhkan sedikit waktu untuk belajar bagaimana memiliki tempat tidur kering, Anda mungkin ingin menunjukkan kepadanya. Ini mungkin membuatnya merasa lebih baik.

Anak 1 : Oke.

Robi: Ya. Aku juga senang diingatkan bahwa aku pernah mengompol saat seusiamu. Ibuku menyerah padaku. Dia pikir aku akan mengompol selamanya, tetapi beberapa saat sebelum saya berusia sembilan tahun, itu berhenti. Kita bisa belajar ini hal-hal.

Oke. Terima kasih.

“melawan kembar”

Dalam sesi ini dengan dua anak laki-laki berusia sembilan tahun, kembar, ibu mereka membawa mereka karena mereka berkelahi dan salah satu dari mereka telah mencuri di sekolah. Ibu punya pernah OCD. Ada gejolak keluarga yang sangat, sangat signifikan dengan tindakan tertulis dan tak terkatakan terjadi dan ada begitu banyak masalah, banyak gangguan di sini.

Setelah sesi tersebut, beberapa bulan setelahnya, sang ibu melaporkan bahwa ada peningkatan yang sangat jelas [dalam perilaku mereka], peningkatan secara umum. Segalanya jauh lebih lancar di rumah, mereka memiliki Natal yang menyenangkan dan pertempuran telah mereda ke tingkat yang normal di keluarga mana pun. Jadi, menurut saya sesi ini ternyata cukup bermanfaat bagi mereka. Dan apa yang sangat menyenangkan bagi saya adalah untuk berpikir bahwa entah bagaimana menjadi bagian dari dua anak laki-laki ini perlu untuk mendapatkan lebih baik satu sama lain dan masing-masing dengan diri mereka sendiri bahwa mungkin ini akan membuat perbedaan untuk pertumbuhan mereka dan hubungan mereka yang lain. dalam diri mereka sendiri.

Jadi, sangat menyenangkan memiliki kesempatan dan hak istimewa untuk berada di sana sejak dini dalam suatu situasi, sehingga alih-alih meningkat menjadi sangat serius, untuk berpikir bahwa setidaknya ada kemungkinan di sini untuk meningkatkan perdamaian, dan meningkatkan penerimaan dan bergaul satu sama lain . Dan merupakan kesenangan bagi saya untuk menjadi bagian dari itu.

Rob: Oke, sekarang kamu Steven? S: Ya.

Rob: Dan Anda James? J: Ya.

Robi: Oke. Bisakah Anda mengingat siapa nama saya ? S: Rob?

Rob: Eh, bagus sekali, Rob. Jadi, kami sudah mengaturnya. Jadi, apa yang Anda harapkan terjadi di sini? Menurut Anda apa yang bisa kita lakukan di sini yang akan berguna? Jika kita bisa melakukan sesuatu di sini yang akan membantu kalian berdua, menurutmu apa itu? Kami selalu bisa bertanya pada ibumu. Itu selalu menjadi pilihan. Apa yang kamu memikirkan?

S: Ya, oke.

Rob: Apakah menurut Anda itu bagus? J: Ya.

S: Ya.

Robi: Ya. Siapa di antara kalian yang harus bertanya pada ibumu, atau aku yang bertanya padanya? S: Dia.

Robi: Dia? Siapa namanya? S: James.

Robi: Oke.

J: Apa yang akan terjadi? bagus?

Ibu : Bagaimana menurutmu? Apa yang terjadi pagi ini? Apa yang terjadi ? S: Dia menggaruk saya.

Rob: James menggarukmu ? S: Ya, benar- benar buruk.

Rob: Oh, benarkah? Oke. Dimana? S: Di perut.

Robi: Oke. Oh, well, kami tidak akan meminta Anda untuk menunjukkannya kepada kami karena itu mungkin agak memalukan. Jadi, dia menggaruk perutmu?

S: Ya, sementara kami berkelahi.

Robi: Oh. Jadi, kalian berdua bertengkar sedikit kan ? S: Ya.

Robi: Oh, ya. Berapa umurmu ? S: Sembilan.

J: Sembilan.

Rob: Kalian berdua sembilan? S: Yap.

Rob: Kapan ulang tahunmu? S: Juli ketujuh.

J: Juli ketujuh.

Rob: Juli ketujuh. Oke. Jadi, Anda sembilan seperempat. Jadi, Anda sebenarnya lebih dari sembilan. Tanggal tujuh Juli, Anda berumur sembilan seperempat pada tanggal tujuh Oktober. Kamu kelas berapa di sekolah?

J: Tiga

S: Tiga. Aku kelas 2-3. Rob: Anda berada di Kelas 2-3?

S: Ya.

Rob: Apakah hanya kamu di Grade 3-2?

S: Tiga-empat.

J: Tiga-empat

Rob: Tiga-empat. Anda di tiga-empat dan Anda di dua tiga. Jadi, kalian berdua berada di kelas 3.

S: Ya.

Rob: Kamu kelas 3-2 dan kelas 3-4? S: Ya.

Robi: Oke. Jadi, Anda dua-tiga, Anda tiga-empat, empat-tiga, tiga-dua. Ini sangat membingungkan. Apakah Anda berbeda? kelas?

S: Ya, memisahkan.

Rob: Terpisah? Oh ya, apa yang kamu suka dari sekolah? S: Bermain.

Rob: Apa yang kamu suka mainkan? S: Saya tidak tahu, hanya bermain

Rob: Oh, bermain. Oke, tapi di dalam kelas atau di luar? S: Di luar dan semua itu.

Rob: Oke dan kamu, James? Apa yang Anda suka lakukan? J: Saya suka seni.

Robi: Oh, ya. Oke, jenis seni apa yang Anda suka lakukan? J: Menggambar, membuat kolase.

Rob: Dan kamu menggambar dengan apa? Pensil atau krayon? J: Krayon dan pensil.

Rob: Krayon, pastel? J: Ya.

Rob: Apakah Anda pernah menggunakan kuas cat? J: Ya.

S: Ya. Kami sedang mengerjakan warna saat ini di sekolah.

Rob: Warna? J: Warna. Rob: Warna? S: Ya.

J: Tidak, saya tidak tahu apa yang saya kerjakan . Rob: Apakah kamu suka? kolase?

J: Ya.

Rob: Ya, baiklah. Apakah kamu juga menyukai seni ? S: Ya.

Rob: Dan kamu suka bermain juga? J: Ya.

Rob: Ketika Anda mengatakan bermain, maksud Anda seperti mengejar, atau hanya bermain apa pun yang Anda mainkan? Hal macam apa yang kamu lakukan? bermain?

S: Hanya bermain. Rob: Bermain apa?

S: Sama seperti melakukan hal-hal dan semua itu.

Rob: Apa yang melakukan hal-hal dan semua itu? Bagaimana saya bisa mengerti apa itu cara? Melakukan hal-hal dan semua itu.

J: Kami suka bermain dodgeball. Rob: Dodgeball.

S: Ya.

J: Kriket.

Rob: Oke, saya tahu tentang dodgeball itu. Ada dua tim dan Anda memiliki satu tim di satu sisi garis, tim lain di sisi lain garis dan semua orang harus melempar bola ke semua orang dan mereka harus menghindarinya dan jika mereka mendapatkannya , mereka keluar. Ya?

J: Ya.

S: Ya.

Rob: aku tahu semua…

|  |  |
| --- | --- |
| S:  Rampok: | Saya suka bermain lelucon pada orang-orang.  Anda suka bermain… Oke. Apakah Anda baik dalam hal itu? |
| S: | Ya. |
| Rampok: | Saya akan bertaruh. Saya berani bertaruh Anda. Apakah Anda suka mempermainkan orang? |
| J: | Ya. |
| Rampok: | Tidak begitu banyak, ya? |
| S: | Target utama saya adalah dia. |
| Rampok: | Nah, itu sebabnya kamu punya saudara laki-laki. Selalu ada seseorang yang dekat dengan Anda yang bisa membuat lelucon… |
| S: | Dan aku juga punya adik laki-laki yang sedang mereka kerjakan dengan lebih baik. |
| Rampok: | Oke. Berapa umurnya? Berapa umur adikmu? |
| S: | Lima. |
| Rampok: | Oke. Jadi, apakah saya mendengar benar bahwa itu akan baik untuk Anda berdua, akan berguna jika Anda entah bagaimana tidak banyak berkelahi, atau apakah kami ingin mendapatkannya sehingga James tidak menggaruk perut Anda, dia menggaruk punggungmu, atau kamu menggaruk perutnya? Apa yang menurut Anda akan berguna? |
| S: | Dia selalu mencakarku, tidak banyak. |
| Rampok: | Tidak? Jadi, menggaruk bukanlah hal yang ingin Anda hentikan. Ini pertarungan, ya? |
| S: | Ya. |
| Rampok: | Sudah berapa lama kalian bertengkar? |
| S: | Waktu yang lama. |
| Rampok: | Lama, oke. |
| J: | Ya. |
| Rampok: | Jadi, Anda harus cukup baik dalam hal itu? |
| S: | Ya. |
| Rampok: | Eh? Siapa yang memulainya? Anda memulainya? |
| S: | Ya. Dan seringkali, aku selalu memukulnya. |

Robi: Oke. Jadi, jika Anda ingin membuat saudara Anda melawan Anda, bagaimana Anda melakukannya? Jika Anda berkata, "Oh, akhir- akhir ini agak terlalu sepi, semuanya terlalu damai." Anda belum banyak berkelahi, apa yang bisa Anda lakukan untuk mempermainkannya?

J: mengganggu dia.

Rob: Ya, bagaimana akan Anda melakukan itu? Saya bertaruh Anda tahu sebuah banyak dari cara dari mengganggu dia, ya?

Apakah Anda mudah kesal? J: Tidak, dia mudah mengganggu Saya.

Rob: Oh, saya yakin. Anda tahu persis bagaimana membuatnya kesal. S: Dan adikku punya senjata rahasia kecil. Robi: Oh ya? Dia punya satu?

S: Ya. Dia mencubit saya di bagian bawah. Robi: Oh, oke. Dan itulah rahasianya senjata? S: Ya.

Robi: Oke. Baiklah, jadi kamu tahu cara mempermainkan saudaramu sehingga dia akan melawanmu?

J: Ya.

S: Dan saya tahu cara untuk menemukan keluar…

Rob: Dan Anda tahu bagaimana membuatnya melawan Anda. Anda tahu Anda punya trik untuk… S: Ya. Dan aku tahu bagaimana mengganggu dia.

Rob: Anda lakukan? S: Ya.

J: Dia melakukan ini…

S: saya lakukan ini.

Rob: Oh, apakah itu? mengganggu?

J: Ya. Kadang-kadang itu terjadi meskipun ketika dia melakukannya terlalu sering. Rob: Jadi, apa yang harus kamu lakukan? melakukan?

S: Ini, atau ini.

J: Oh.

Robi: Seperti itu. Oh, itu menjijikkan. Bagaimana Anda melakukannya ? S: Saya benar-benar tidak tahu. Dia menyebarkannya ke Saya.

Rob: Saya tidak pandai dalam hal itu. Apakah Anda mempelajarinya dari dia? J: Tidak.

Robi: Bisakah kamu melakukannya?

S: Tidak. Dia membuatku mempelajarinya . Rob: Oh, sangat bagus.

S: Jadi, bisa [tidak terdengar] 40:11].

Rob: Saya tidak bisa melakukannya. Aku hanya bisa berpura-pura. Aku tidak begitu baik. S: Adikku bisa melakukannya dia.

Rob: Oh, Oke.

J: Tapi dia tidak pernah berhenti melakukannya begitu dia melakukannya dia.

Rob: Tapi yang itu, apakah itu cukup untuk membuat saudaramu melawanmu? S: Cukup membuatnya marah meskipun.

Robi: Oke. Jadi kalo dia marah gimana … S: Aku udah punya yang lain jalan.

J: Oh, aku punya yang lain jalan.

S: Saat kita sedang bermain komputer, ketika saya ingin giliran, “Oke, turun. Ini giliranku,” dan kemudian dia melanjutkan bermain.

Rob: Kamu sangat pandai mengganggu satu sama lain, tetapi bagaimana kamu menemukan cara untuk membuat orang lain melawanmu karena aku yakin ada saat-saat kamu mengganggu saudaramu dan kamu tidak berkelahi dengannya. Mereka kesal tetapi mereka tidak akan melawan Anda. Bagaimana Anda mendapatkannya selanjutnya? hal?

S: Saya tahu caranya. Itu hal yang sama yang saya bicarakan, seperti ketika saya terus meneriakinya, akhirnya saya hanya mendorongnya dari kursi, naik ke kursi, lalu dia mulai meninju saya. Dan kemudian aku harus memukulnya kembali.

Robi: Oke.

S: Sampai seseorang menangis.

Robi: Baiklah. Jadi, menurut Anda apa yang akan membantu keduanya? Anda?

J: Untuk mendapatkan bersama?

Robi: Ya. Apa yang akan membantu Anda untuk mendapatkan? bersama?

S: Jika kita saling meninju , kita bisa meninju kepala kita sendiri? Robi: Oke. Jadi, jika kamu meninju saudaramu, kamu meninju dirimu sendiri?

J: Atau saya bisa menggosokkan tangan saya di pergelangan tangan Anda dan menarik [tidak terdengar 41:29]… Rob: Ya?

J: Coba pukul dia.

Robi: Ya. Setiap kali Anda menggaruk saudara Anda, Anda harus menggaruk diri sendiri? S: Ya.

Rob: Setiap kali Anda mendorong saudara Anda dari kursi, Anda harus mendorong diri Anda sendiri dari kursi.

J: Anda mendorong diri sendiri dari kursi.

Rob: Itu akan menjadi salah satu cara untuk melakukannya. Jadi, Anda telah berjuang untuk sementara waktu. Anda benar-benar tahu cara bertarung, keduanya Anda.

S: Sejak kami berusia lima atau enam tahun. Rob: Apa yang kamu lakukan sebelumnya? kemudian?

S: Kami dulu saling meninju dan, yah, sekarang saya menangkapnya dan melempar dia.

Rob: Ya, tetapi sebelum Anda mulai berkelahi dan saling mengganggu ketika Anda berusia lima atau enam tahun, apa yang Anda lakukan? melakukan?

S: Kami adalah bermain.

J: Kami dulu berebut kertas.

Rob: Ya, Anda akan memperebutkan sesuatu, tetapi ketika Anda menjadi lebih baik, apa yang Anda lakukan berbeda dari yang Anda lakukan sekarang?

S: Apa yang kita lakukan? melakukan?

J: Saya tidak tahu.

S: Hanya saya akan melakukan sesuatu yang bodoh, kemudian dia akan tertawa. Kemudian dia akan melakukan sesuatu yang bodoh dan saya akan tertawa. Lalu kita berdua tertawa.

Robi: Oke. Jadi, entah bagaimana Anda tidak mengganggu satu sama lain, tetapi Anda membuat satu sama lain tertawa?

S: Ya.

J: Ya.

Robi: Ya. Dan sekarang, alih-alih membuat satu sama lain tertawa, Anda saling mengganggu dan bertarung.

S: Ya.

Rob: Itu bagus untuk memiliki pilihan itu. Anda bisa membuat seseorang tertawa karena Anda perlu tahu bagaimana membuat seseorang tertawa. Anda tidak bisa begitu saja membuat orang tertawa. Anda harus tahu apa yang harus dilakukan untuk membuat mereka tertawa. Ini agak rumit. Dengan cara yang sama, jika Anda ingin seseorang berkelahi, Anda harus tahu cara mengganggu mereka. Ya? Baiklah. Jadi, ketika Anda biasa membuat satu sama lain tertawa, apa yang Anda lakukan secara berbeda? Katakan saja sekarang, alih-alih saling mengganggu , Anda memutuskan ingin membuat satu sama lain tertawa. Bagaimana Anda bisa melakukannya? itu?

S: Yah, saya bisa memejamkan mata dan bertemu dengan dinding.

Robi: Ya. Itu satu hal yang bisa Anda lakukan. Anda bisa berdiri di atas kepala Anda. S: Dan jatuh .

Robi: Ya. Jadi, Anda bisa menabrak dinding dan apa, jatuh ke belakang dan itu lucu ?

S: Saya akan melakukan sendawa yang sangat besar.

Rob: Lakukan sendawa yang sangat banyak. Jika Anda bersendawa yang sangat besar, bagaimana Anda bisa membuatnya tertawa daripada kesal dan berkelahi? Anda?

S: Seperti ketika kita sedang minum minuman ringan di tempat tidur kita. Rob: Hal-hal yang bersoda, ya.

S: Dan saya minum sangat, sangat, sangat banyak dan saya minum sangat, sangat, sangat besar sendawa.

Rob: Ya, Anda pandai bersendawa, tapi kami tahu itu. Tapi bagaimana Anda bisa membuat James tertawa , bukannya kesal dan berkelahi? Itulah hal yang saya penasaran. Bagaimana menurutmu, James? Apa yang bisa? Anda…?

S: Saya punya jalan.

Rob: Anda punya cara. Apa yang kamu punya, James?

J: Saya suka saat dia mempermainkan saya. Ini benar-benar lucu, tapi kemudian itu membuatku gila.

Robi: Oke. Jadi, bagaimana jika alih-alih membuat Anda marah, Anda tertawa, bagaimana Anda bisa melakukan itu? Dan tahukah Anda, jika Anda tertawa, alih-alih menjadi marah, itu akan membuat saudara Anda sangat, sangat marah karena dia mencoba membuat Anda marah dan yang Anda lakukan hanyalah tertawa. Jika Anda mulai bergaul, saya tidak tahu siapa yang akan lebih marah. Saya pikir ibumu akan menjadi terkejut.

J: Ibu.

S: Terkesiap.

Robi: Hah?

S: Terkesiap.

Robi: siapa? Apa yang Anda katakan di sana? terkesiap? S: Ya.

Robi: Oke. Apa artinya? Oh, terkesiap. Baiklah. Jadi, Anda tahu cara melanjutkan, Anda tahu bagaimana membuat satu sama lain tertawa, Anda tahu bagaimana membuat satu sama lain berkelahi, Anda tahu bagaimana saling mengganggu, Anda tahu bagaimana melakukan semua ini. Anda baik dalam hal itu. Anda telah melakukannya selama bertahun-tahun.

Anda telah membuat satu sama lain tertawa selama sembilan tahun. Anda telah membuat satu sama lain berjuang selama empat atau lima tahun. Anda cukup baik dalam hal itu, Anda berdua. Jadi, saya bertanya- tanya bagaimana kita bisa mengatur ini. Jika Anda pergi dari sini dan tiba-tiba mulai untuk melanjutkan dan tidak pernah bertengkar lagi, siapa dalam keluarga yang akan paling terkejut menurut Anda?

J: Ibu.

S: Dia akan memberi kita penghargaan Selasa depan jika kita tidak berjuang untuk pekan.

Robi: Oh benarkah? Bagaimana jika alih-alih berkelahi, Anda mulai membuat satu sama lain tertawa? Dia mungkin mulai kesal karena Anda selalu tertawa. Anda tahu, jika Anda mulai bergaul sepanjang waktu dan Anda tertawa bersama sepanjang waktu, tidakkah menurut Anda ibu Anda mungkin memiliki sedikit kesenangan? masalah?

J: Karena semuanya juga keras.

Rob: Terlalu keras, ya. Dia mungkin kesal karena Anda tertawa terlalu keras. J: Yah, dia tidak suka kita berisik.

Rob: Oh, well, saya punya beberapa ide tentang itu. Kita bisa bermain dengan itu dalam satu menit, tapi apa yang kalian berdua suka lakukan bersama? Selain saling mengganggu , dan tertawa bersama dan bersenang-senang bersama, apa lagi yang Anda suka lakukan bersama? Anda berada di kelas terpisah di sekolah, tetapi permainan apa yang Anda mainkan bersama atau apa yang Anda suka lakukan berdua? Anda?

J: Sepak bola.

Robi: Ya?

S: Kami suka mengais-ngais. Rob: Kamu suka apa?

S: Untuk Anda tahu apa. Anda tahu? Anda tahu apa yang Anda tahu apa adalah.

Robi: Ya, ya. Kami tahu Anda tahu bahwa Anda tahu bahwa kami tahu apa itu, tetapi saya tidak tahu bahwa Anda tahu bahwa saya tidak tahu apa yang Anda tahu apa itu Anda tahu apa itu. Jadi, jangan katakan padanya bahwa dia tahu bahwa Anda tahu apa karena saya tidak tahu Anda tahu Apa.

J: Saya tidak tahu Apa.

Robi: Oh. Jadi, ceritakan tentang sepak bola. Dia menunjuk. Dia memberimu petunjuk, tapi aku tidak punya petunjuk dan dia tahu itu.

J: Kantong.

Rob: Kalian ceritakan tentang sepak bola. Saat Anda bermain sepak bola bersama dan bersenang-senang, bisakah Anda berdua bermain di tim yang sama?

J: Tidak selalu.

S: Ya. Tidak selalu tetapi sebagian besar waktu. Rob: Anda bisa bermain di tempat yang sama tim?

J: Ya.

Rob: Jadi, ketika Anda berada di tim yang sama dan bermain sepak bola bersama, bagaimana Anda melakukannya?

S: Biasanya setiap kali saya menguasai bola, saya selalu harus mengopernya. Dia memberikan kembali kepada saya, dia memberikan kembali, saya memberikannya kembali kepadanya, kemudian akhirnya salah satu dari kami mendapat sasaran.

J: Dan seterusnya.

Rob: Apa yang Anda harapkan terjadi di sini hari ini? Apakah ada yang memberitahumu ? S: Tidak.

J: Tidak.

Robi: Tidak? Tampaknya agak aneh bagi Anda untuk datang ke sini dan duduk di kursi dengan orang-orang aneh yang belum pernah Anda temui sebelumnya, melakukan percakapan lucu ini. Saya bisa membayangkan jika saya melakukan itu, saya akan berpikir, "Apa yang terjadi di sini?" Saya bertanya-tanya, karena Anda berdua suka menggambar dan bermain dan hal-hal seperti itu. Apakah kamu ? jago game komputer?

J: Ya.

S: Ya.

Robi: Oke. Game komputer macam apa yang kamu mainkan? bermain?

J: Game arcade.

Rob: Apakah Anda bermain game mobil, seperti balap, atau berkelahi? S: Tidak, kami jangan

Rob: Apakah kamu pernah bermain Streetfighter? S: Tidak.

J: Tidak. Kami punya spiderman. Rob: Oh, ya.

S: Kami punya Ruang Batin. Dia lucu

Rob: Ruang Dalam? Bisakah kita membayangkan bahwa kita akan bermain game komputer sekarang? Ada beberapa permainan yang saya ingin tahu apakah Anda tertarik untuk bermain. mari kita lihat apa yang bisa kita lakukan. Saya tidak tahu apakah itu akan menjadi – betapa mudah atau anehnya kelihatannya , tetapi bisakah kita berpura-pura sesuatu yang baru? Apakah itu akan menyenangkan?

S: Ya.

J: Ya.

Rob: Jadi, saya tidak tahu apakah Anda dapat melakukan bagian ini dengan mata terbuka atau mata tertutup, tetapi bayangkan Anda berdua duduk di depan komputer dan mungkin seperti PlayStation, saya tidak tahu . Dan Anda berdua punya kendali. Anda berdua memiliki keyboard masing-masing dan Anda sedang bermain game. Dan saya ingin tahu jenis permainan di mana Anda berdua bisa berada di pihak yang sama. Bahkan mungkin permainan sepak bola. Bisakah Anda membayangkan permainan sepak bola di komputer? Apakah itu? sebuah…?

S: Terkadang kami berada di tim yang sama dan kami saling meledakkan ke atas.

Rob: Ya, saya tahu Anda bisa melakukan itu, tetapi dapatkah Anda membayangkan permainan di mana Anda bisa saling meledakkan di mana Anda bisa bermain sepak bola?

S: Ya.

Rob: Apakah itu tampak agak aneh atau bisakah Anda melakukannya ? S: Ya, kita bisa melakukannya itu.

Rob: Bisakah kamu melakukan itu? J: Ya.

Robi: Oke. Sekarang dapatkah Anda membayangkan melakukannya dengan mata terbuka, atau apakah Anda ingin menutup mata? Aku akan meninggalkan itu terserah Anda. Dan bayangkan layarnya ada di sana dan Anda berdua punya cara untuk mengontrol ke mana Anda pergi dalam permainan dan Anda punya cara untuk mengendalikan sepak bola. bola.

J: Ya.

Rob: Oke, dan Anda berdua berada di tim yang sama. Jadi, pertama-tama mari kita bermain, di mana Anda akan saling meledakkan. Dan Anda akan membuat satu sama lain tersandung, dan Anda akan membuat satu sama lain semarah mungkin dan membuat satu sama lain berkelahi. Anda berdua berada di tim yang sama, ya?

J: Ya.

Rob: Bayangkan Anda berada di tim yang sama dan Anda memainkan game ini. Jadi, siapa yang akan membuat yang lain tersandung dan apa yang akan Anda lakukan pada orang lain sehingga mereka benar-benar marah? Anda berada di tim yang sama, tetapi Anda ingin benar-benar mengganggu saudara Anda.

S: Ya, saya punya dia.

Rob: Apa yang akan kamu lakukan? melakukan?

S: Pertama, saya akan mendorongnya ke tanah, lalu melingkarkan tangan saya di sekelilingnya… Maksudku, kaki saya melingkari bahunya, dan kemudian saya akan memastikan dia tidak bisa bergerak, lalu saya akan meninju punggungnya ke kematian.

Rob: Oke, sangat bagus. Fantastis. Sekarang, apa yang akan Anda lakukan? Anda harus melakukan sesuatu untuk benar-benar membuatnya kesal dan benar-benar berkelahi dengannya. Apa yang bisa kau lakukan?

J: Saya biasanya memegang kakinya dan kemudian dengan lengan, dan kemudian mulai meninju dadanya.

S: Saya akan memberi Anda tendangan tanpa akhir. J: Apakah Anda?

Robi: Oke. Baiklah. Jadi, kalian berdua cukup pandai dalam hal itu. Omong-omong, apa yang terjadi pada permainan sepak bola , sementara itu terjadi. Dimana bola sepak? Ups.

S: Nah, tim lain punya dia.

Rob: Oh, Nak. Lupa. Baiklah. Jadi, mari kita bermain lagi. Bisakah kita melakukannya? itu? S: Ya.

J: Ya.

Rob: Bagaimana kabarmu dengan mikrofon itu? Tempelkan di sini sedikit. Bisakah kamu menariknya? Itu dia. Bagus sekali. Jadi, kali ini, dapatkah Anda membayangkan bahwa Anda akan bermain sepak bola dan berada di tim yang sama dan kali ini Anda ingin menang. Alih - alih mengganggu orang lain, alih-alih mengganggu saudara Anda, Anda akan bermain sepak bola dan Anda akan menang. Oke. Jadi, apa yang terjadi? Anda berada di lapangan di sana.

S: Lari.

Rob: Anda sedang berlari. Anda punya bola? J: Ya.

Rob: Oke, apa yang akan kamu lakukan dengan bola itu? J: Akan meneruskannya ke Steven.

Rob: Oke, berikan ke Steven. Apakah Anda akan memberikannya kembali ke James? S: Ya, dan dia kembali ke Saya.

Rob: Melewati kembali kepada Anda.

J: Lalu saya mengopernya ke pemain lain dan kemudian pemain itu mengoper kembali ke Steven. S: Lalu aku menendangnya di rumput.

Rob: Dan Anda bekerja sama. Anda melakukan ini. Anda memainkan permainan ini dan Anda menendangnya kembali ke masing-masing lainnya.

J: Ya.

Rob: Untuk satu sama lain. Dia memberikannya kepada Anda, Anda memberikannya kepadanya, Anda memberikannya kepada pemain lain, dia mengembalikannya kepada Anda.

J: Ya.

Rob: Siapa yang akan mencetak gol? S: Saya.

J: Ya.

Rob: Apakah Anda ingin mencetak gol? S: Ya.

Robi: Oke. Baiklah. Jadi, Steven mencetak gol ini. Jadi, di sini kita pergi lagi. Dimana kita sekarang? Jadi, kita kembali ke tengah lapangan?

S: Ya.

Rob: Saya tidak ingat apa yang terjadi setelah Anda mencetak gol. Apa yang terjadi? S: Saya pikir kiper mendapatkannya dan dia menendangnya keluar.

Rob: Kiper mengerti, oke. Kiper mengeluarkannya. Jadi, itu di tengah lapangan. Sekarang, kalian berdua, bisakah kamu mendapatkan bola lagi? Kali ini kami ingin James mencetak gol. Ya? Anda mendapatkan yang terakhir. Kita akan membuatnya mendapatkan ini satu.

S: Oke.

Rob: Itu tugasmu untuk memastikan dia mendapat dia.

J: Mungkin beberapa pemain mendapatkannya terlebih dahulu dan kemudian kita mendapatkan dia.

Rob: Oke, beberapa pemain di sana dan bagaimana dengan tim lain yang mencoba melepaskan bola? Anda?

S: Dia menabrak saya dan kemudian dia memukul saya . Rob: Siapa yang melakukannya? Yang lain cowok?

J: Ya.

Rob: Tapi cowok lain akan memukulmu dan kemudian menamparmu, tapi apa yang akan kamu lakukan dengan cowok lain ini karena dia ada di tim dan Steven di… Yeah.

J: Oke. Aku akan memukulnya ke atas.

Robi: Ya. Anda bash dia sehingga Anda dapat melihat keluar untuk orang ini. J: Ya.

Robi: Oke. Jadi, sekarang di mana bolanya? Apakah ada yang mendekati gawang lagi? J: Tidak.

S: Tidak. Itu di tengah. Jadi, semua tim berkelahi.

Rob: Oh, tim sedang bertarung. Jadi, tim sedang bertarung dan sekarang Anda berdua harus membawa bola ini ke dekat gawang sehingga Anda bisa mendapatkan gol kali ini, Yakobus.

S: Jadi, kita harus melarikan diri.

Robi: Ya. Oke. Jadi, bagaimana Anda akan melarikan diri? S: Mudah. Kami hanya merangkak keluar.

Rob: Anda baru saja merangkak keluar. Oke, karena Anda tahu apa yang dilakukan anak-anak kecil itu. Anak - anak kecil itu selalu bertengkar. Itu yang dilakukan anak-anak kecil. Berjuang, bertarung, bertarung.

J: Mereka pikir mereka begitu kuat.

Rob: Anak-anak kecil, ya, karena mereka tidak tahu seberapa kuat mereka, mereka pikir mereka harus berjuang untuk membuktikan sesuatu. Ketika Anda menjadi sedikit dewasa, Anda tahu bahwa Anda tidak harus berjuang. Anda hanya bisa bermain game. Jadi, Anda keluar dari bawah anak-anak kecil yang berkelahi. Anda keluar dari bawah anak-anak kecil yang berkelahi?

J: Ya.

Robi: Oke. Jadi, kalian berdua bertingkah seperti anak-anak yang lebih dewasa sekarang dan kalian membiarkan anak-anak kecil yang belum dewasa itu berkelahi. Dan Anda keluar dari bawahnya dan Anda mendapatkan bolanya. Siapa yang punya? bola?

J: Saya.

Rob: Anda punya bola? Dr kayu ek. Jadi, hanya kalian berdua? Apakah anak-anak kecil lainnya berkelahi?

S: Tidak. Kemudian pria lain datang dan mendorong Anda dan Anda dengan cepat memberikannya kepada saya, lalu pemain lain dari tim saya datang dan menangkapnya. Lalu saya memberikan kembali ke James, lalu dia mendapat sasaran.

Robi: Oke. Dan kemudian seperti apa bagi kalian berdua untuk mendapatkan tujuan, sementara anak- anak kecil itu apakah di belakang sana sedang bertarung? Mereka melakukan semua pertarungan di sana dan kalian mencetak gol?

S: Ya. Jadi, itu mudah. Anda hanya pergi, tendang, saya punya tujuan. Tendangan, saya mendapat sasaran.

Robi: Ya. Sangat mudah untuk mencetak gol dan bekerja sama saat Anda tidak bertarung. Anak-anak lain tidak tahu itu. Mereka mungkin belum cukup umur untuk mengetahuinya. Bagaimana ayolah mereka pikir mereka harus bertarung dan kalian berdua tahu bahwa menendang gol lebih menyenangkan? Kenapa mereka tidak tahu? itu?

J: Mereka lebih muda.

Robi: Oke.

S: Dan mereka bodoh.

Rob: Mereka lebih muda dan bodoh. Yah, kami semua masih muda dan bodoh. Kita semua pernah muda dan bodoh pada suatu waktu. Jadi, itu terjadi. Jadi, coba bayangkan beberapa waktu berlalu dan Anda tidak – oh, saya sudah lupa berapa usia Anda. Apakah Anda mengatakan Anda delapan?

J: Sembilan.

S: Sembilan.

Rob: Bayangkan saja kamu berumur 14 tahun, oke. Dan kali ini Anda bermain sepak bola lagi dan Anda berada di tim yang sama. Bisakah kita berpura-pura? ini?

J: Ya.

Rob: Anda berusia 14 tahun, Anda berada di tim yang sama dan Anda memiliki permainan yang bagus, saling menendang .

J: Ya.

Robi: Oke. Dan Anda melihat anak-anak lain di bawah sana, mereka juga berusia 14 tahun. Ada dua orang di tim yang sama dan mereka berkelahi.

S: Karena mereka menginginkan bola.

Rob: Apa yang dilakukan anak-anak ini berkelahi? S: Di tim yang sama.

Rob: Mereka berada di tim yang sama dan mereka bertarung. Mengapa mereka berkelahi? S: saya tahu.

Rob: Katakan padaku.

S: Karena mereka ingin menjadi server terbaik dan hanya mengambil bola dan mengambil dia.

Rob: Mereka ingin menjadi yang terbaik, tapi mereka saling bertarung . Untuk apa mereka melakukan itu?

S: Karena saya pikir mereka hanya ingin…

Rob: Bagaimana bisa, mereka berusia 14 tahun dan mereka masih bertarung masing-masing lainnya.

S: Saya pikir karena mereka hanya ingin menendang semua gol dan selalu menguasai bola dan tidak pernah membiarkan orang lain memilikinya dia.

Robi: Oh. Jadi, mereka belum belajar bagaimana bekerja sama satu sama lain lainnya.

J: Itu juga terjadi di sekolah. Orang-orang di tim kami selalu mengambil bola dari orang di mereka tim.

Robi: Oh, ya. Jadi, apa yang lebih baik? J: Untuk bekerja sama?

S: Bekerja sama

Rob: Jadi, bagaimana mereka melakukannya? Kalian berdua bekerja sama. J: Ya.

Rob: Dalam permainan ini. Anda berusia 14 tahun dan Anda berdua bekerja sama dan anak-anak kecil di sini, mereka juga berusia 14 tahun, tetapi mereka belum mempelajarinya. Apa yang akan membantu mereka untuk belajar bagaimana bekerja sama. Bagaimana mereka belajar melakukannya? itu?

J: Bantu mereka.

S: Tidak, oke. Putuskan kau bodoh anak-anak.

Rob: Tunggu. Mari kita biarkan James memberitahu kita. Apa yang Anda untuk membantu mereka? J: Ajari mereka.

Rob: Apa yang akan Anda ajarkan kepada mereka? Mereka ingin berkelahi dan Anda ingin mengajari mereka untuk bekerja sama. Bagaimana Anda mengajari mereka untuk bekerja sama alih-alih berkelahi? Hal-hal seperti apa yang akan Anda ajarkan kepada mereka? Agak keras, bukan? Anda bisa menunjukkan kepada mereka.

J: Tunjukkan pada mereka bagaimana caranya bekerja sama.

Rob: Bagaimana Anda menunjukkan kepada anak-anak cara bekerja sama?

J: Anda bekerja sama dengan mereka dan mereka mulai bekerja sama dengan Anda. Robi: Oke.

S: Saya punya ide.

Rob: Cukup adil. Apa yang kamu punya? Ide apa yang kamu miliki? telah mendapatkan?

S: Anda bisa pergi ke orang-orang yang berkelahi dan menyuruh mereka untuk membubarkannya dan kemudian berkata, “Beginilah cara Anda bermain.” Dan kemudian Anda menunjukkan mereka.

Rob: Oke, kedengarannya cukup bagus. Saya punya beberapa hal yang saya ingin Anda berdua lakukan dan saya tidak tahu apakah Anda bersedia melakukan ini atau tidak, tetapi salah satunya adalah latihan, seperti semacam permainan. Jadi, bisakah saya menunjukkan permainannya dan melihat apakah Anda akan … Anda harus berdiri untuk melakukannya. Apakah itu semuanya Baik?

S: Ya. Saya harap kita tidak perlu berguling . Robi: Eh?

S: Saya harap saya tidak perlu berguling .

Rob: Tidak, Anda tidak perlu berguling . Hanya berdiri dan saling berhadapan. Oke, sekarang bisakah Anda meletakkan jari Anda seperti ini sehingga Anda ... Seperti itu. Itu dia. Tangan itu juga, oke. Anda kemudian meletakkan kaki itu ke depan dan kaki itu ke depan. Itu dia. Sekarang, apa yang saya ingin Anda lakukan adalah – bantu saya untuk menyambungkannya. Yang saya ingin Anda lakukan adalah menggerakkan tangan Anda ke belakang dan ke depan, seperti itu dan mungkin terlihat seperti Anda sedang berkelahi, tetapi sebenarnya Anda bekerja sama . Jadi, pertama-tama, lakukan seperti Anda ingin membuat orang lain tersandung atau memberi mereka masalah. Lihat apakah Anda dapat mengganggu mereka. Ya, itu Baik.

Anda harus mendapatkan wajah yang tepat. Anda harus mendapatkan wajah yang kejam. Oke, sekarang hentikan pertengkaran itu dan kali ini lakukan dengan cara bekerja sama. Dengan cara ini, lakukan agar Anda dapat bekerja sama. Jadi, bagaimana Anda bisa tetap terhubung dan membuat lengan itu bergerak sedikit lebih cepat dari itu? Ayo, sedikit lebih energik, tetapi lakukan itu agar Anda bisa bekerja sama. Apa itu? Sebuah senyuman? Anda tidak tersenyum pada saudara Anda. Saling tersenyum, oke. Baiklah, baiklah. Terima kasih telah memainkannya. Duduk lagi.

S: [tidak terdengar 59:31] disana. J: [tidak terdengar]

Rob: Ya, itu untuk saya gunakan nanti. Jadi, apakah Anda tahu bagaimana melakukannya sebagai cara bekerja sama dan cara melakukannya dalam perkelahian?

S: Ini seperti mesin. Robi: Hah?

S: Ini seperti mesin.

Rob: Seperti mesin, oke, tapi Anda tahu bagaimana melakukannya. Kalian berdua tahu cara bertarung. Anda sudah banyak berlatih dan Anda berdua tahu bagaimana bekerja sama. Ya? Kamu juga sudah banyak berlatih, tapi aku agak khawatir jika kamu tiba-tiba mulai bekerja sama sepanjang waktu, ibumu akan bertanya-tanya apa yang terjadi. Dia akan berpikir akan ada ledakan, seperti banyak hal yang menumpuk. Inilah yang akan saya tanyakan dan saya tidak tahu apakah, saya lebih baik ibumu jika ini juga baik-baik saja. Apa hari ini? Selasa?

J: Ya.

S: Ya.

Rob: Anda telah melakukan sedikit pertempuran hari ini? S: Ya.

Robi: Oke. Nah, bagaimana dengan hari ini, Anda memiliki hari pertempuran? Jadi, setiap ada kesempatan hari ini untuk bekerja sama, Anda tidak mengambil kesempatan itu, Anda berkelahi satu sama lain, ya? Sekarang, besok adalah hari Rabu, oke. Jadi, itu adalah hari kerja sama. Setiap kali Anda mendapat kesempatan untuk bertarung besok, alih-alih berkelahi, Anda bekerja sama. Anda harus saling mengingatkan tentang hal ini.

Kemudian hari Kamis adalah hari pertempuran . Jadi, setiap hari, Anda berkelahi dan kemudian bekerja sama. Jadi, suatu hari Anda berkelahi dan suatu hari Anda bekerja sama. Dengan begitu , Anda mendapat kesempatan untuk melakukan keduanya dan mengetahui cara melakukan keduanya. Dan Anda tidak perlu membuat perubahan yang cepat sehingga tidak akan terlalu sulit untuk siapa pun.

S: Apakah itu termasuk? akhir pekan?

Rob: Ya, itu termasuk akhir pekan. Jadi, bagaimana menurut Anda tentang itu? Jika Anda dapat menjadikan hari ini sebagai hari pertempuran , setidaknya ibu Anda akan tahu, semua orang akan tahu bahwa mereka dapat bersiap-siap untuk itu dan besok adalah hari kerja sama. Apakah Anda bersedia melakukan itu untuk beberapa? minggu?

S: Ya.

Rob: Setelah itu saya tidak tahu apa yang akan terjadi, tetapi selama beberapa minggu Anda bersedia memainkannya?

J: Ya.

S: Ya.

Robi: Ya? Lebih baik aku bertanya pada ibumu. Anda bersedia untuk memasang dengan itu? Setidaknya Anda dapat mencuri diri Anda untuk hari-hari buruk yang Anda tahu dan tugas Anda, Ibu, adalah untuk mengingatkan anak-anak ini setiap kali mereka bekerja sama pada hari pertempuran, Anda harus mengatakan, “Tunggu,

Anda mendapatkan pada terlalu baik, Anda berdua. Ini adalah hari pertempuran . Anda seharusnya bertarung. ” Ya. Jadi, ibumu harus mengingatkanmu dan kamu bisa saling mengingatkan saat hari-hari pertempuran. Hari-hari bekerja sama akan menjadi mudah karena Anda benar-benar tahu cara bekerja sama dengan sangat baik. Anda telah menunjukkan itu kepada kami.

S: Saya tahu sesuatu yang kita perebutkan . Robi: Ya?

S: Aku punya di my saku.

Robi: Ya. Hari ini adalah hari pertempuran . Jadi, jika Anda – apakah kartu-kartu itu? Jadi, jika Anda memperebutkan kartu-kartu itu hari ini, itu akan mudah. Tapi besok ketika Anda bekerja sama, bagaimana Anda bisa bekerja sama dengan mereka? Jangan tunjukkan padaku sekarang, tapi kalian berdua tahu bagaimana kalian bisa bekerja sama dalam hal itu dan tidak bertengkar, ya?

S: Kita bisa membagi dua mereka?

Rob: Jangan bilang karena itu akan menjadi percakapan hari kerja sama, tapi besok adalah hari kerja sama. Jadi, Anda bisa bekerja sama dengan mereka besok, tetapi hari ini Anda harus berjuang. Ya?

S: Kita seharusnya tidak bertarung sekeras itu, kalau tidak kita akan merobek mereka. Robi: Apakah Anda setuju? Anda setuju?

J: Ya.

S: Ya.

Rob: Anda bersedia melakukan itu? Hari ini adalah hari pertempuran , ingat? S: Oke.

Robi: Baiklah. Oke, baiklah, bagaimana kalau kita berhenti di situ dan melihat apa yang bisa kalian berdua lakukan dan mungkin ibumu bisa memberi tahu Gabrielle tentang apa yang telah kalian berdua lakukan dan melihat apakah kita perlu lebih banyak berlatih berkelahi karena Saya pikir Anda akan menjadi usia di mana jika Anda tidak terus berjuang , Anda akan kehilangan bakat. Ini seperti bermain sepak bola. Jika Anda tidak berlatih, Anda tidak akan bisa melakukannya. Jadi, saya pikir Anda akan mencapai usia, tidak lama lagi Anda akan berusia 10 tahun, dan Anda mungkin tidak ingin berperilaku seperti anak kecil dan berkelahi saat itu, tetapi sebaiknya Anda berlatih sedikit antara sekarang dan kemudian.

S: Beberapa orang di kelas 4 di sekolah kami selalu berkelahi dan mereka masih menangis.

Rob: Ya, dua anak laki-laki saya, salah satunya berusia 22 tahun dan yang lainnya hampir berusia 19 tahun dan mereka baru berhenti berkelahi sekitar setahun yang lalu. Mereka sangat, sangat lambat. Saya terus berkata, "Suatu hari mereka akan berhenti berkelahi." Mereka harus menunggu sampai mereka berusia sekitar 17 dan 20 tahun untuk berhenti. Saya rasa itu agak bodoh. Saya tidak tahu apa yang Anda pikirkan. Saya tidak berpikir Anda perlu menunggu selama itu, bukan? Tidak. Bagaimanapun, apakah itu tempat yang mungkin kita tinggalkan hari ini? Apa yang kau kerjakan hari ini? Apakah Anda punya sesuatu yang ingin Anda bicarakan lagi?

J: Tidak.

Robi: Hah? Anda memiliki beberapa hal yang dapat Anda lakukan sekarang. Anda tahu cara bertarung jika Anda mau.

S: Ya.

Rob: Anda tahu bagaimana bekerja sama jika Anda mau . S: Ya.

J: Ya.

Robi: Oke. Oh, well, kami sudah mengaturnya. Apa yang kamu lakukan? Apakah kamu akan kembali ke sekolah atau apa?

S: Ya.

Rob: Apa sekolahmu? Saya melihat Anda ... S: St. milik John.

Robi: Apa itu? J: St. John's

Rob: Sekolah St. John ? J: Ya.

Rob: Dan apa tulisan di bawah sana? Ini bahasa latin atau apa? apa itu? mengatakan?

J: Saya pikir itu terbalik menulis.

Rob: Saling mencintai. Ya Tuhan. Anda sebaiknya tidak memakai itu besok. Kamu tidak mencintai saudaramu. Eh?

S: Oh, tidak.

Rob: Bagaimana Anda bisa menyukainya? sial. sial. Ketika saya memberi tahu anak laki-laki saya, mereka sangat suka berkelahi, saya berkata, "Saya pikir kalian berdua saling mencintai," karena mereka bertengkar sepanjang waktu. Saya berkata, “Jika Anda sangat menyukai satu sama lain, saya pikir saya akan mengikat kaki Anda bersama-sama. Dengan begitu ketika Anda pergi ke toilet, Anda berdua bisa pergi ke toilet bersama. ” "Oh sial," kata mereka. Mereka tidak menyukai gagasan pergi ke toilet bersama, tetapi saya pikir jika mereka saling menyukai dan sangat suka berkelahi, mungkin kita harus membuat mereka tetap bersama sepanjang waktu. waktu.

Kami tidak sempat melakukan itu. Bagaimanapun, bagaimana kalau kita hentikan percakapan konyol ini, bagaimana menurutmu? Apa itu cukup? Oke, baiklah. Yah, aku senang kalian berdua datang. Saya senang bertemu dengan Anda, dan saya terkesan dengan Anda

kemampuan untuk bertarung, dan saya terkesan dengan kemampuan Anda untuk bekerja sama dan saya terkesan dengan kemampuan Anda untuk belajar bagaimana melakukan satu atau yang lain, apa pun yang Anda pilih. Saya terkesan, dilakukan dengan baik. Oke. Sekarang, bisakah kamu…

## “fobia anjing dan mengotori”

Gadis kecil ini dibawa oleh orang tuanya, terutama karena dia memiliki fobia anjing. Dan mereka menyebutkan bahwa dia telah mengoceh tentang hal itu dan bahwa dia juga telah didiagnosis dengan sindrom Asperger. Setelah sesi ini, yang merupakan satu-satunya saat [tidak terdengar 01:06:36] dia meminta anak anjing. Dia – takut anjing. Dia telah berhenti mengotori sepenuhnya dan meskipun pada tahun lalu, sulit untuk terhubung dengannya, dia mengatakan bahwa ada peningkatan dalam cara dia dapat terhubung dengannya. Jadi, setelah ini sangat singkat ...

Mampu sepenuhnya menghilangkan fobia anjing, mengatasi masalah kekotorannya dan tidak ada yang mengatakan bahwa Aspergernya telah sembuh, tetapi tampaknya ada beberapa – jadi, dalam bekerja dengan anak-anak, bekerja dengan gadis kecil ini, seperti semua anak, kami hanya lakukan apa yang kita bisa. Dan ada sesuatu tentang cara yang jika kita dapat berhubungan dengan mereka dan terhubung dengan mereka, tidak hanya untuk mengatasi dalam sesi itu, kesulitan yang mungkin mereka hadapi, tetapi juga dari hubungan kepercayaan dan rasa hormat dari kita kepada Nak, bagi mereka untuk belajar sesuatu [tidak terdengar 01:08:04] hubungan dan kehidupan secara halus, tetapi tidak selalu tidak berdaya jalan.

Jadi, dalam melihat sesi-sesi ini serta mengamati interaksi dan percakapan individu yang spesifik dan khusus dan undangan saya adalah ketika Anda melihat itu, apa yang sudah Anda lakukan serupa dengan itu, apa yang mungkin ingin Anda lakukan lebih banyak dari, kurang dari, apa yang Anda amati yang saya lakukan yang mungkin Anda pikir saya tidak ingin melakukan ini, atau tentang apa yang ingin Anda lakukan. Jadi, itulah undangan saya dalam melihat ini untuk memikirkan apa yang menurut Anda berguna, apa yang dapat Anda temukan, apa yang dapat Anda perhatikan yang akan membantu Anda dalam praktik Anda dan klien atau anak-anak dari segala usia.

Saya sangat berterima kasih kepada anak-anak dan orang tua dan orang-orang yang telah merujuk orang-orang kecil yang menyenangkan ini kepada kami untuk memiliki kesempatan untuk berbagi dengan beberapa dilema mereka. Setiap [tidak terdengar 01:09:21] untuk berkembang menjadi sesuatu yang jauh lebih memuaskan daripada masalah merepotkan yang mereka sajikan dengan.

S: [tidak terdengar 01:09:49]

Rob: Tentang apa? Oh, candaan?

S: Apa warna yang bagus dengan warna? Rob: Berapa umurmu, Sarah?

S: Sembilan.

Rob: Sembilan. Oke.

Ibu: Bisakah saya mengambil buku itu sampai kita selesai? [tidak terdengar 01:10:05] Bagus gadis.

Rob: Apakah kamu ingin buku itu, atau kamu ingin ibumu yang mengambilnya? Apakah tidak apa-apa baginya untuk mengambilnya?

S: Ya.

Robi: Oke. Apa yang kamu dapatkan di sana? S: A pita.

Rob: Oh, itu cukup bagus. Pertama. Di mana Anda mendapatkan hadiah? S: Karnaval renang, mie balapan.

Rob: Karnaval renang, sangat bagus. Oke itu cukup bagus. Jadi, Sarah, apa yang kamu lakukan? Apa yang telah Anda lakukan yang menyenangkan?

S: Saya harus bangun pagi-pagi sekali. Rob: Oh, sayang.

S: Saya harus mendapatkan ke atas…

Rob: Oh, seberapa pagi? Bolehkah aku menggenggam tanganmu sebentar ? S: Pukul tujuh pagi.

Rob: Apakah tidak apa-apa jika saya melakukannya? itu?

S: Pukul tujuh pagi. Rob: Apakah tidak apa-apa jika saya melakukannya itu?

S: Oke.

Robi: Oke. Anda tidak keberatan? Tidak apa-apa? Apakah itu baik- baik saja? S: Ya.

Rob: Kamu harus bangun jam tujuh pagi dan apa yang harus kamu lakukan? Jika Anda berpura-pura, jika Anda akan memberi tahu saya, seperti membayangkan sesuatu telah terjadi dan Anda akan memberi tahu saya tentang hal itu setelahnya. Saya tidak tahu, seperti Anda sedang bermain, atau Anda sedang menceritakan sebuah cerita atau sesuatu seperti itu. Bisakah Anda memberi tahu saya sebuah cerita tentang, saya tidak tahu, bangun jam tujuh pagi atau semacamnya? Bisakah Anda memberi tahu saya tentang itu? Sesuatu yang terjadi pagi ini, atau kemarin pagi?

S: Pagi ini, saya harus bangun jam tujuh karena karnaval renang dan saya hampir terlambat.

Robi: Oke.

S: Tidak akan mengenal siapa pun dengan baik untuk terlambat dan mereka akan ditinggalkan dibelakang.

Robi: Oke, dan bisa Anda melihat ini tangan? Bisa Anda membayar perhatian ke itu untuk sebuah momen?

Apakah tidak apa-apa bagi saya untuk melakukan itu?

S: Oke.

Robi: Oke, terima kasih. Jika Anda hanya duduk di sini sebentar dan biarkan saya melakukan itu, dan Anda benar-benar dapat melihat tangan Anda dan Anda tidak perlu mengingat bahwa nama saya Rob . Saya tidak perlu mengingat bahwa nama Anda Sarah. Saya tidak perlu mengingat bahwa Anda berusia sembilan tahun dan Anda tahu bahwa ibu dan ayah Anda ada di sini, tetapi dapatkah Anda melupakannya sebentar dan bayangkan Anda bersenang- senang ? Mungkin bersenang-senang berenang, atau mungkin bersenang-senang bermain , atau mungkin bersenang-senang melakukan sesuatu yang lain, atau mungkin bersenang-senang berpura-pura sesuatu.

S: Saya bersenang-senang berenang dan lomba mie karena… Rob: Anda bersenang-senang berenang apa?

S: Berenang dan lomba mie dan kemudian karnaval renang. Rob: Mie? Apa itu? Apakah itu bagus? Anda memiliki waktu yang sangat baik ? S: Ya.

Rob: Bukankah menyenangkan untuk bersenang- senang? S: Ya.

Rob: Sesuatu yang sangat bagus tentang bersenang-senang karena ketika Anda bersenang-senang, Anda tidak perlu memikirkan apa pun, Anda tidak perlu khawatir tentang apa pun. Anda melakukan semua yang perlu Anda lakukan karena Anda bersenang-senang. Dan saat Anda berenang, Anda dapat menggerakkan kaki Anda, menendang kaki Anda, ya?

S: Ya.

Rob: Dan saat Anda berenang, Anda bisa menggerakkan tangan Anda dan kemudian Anda bisa bernapas dan berjalan-jalan.

S: Ya.

Rob: Dan Anda bisa melupakan banyak hal. Itu dia. Anda dapat melupakan hal-hal yang dapat Anda pikirkan, tetapi Anda tidak perlu memikirkannya. Dan ketika Anda berenang, apakah ada orang lain di kolam renang dengan Anda?

S: Tiga lainnya.

Rob: Tiga lainnya. Dan Anda mengalahkan tiga lainnya. Apakah Anda mendapatkan pertama? S: Yap.

Robi: Oke, ya. Anda punya pita untuk membuktikan bahwa Anda punya pertama.

S: Itu semacam punya kartu atau semacamnya. Anda harus membawanya ke semacam meja dan mendapatkan jadi.

Rob: Dan lihat ibu jari ini? Bisakah kamu terus melihat itu? S: Oke.

Rob: Sekarang kan, kamu kelas berapa di sekolah? S: Empat.

Robi: Oke. Apa yang kamu suka di sekolah? Apa yang Anda suka lakukan? S: Yah, saya suka menggambar, tetapi saya suka melakukan sejarah dan…

Rob: Kamu suka sejarah?

S: Dan kemudian saya tidak pandai membuat laporan. Rob: Tapi kamu suka dia?

S: Yah, ya, saya kira. Rob: Anda kira? jadi?

S: Misalkan begitu karena saya tidak bisa melakukan banyak bagian lain karena di sekolah, mereka hanya mengajari saya untuk [merasakan] sejarah semacam dari…

Rob: Dan otakmu bisa memikirkan banyak hal, bukan? Otak Anda dapat memikirkan tangan Anda.

S: Ya.

Rob: Kemana perginya ibu jarimu itu? Itu ada. Itu dia. Otak Anda bisa memikirkan ibu jari itu. Otakmu bisa memikirkan ibumu. Aku mungkin tidak seharusnya mengatakan ini, tapi otak itu bisa memikirkan bokongmu. Itu hal yang kasar. Saya tidak seharusnya mengatakan itu, bukan? Tapi otakmu bisa memikirkan banyak hal hal-hal.

S: Ya.

Rob: Ya, karena otak Anda hidup dan dapat berpikir dan dapat berpikir bagaimana berenang, dan dapat berpikir tentang spageti, dan dapat berpikir tentang ibu jari Anda. Ya. Itu bisa memikirkan ayahmu, ya. Anda tidak perlu berpikir bahwa nama saya Rob. Itu tidak masalah. Dan Anda dapat memikirkan banyak hal karena Anda telah mempelajari banyak hal hal-hal.

Anda telah belajar bagaimana menggerakkan kaki Anda. Anda telah belajar bagaimana menggerakkan kaki itu. kamu sudah belajar bagaimana menyentuh tumit di kursi dan Anda telah belajar bagaimana menyentuh jari kaki ini di kursi ini, benar. Anda telah belajar bagaimana menggerakkan kaki ini dan kaki itu, ibu jari ini dan itu ibu jari. kamu sudah terpelajar sebuah banyak tentang bagaimana ke melakukan hal-hal dan Anda bisa

gerakkan ibu jari itu dan aku bisa menggerakkan tanganmu. Anda tidak perlu memindahkannya, tetapi Anda dapat membiarkan saya memindahkannya. Dan ada banyak lelucon di dalamnya buku.

S: Ya.

Robi: Hah? Apakah ada yang bagus? candaan?

S: Fuzzy Wuzzy seperti, bagaimana Anda menghentikan kawanan mamut lari dari pengisian dan mengambil kredit mereka kartu-kartu?

Rob: Dan ketika Anda mengambil kartu kredit mereka dari [frummy and the mummy], yang lain tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan hal-hal lain karena tahukah Anda bahwa Fuzzy Wuzzy adalah beruang? Fuzzy Wuzzy tidak memiliki rambut. Fuzzy Wuzzy tidak memiliki rambut. Fuzzy Wuzzy tidak kabur. Apakah dia? Fuzzy Wuzzy tidak, bukan? Dan tahukah kamu apa itu gerimis? Apakah kamu punya kucing?

S: Tidak.

Rob: Kucing itu berbulu. Apakah Anda punya tikus? S: Tidak. Saya tidak punya hewan peliharaan.

Rob: Ada apa? Tidak punya tikus? S: Tidak.

Rob: Tidak. Apakah kamu punya wombat? S: Hah?

Rob: Kanguru?

S: Tidak.

Robi: Tidak? Tak satu pun dari hal-hal itu? Mereka semua kabur, bukan? Pernahkah kamu mengelus kucing?

S: Saya kira pernah, tapi saya lupa dia.

Rob: Yah, saya kira Anda punya. aku juga sudah lupa. Apakah Anda suka menepuk mereka? Apakah Anda kira Anda menyukainya?

S: Yap.

Rob: Anda kira. Bisakah kita berpura-pura sesuatu? S: Apa?

Rob: Bisakah kita bermain game? S: Ya.

Robi: Oke. Bisakah Anda memejamkan mata dan berpura-pura bahwa Anda ada di sini dan membayangkan bahwa di sini seperti sebuah sandiwara, seperti sesuatu yang bisa Anda pura-pura. Apakah Anda tahu apa yang saya maksud?

S: Yap.

Rob: Oke, dan Anda bisa berpura-pura apa pun yang Anda inginkan. Anda dapat mewujudkan apa pun yang Anda inginkan dalam game ini. Ya? Apa pun yang Anda inginkan. Anda bisa berenang, Anda bisa terbang, Anda bisa berlari. Anda bisa melakukan apapun yang Anda inginkan dalam game ini, ya. Bayangkan saja.

S: Oke.

Robi: Baiklah. Apa yang ingin Anda lakukan? S: Berenang.

Rob: Berenang? Oke. Dapatkah Anda membayangkan bahwa Anda akan berenang sekarang dan Anda akan berenang dengan sangat baik sehingga Anda akan mengalahkan semua perenang Olimpiade terbaik di dunia dan semua perenang terbaik yang pernah ada. Dan Anda akan ikut, dan Anda berusia sembilan tahun dan Anda akan mengalahkan semua perenang itu. Bisakah Anda bayangkan itu?

S: Ya.

Rob: Bagaimana rasanya? Apakah itu bagus? Apakah Anda suka itu atau tidak? S: Ya, misalkan jadi.

Robi: Apa?

S: Misalkan begitu.

Rob: Kira-kira begitu? Oke. Dan apa lagi yang ingin Anda bayangkan sedang Anda lakukan? S: Saya sedang menulis cerita.

Robi: Oke. Dan jika Anda sedang menulis sebuah cerita, dapatkah Anda membayangkan bahwa Anda melakukan cerita itu dengan sangat baik sehingga Anda lebih baik dari semua penulis cerita lain yang pernah menulis cerita? Anda yang terbaik. Anda punya pita. Anda memiliki hadiah pertama. Anda benar-benar memiliki yang terbaik, ya. Anda punya pita karena Anda penulis cerita terbaik di dunia. Bisakah Anda bayangkan? itu?

S: Ya.

Rob: Kami hanya berpura-pura di sini. Apakah itu baik- baik saja? S: Ya.

Robi: Baiklah. Dan dapatkah Anda membayangkan bahwa Anda sangat pandai dalam segala hal yang Anda ingin kuasai. Apa lagi yang Anda ingin menjadi baik? pada?

S: Skuter.

Rob: Berenang? S: Skuter.

Rob: Skuter? Oke. Jadi, bisa Anda membayangkan kamu itu dunia terbaik pengendara skuter, ya?

Anda sedang berlari. Apakah itu terasa enak?

S: Ya.

Rob: Apakah Anda menikmatinya ? S: Ya.

Rob: Anda pandai dalam hal itu bukan? Bukankah bagus untuk menjadi ahli dalam hal-hal itu? Dan apa? hal-hal lain yang Anda kuasai? Apa hal lain yang ingin Anda kuasai? Bahwa Anda ingin menjadi lebih baik? Berenang, menulis cerita, bermain skuter. Apa lagi?

S: Saya tidak bisa memikirkan lagi.

Robi: Oke. Apakah ada sesuatu yang Anda takuti yang Anda ingin menjadi lebih baik sehingga Anda tidak takut? Apakah Anda takut gajah?

S: Tidak.

Robi: Eh? Apa?

S: Aku takut anjing.

Rob: Oh, anjing. Oke. Jadi, jika Anda tidak takut pada anjing dan Anda tidak takut pada mereka, bagaimana jadinya Anda? Jika Anda adalah yang terbaik yang Anda bisa sehingga Anda tidak sedikit takut pada mereka, Anda akan menjadi apa? Apa yang akan Anda lakukan? Jika Anda tidak takut anjing, apa yang Anda? Lihat, kita hanya berpura-pura di sini.

Anda tidak takut anjing. Apakah Anda ingin menjadi pelatih anjing, atau apakah Anda ingin menunggangi seekor anjing, atau apakah Anda ingin bermain dengan seekor anjing, atau apakah Anda ingin mengejar seekor anjing? Anda bahkan bisa berlari, berlomba dengan anjing dan lebih cepat dari anjing. Bagaimana menurut anda? Apa yang ingin Anda lakukan dengan seekor anjing? Alih - alih takut padanya, apa yang akan kamu Suka?

S: Bermain dengan anjing.

Robi: Oke. Jadi, anjing jenis apa yang bisa kita ajak bermain? Seperti anjing besar, atau anjing kecil? S: Anjing besar.

Rob: Anjing besar, oke. Apakah memiliki rambut halus atau rambut shaggy? S: Rambut kusut .

Rob: Apakah itu coklat, atau putih, atau hitam, atau bergaris atau berbintik cokelat?

S: Coklat.

Robi: Oke. Dan bagaimana Anda ingin bermain dengannya? Jenis permainan apa yang ingin Anda mainkan dengan anjing ini?

S: Ambil.

Rob: Ambil dan apa itu, bola? Apa yang Anda lempar untuk diambil? S: Bola.

Rob: Oke dan apakah itu mengambilnya ? S: Ya.

Robi: Oke. Oke dan bawa kembali? Apakah Anda ingin menepuk kepalanya karena Anda ingin mengatakan, "Oh, itu anjing yang bagus." Dan apakah Anda ingin membuangnya lagi? Dan dia mengambilnya untuk membawanya kembali? Oke, apakah Anda ingin menepuknya di kepala lagi? Apa bagusnya anjing ini? Ada apa dengan anjing ini yang sangat kamu sukai banyak?

S: Saya hanya menjadi takut anjing ketika ... Rob: Apakah Anda takut ini? anjing?

S: Tidak.

Rob: Oh, ya, kenapa kamu tidak takut dengan ini? anjing?

S: Saya tidak takut anjing ini. Satu-satunya yang saya miliki dan ayah itu memberi tahu saya tentang saya bahwa seekor anjing kecil yang degil atau tajam telah menggigitnya kaki.

Robi: Ya. Anda menggigit kaki anjing itu ? S: Tidak.

Rob: Anda menggigit kaki anjing, tidak heran Anda takut anjing. Anjing harus takut pada Anda jika Anda akan menggigitnya di kaki?

S: Tidak.

Rob: Apakah Anda menggigit kaki anjing itu? S: Tidak. Anjing itu menggigit kakinya. Rob: Itu menggigitnya di kaki?

S: Ya.

Robi: Oke. Jadi, apakah Anda cemburu? Apakah Anda ingin menggigit kaki ayahmu ? S: Tidak.

Rob: Apakah Anda ingin menggigit kaki anjing itu ? S: Tidak.

Rob: Apakah Anda ingin anjing itu menggigit kaki Anda? S: Tidak.

Rob: Jadi, ini anjing di sini. Yang ini tidak akan menggigit kakimu, kan? Tidak akan menggigit ayahmu di kaki.

S: Tidak.

Rob: Anda tidak akan menggigit kaki anjing itu ? S: Tidak.

Rob: Tidak. Jadi, apakah Anda menyukai anjing ini? S: Ya.

Robi: Oke. Jadi, apa yang akan Anda lakukan dengan anjing ini sehingga Anda tidak takut padanya? Anda menyukainya, ya? Sekarang jika Anda ingin mengajari saya, jika Anda ingin membantu saya, saya tidak takut pada anjing, tetapi jika Anda ingin membantu saya agar saya benar- benar takut pada anjing, apa yang harus saya lakukan? Bisakah Anda membantu saya untuk takut anjing ? Apa yang saya perlukan? melakukan?

S: Membakar ekor anjing . Robi: Apa?

S: Membakar ekor anjing . Rob: Bakar ke dia?

S: Ya.

Rob: Bagaimana itu akan membuatku takut pada anjing itu? Saya perlu takut akan ini anjing. Bagaimana Anda bisa membantu saya untuk lebih takut pada anjing? Saya tidak merasa sedikit takut. Apa yang bisa saya lakukan, atau Anda tidak tahu sekarang? Sudahkah kamu lupa bagaimana?

S: Karena [tidak terdengar 01:26:49] untuk Anda dan Anda memukul anjing gelandangan.

Rob: Nah, bagaimana jika saya suka pantat anjing dan dia buang air besar? Apa yang harus saya lakukan? Bagaimana jika anjing ini buang air besar? Aku punya kotoran anjing. Apa yang harus saya lakukan dengan itu?

S: Nah, masukkan ke dalam komposter.

Robi: Oke. Sepertinya itu ide yang bagus. Itu ide yang bagus. Ada tempat lain yang bisa kita taruh? Di toilet mungkin?

S: Kompos.

Rob: Kompos? Oke. Baiklah. Jadi, kotoran anjing masuk ke dalam kompos? S: Ya.

Robi: Oke. Baiklah. Bagaimana dengan kotoran kucing? Jika Anda melihat beberapa kotoran kucing, di mana Anda meletakkannya?

S: Kompos.

Robi: Oh, oke. Bagaimana jika Anda menemukan beberapa kotoran burung, apa yang akan Anda lakukan dengan itu? S: Kompos.

Rob: Oke, baiklah. Sepertinya kompos adalah ide yang bagus untuk kotoran, ya? Selama mengetahui itu, kita tahu apa yang harus dilakukan dengan itu. Sangat penting untuk mengetahui untuk meletakkan kotoran di tempat yang tepat, ya? Tidak ada yang lebih buruk dari kotoran di tempat yang salah. Jika Anda mendapatkan kotoran anjing, alih-alih meletakkannya di kompos, Anda meletakkannya di meja makan, itu tidak akan baik, bukan?

S: Tidak.

Rob: Tidak, Anda harus meletakkan kotoran di tempat yang tepat. Jika kita ingin buang air besar, itu harus di tempat yang tepat. Jadi, apa yang akan kita lakukan dengan anjing kecil ini sekarang sehingga Anda tidak takut lagi dengan anjing itu? Anda menyukai anjing itu. Apa yang terjadi jika Anda pergi ke jalan dan Anda bertemu seekor anjing dan Anda tidak takut padanya dan Anda menyukainya, apa yang akan Anda lakukan melakukan?

S: Yah, saya kira saya takut sebelumnya karena jika Anda suka berjalan ke anjing dan kemudian tidak mengatakan apa-apa.

Rob: Tapi tahukah Anda bahwa Anda pernah mengikuti lomba spaghetti? S: Ya.

Rob: Jadi, sekarang kamu tidak takut dengan anjing , kan ? S: Tidak.

Rob: Ketika Anda masuk ke dalam air dan Anda mengikuti perlombaan spaghetti, Anda tidak takut pada anjing, tapi Anda?

S: Tidak.

Rob: Anda ? S: Tidak.

Robi: Ya?

S: Tidak.

Rob: Tidak, Anda tidak. Jadi, Anda tidak takut pada anjing saat Anda mengikuti lomba spageti dan Anda punya pita untuk membuktikannya. Apakah kamu takut dengan anjing? sekarang?

S: Tidak.

Rob: Anjing ini di sini, apakah kamu takut dengan anjing ini? S: Tidak.

Robi: Hah?

S: Tidak.

Rob: Tidak. Kenapa kamu harus takut dengan anjing ini? Bagaimana dengan anjing kecil di sebelahnya, apakah kamu takut dia?

S: Tidak.

Rob: Seperti apa rupa anjing ini? Si kecil ini, si kecil yang tajam ini, yang ini di sini. Dapatkah Anda membayangkan bahwa dia adalah di sana?

S: Selama bertahun-tahun kurasa dulu…

Rob: Ya, Anda dapat melihatnya, tetapi dapatkah Anda membayangkan bahwa dia ada di sana? Hah? S: Yap.

Robi: Oke. Jadi, dia ada di sana. Kenapa kau tidak takut padanya? S: Karena saya…

Rob: Kenapa kamu tidak takut padanya? S: Karena saya bungkam…

Rob: Kenapa kamu tidak takut dengan anjing itu. Katakan padaku. S: Oke.

Rob: Oke, baik, katakan padaku. S: Baiklah.

Rob: Baiklah, katakan padaku. Dan jangan terlalu lama juga. Jika Anda terlalu lama, saya akan mulai takut. Aku benar-benar takut pada gadis kecil yang membutuhkan waktu lama untuk memberitahuku sesuatu. Jadi, kenapa kamu tidak takut pada anjing kecil itu? Oke, katakan padaku.

S: Karena saya pikir kata-kata Anda sangat masuk akal dan sekarang saya mulai mengatakan [tidak terdengar 01:30:54] kepada saya bungkam.

Rob: Oh, ya.

S: Karena jika Anda mengejar anjing, mereka akan berpikir, “Nah, itu semacam, kenapa saya tidak mengejarnya? dia?"

Robi: Bagaimana dengan ini? Bisakah Anda melakukan ini dengan mata Anda? Seperti itu, keduanya turun seperti itu. Kencangkan mereka dengan sangat keras dan bayangkan saja ada seekor anjing di sana.

S: Oke.

Rob: Dan ada seekor anjing di sana dan mengacak-acak wajahmu pada anjing itu. Itu mungkin membuat anjing itu takut padamu. Sekarang lakukan ini dengan matamu, di sini. Sekarang, Anda mungkin takut pada anjing. Jika Anda melakukan itu, lakukan itu dengan mata Anda. Tahukah Anda ketika Anda melakukan itu, Anda tidak bisa takut pada seekor anjing ketika Anda melakukan itu. Anda mencoba dan takut pada anjing itu dan mengacak-acak wajah Anda seperti itu. Bisakah Anda mencobanya? Bayangkan Anda takut, tidak. Saya pikir Anda takut anjing? Saya pikir Anda tidak... Jika kita punya anjing di sini sekarang dan membawanya ke sini, apakah Anda pikir Anda akan takut dia?

S: Tidak.

Robi: Kenapa tidak? Apa yang berbeda? Kenapa kamu tidak takut? Anda dulu ? S: Karena saya melihat sekarang bahwa kata-katanya sangat, sangat, sangat, sangat masuk akal.

Rob: Oh, sangat bagus. Dan ada satu hal lain juga. Kita tidak boleh berbicara tentang gelandangan dan kotoran, tapi apa bedanya dengan itu? Apa yang akan Anda lakukan dengan pantat dan kotoran Anda sekarang? Jangan beri tahu siapa pun, tetapi beri tahu saya. Anda akan memasukkannya ke dalam kompos.

S: Yah, saya kira kita akan menggunakannya untuk petak bunga. Robi: Apa?

S: Bunga.

Robi: Oh. Jangan masukkan pantatmu ke dalam kompos, kan? Eh? Sarah, dan jangan masukkan anjing ke dalam kompos Eh. Eh? Dan jangan masukkan pita itu ke dalam kompos. Sekarang, bisakah kamu duduk di kursi ini sekarang untuk detik?

S: Oh.

Rob: Anda tidak perlu terlalu masuk akal. Aku tahu itu seharusnya menjadi hal yang baik untuk menjadi masuk akal. Bisakah saya menggerakkan tangan ini? Apakah itu baik-baik saja? Bisakah Anda melihat ibu jari itu di sana ? sebentar dan hanya menontonnya?

S: Oke.

Rob: Ya, oke, sangat membosankan, tapi bisakah kamu… Terus perhatikan jempol itu. Apakah Anda menontonnya? Oh, itu bersembunyi. Sekarang, Sarah, ketika kamu datang ke sini hari ini dengan ibumu dan apakah kamu tahu ayahmu akan berada di sini juga?

S: Ya.

Robi: Oke. Jadi, menurut Anda apa yang akan terjadi di sini? Menurut Anda apa yang akan terjadi ketika Anda datang ke sini? Apakah Anda pikir Anda akan berbicara dengan saya? Tidak? Apa yang Anda pikir akan terjadi?

S: Bicaralah dengan dia.

Rob: Anda akan berbicara dengannya? Oke. Dan jika Anda akan berbicara dengannya dan dia mengatakan sesuatu yang berguna, apakah itu? Anggap saja dia mengatakan sesuatu itu sangat membantu. Apa? Atau jika ibumu mengatakan sesuatu yang bermanfaat, apa?

S: Maaf?

Robi: Apa? Apa yang saya katakan? S: Maaf.

Robi: Oh. Jika ayahmu mengatakan sesuatu yang berguna untuk mengingatkanmu bahwa kamu tidak perlu takut pada anjing, atau jika ibumu mengatakan sesuatu yang bermanfaat tentang pantat dan kotoran dan hal semacam itu, atau jika orang lain mengatakan sesuatu yang berguna tentang menulis cerita , atau bermain skuter, atau berenang atau semacamnya

S: Saya pikir saya akan mengatakan ... Mungkin saya akan mengambil saran Anda dan mencobanya . Robi: Oke. Yah, Anda tidak harus melakukannya, tetapi jika Anda mau, Anda bisa. S: Oke.

Rob: Saya pikir akan menyenangkan jika Anda senang melakukan itu, jika Anda bersenang-senang melakukannya karena saya pikir Anda bisa bersenang-senang dengan hal-hal itu. Mereka bisa menjadi seru.

S: Saya kira jadi.

Rob: Oke dan saya tidak tahu bagaimana Anda akan bersenang-senang, tetapi jika Anda mengikuti saran saya, saya akan mengatakan bersenang-senang. Jadi, bagaimana kalau kita berhenti? Bagaimana kalau kita tidak bicara ? lagi? Kita sudah membicarakan banyak hal konyol, bukan?

S: Oke. Bagus.

Robi: Oke. Apapun lagi? Apa yang kamu lakukan sekarang? Apakah Anda akan kembali ke sekolah, atau apakah Anda selesai untuk hari ini, atau apa?

S: Selesai.

Robi: Hah?

S: Selesai.

Rob: Tepat sebelum kamu melepasnya, jika ibu atau ayahmu mengatakan mereka berpikir seperti itu kami lakukan hari ini sangat membantu – tidak, jangan lakukan itu. Jika mereka mengatakan apa yang kita lakukan hari ini bermanfaat, menurut Anda apa yang bermanfaat? Jika kebetulan itu membantu, apa yang Anda pikir itu akan? menjadi?

S: Apa yang kamu? mengatakan?

Rob: Menurutmu apa yang akan dikatakan ibu dan ayahmu bahwa ini berguna? Mengapa ini membantu? Apakah Anda tahu itu mikropon?

S: Yap, saya tahu dia.

Rob: Ya, saya tahu. Dan tahukah Anda bahwa ketika Anda berbicara, suara Anda masuk ke sana dan melewati kawat ini, dan di bawah sana dan melalui sana dan di sekitar sana ke kamera itu dan…

S: Tidak, ya, saya kira jadi.

Rob: Gabrielle merekam ini sehingga dia bisa memberi Anda rekaman ini sehingga Anda bisa melihatnya nanti jika Anda mau. Apakah itu? seru?

S: Ya.

Rob: Oh, saya kira begitu. Lalu haruskah kita berhenti di situ saja? S: Oke.

Rob: Baiklah, mari kita berhenti. Selamat tinggal. Apakah Anda ingin menjabat tangan saya? tangan ini? Anda ingin menjabat tangan ini? Anda ingin menjabat tangan itu? Kamu pandai berjabat tangan. Anda harus mendapatkan hadiah pertama untuk jabat tangan. Oke, well, aku senang bertemu denganmu. Senang bertemu dengan Anda dan saya pikir akan menyenangkan ketika Anda bertemu dengan beberapa anjing.

S: Ya.

: Mikrofon, mikrofon, mikrofon.

Rob: Oh, jangan lakukan itu. Anda akan membuat saya takut. Jadi, apa yang kamu lakukan? Apakah Anda akan kembali ke sekolah, atau apa yang Anda lakukan?

Ibu: Pergi mencari tempat makan ayam . Rob: Pakan ayam? Oke.

S: Beli mainan. Beli mainan.

Rob: Beli mainan? Jangan lupa untuk membeli tumpukan kompos juga.

# setelah trauma

Wanita ini masih memiliki kilas balik yang mengganggu tentang pengalamannya, beberapa tahun sebelumnya, ketika putranya hampir meninggal karena meningitis meningokokus.

Dalam sesi ini, dia berbicara tentang kebunnya, dan cara dia mengelola evolusinya.

Dia dapat mengakses cara dia menangani kebunnya dengan sangat baik, dan mentransfer ini kepadanya karena memiliki pengalaman yang lebih disukai untuk melihat putranya, dan mengetahui bahwa "Dia telah berhasil" daripada "Apakah dia akan berhasil" mengakibatkan dia mengalami ketenangan.

Bahasa yang dia gunakan tentang kebunnya digunakan untuk membuat hubungan dengan hasil yang diinginkannya [solusinya] dengan hormat dan segera.

Keraguan alami tentang mengatasi dimensi pengalaman barunya diperhatikan dan diurus.



### Rob: Jadi apa yang menyenangkan yang Anda lakukan, selain memberikan tes dengan orang-orang yang memakan waktu tiga jam, apa yang telah Anda lakukan yang menyenangkan?

### Klien: Oh well, saya baru saja menyelesaikan taman itu minggu ini. Jadi ini adalah prosedur yang panjang dan berlarut-larut, tetapi sudah selesai. Jadi, semua tanaman masuk. Semuanya ada di sana. Semuanya sudah bagus jadi itu bagus.

### Rob: Dan itu terlihat bagus?

### Klien: Terlihat bagus, terlihat bagus. Sulit dipercaya karena penundaan antara penyelesaian dan seluruh hal awal adalah karena ada begitu banyak kemunduran dan rintangan di sepanjang jalan. Dan kemudian kami akhirnya sampai di sana dan sekarang saya duduk dan berkata, saya benar-benar mendapatkan apa yang saya miliki dibayangkan.

### Dan ada saat-saat di mana saya tidak percaya bahwa itu akan pernah terjadi. Jadi saya berada di kedalaman depresi dalam beberapa minggu terakhir saya karena saya telah melihat bahwa itu tidak terjadi dan kemudian itu kembali dan itu telah terjadi.

### Rob: Apa yang terjadi dengan depresi kemudian?

### Klien: Oh, begitu. Saya tahu itu akan pergi begitu taman menjadi bagus, tetapi...

### Robi: Ya, ya. Ya, sulit untuk memiliki masalah yang terlalu besar dengan depresi, mengetahui bahwa itu hanya sementara.

### Klien: Saya bahkan tidak khawatir tentang itu. Ada orang lain yang mengkhawatirkannya. Dan mereka berpikir bahwa saya mengambilnya dengan sangat buruk. Dan ketika saya melihat, taman itu tidak bagus dan orang-orang berkata, tidak apa-apa, kelihatannya bagus. Dan aku pergi, tidak. Ini terlihat mengejutkan. Dan itu cukup lucu, tapi saya tidak menekankannya. Saya hanya tahu saya harus terus berjalan dan itu harus diperbaiki dan diperbaiki. Itu sempurna, selesai.

### Rob: Dan Anda merasa, apa, puas sekarang? Apakah Anda merasa [ **tak terdengar 01:52** ]? Apa yang kamu rasakan? Apa perasaan tentang itu? Klien: Luar biasa adalah bagian besar dari itu, bahwa itu benar-benar datang bersama.

### Rob: Ya, ya, hanya karena itu terjadi, Anda tidak harus percaya dia.

### Klien: Ya, baiklah. Oke, tapi itu elemen lain karena saya tidak percaya dia.

### Rob: Ya, kadang butuh waktu agak lama, seperti jetlag. Anda melihatnya, tetapi butuh sedikit waktu untuk benar- benar menerima dia.

### Klien: Ya, saya pikir itu benar.

### Rob: Ini bukan hal yang buruk. Saya cukup suka bahwa saya tidak percaya ini karena itu membuatnya sedikit istimewa. Itu membuatnya sedikit semacam novel.

### Klien: Dalam keajaiban itu... Rob: Tepat.

### Klien: Ya, semacam itu seperti mimpi. Saya terus melihatnya dan saya berpikir, bagaimana bisa itu berayun dari saat keluar jalur ke saat saya memiliki pekerja yang tidak bisa melakukan apa yang tampaknya saya komunikasikan. Dan kemudian saya kehilangan plot dan kemudian berbelok sangat buruk. Dan kemudian ia kembali sedikit demi sedikit dan kemudian meledak, ia langsung masuk kembali. Dan itulah perjalanan yang tidak dapat dipercaya tentang bagaimana hal itu terjadi. Tapi, dan itu -- saya hanya berdiri di sana di pagi hari, pergi ah.

### Rob: Anda masih menikmati kejutan dia.

### Klien: Oh, ya, kaget. Kejutannya sangat besar. Ya. Jadi itu akan menjadi seru.

### Rob: Senang mengetahui seperti apa kejutan itu. Dan bukankah itu mengerikan jika Anda melihat itu, oh yeah, ho hum, apa itu Selanjutnya?

### Klien: Ya, saya akan bosan menangis, mungkin, ya. Saya suka itu. Saya suka itu mengasyikkan. Dan tentu saja, saya berpikir, apa yang akan saya lakukan selanjutnya untuk menambahkan sentuhan halus sehingga akan selalu ada sesuatu untuk menemukan.

### Robi: Oke. Jadi, Anda tidak akan pernah benar-benar bosan karenanya. Anda tidak akan pernah benar-benar -- akan selalu ada hal seperti itu tepian.

### Klien: Ya. Ada sesuatu yang datang ke sini, ada hal ini di sana.

### Rob: Jika saya ingat, Anda mengatakan bahwa Anda telah merencanakannya akan ada warna yang berbeda, hal yang berbeda datang pada waktu yang berbeda sepanjang tahun bahwa akan selalu ada sesuatu.

### Klien: Yap. Dan kemudian juga telah direncanakan bahwa kanopi tumbuh lebih tinggi, kanopi berikutnya ditanam untuk tumbuh di bawahnya sehingga akan ada -- ada semacam rencana 10 tahun dan rencana lima tahun dan rencana sebagai sekarang . Dan Anda benar-benar dapat -- sangat menyenangkan untuk menanamnya di sana dan mengetahui bahwa ini akan berkembang atau mungkin seperti ini akan berkembang.

### Rob: Ya, ke arah umum itu . Klien: Ya, ya.

### Rob: Ini pasti akan berkembang. Klien: Ya, pasti akan melakukannya itu.

### Rob: Kemudian Anda mungkin akan mengetahui bagaimana evolusinya setelah itu.

### Klien: Saya tidak akan tahu sebelumnya.

### Rob: Dan itu bagian dari kegembiraan, bagian dari kegembiraan itu. Klien: Ini menunggu untuk melihat.

### Rob: Menunggu untuk melihat. Dan melewati perasaan itu seperti itu tidak akan pernah terjadi. Ini terlalu banyak, terlalu banyak hal yang salah; terlalu banyak kerusakan di sini, terlalu banyak trauma di sini. Sekarang Anda mengatakan ada sesuatu yang Anda tertarik untuk jelajahi, untuk membuat perbedaan, sesuatu yang telah telah terjadi.

### Klien: Ya. Ketika putra saya berusia enam tahun, Peter adalah namanya, dia menderita septikemia meningokokus dan dia menjadi sangat, sangat sakit, sangat cepat. Dia memiliki semacam apa yang tampak seperti pilek dan demam. Dan hari itu, saya dimaksudkan untuk pergi keluar dan -- sepanjang hari. Saya sebenarnya sudah memesan babysitter. Dan dia datang kepada saya pada jam 7 dan dia hanya pembakaran

### ke atas. Dan saya memberinya minum air dan dia hanya memuntahkannya di mana-mana. Dan saya melihat betapa panasnya dia dan saya membawanya dan memandikannya dengan air hangat untuk menurunkan suhu tubuhnya. Dan dia tampak sangat sakit sehingga saya baru saja mencapai -- itu sangat aneh. Aku seperti masuk ke mode yang berbeda. Aku meraih telepon, menelepon babysitter dan berkata aku baru saja membatalkan hari ini, aku harus tinggal. Dan saya baru saja menidurkannya dan sangat tidak seperti biasanya dia pergi ke tempat tidur dan tetap di tempat tidur. Dan itu membuatku semakin khawatir karena dengan pilek, dia tidak pernah merespons seperti itu sebelumnya. Dan sebagai…

### Rob: Ya, tidak ada yang lebih mengkhawatirkan daripada anak yang berperilaku baik.

### Klien: Tepat. Dan tinggal di tempat tidurnya dan tidur. Lagi pula, saya akan sering masuk dan membawanya minum karena sangat sulit untuk menurunkan suhu tubuhnya. Dan saya memberinya, Anda tahu, Panadol empat jam dan ini, itu dan lainnya. Dan saya masuk pada satu tahap dan membuatnya benar-benar bangun untuk duduk di depan TV sebentar karena saya sangat khawatir tentang cara dia berbaring di sana. Dan dia kemudian berkata, bisakah kamu membantuku pergi ke toilet? Kurasa aku terlalu lemah untuk berjalan. Jadi saya melakukannya dan kemudian setengah jam kemudian dia berkata, saya pikir saya harus pergi lagi.

### Dan ketika saya menarik celananya ke bawah, di selangkangannya adalah awal dari ruam petechial, yang pertama. Dan kemudian saya memeriksa seluruh tubuhnya dan saya menemukan dua titik kecil lainnya di sekitar pergelangan kakinya, pada tulang yang menonjol. Dan saya pikir, mungkin hanya tetesan darah kecil yang mendarat di sana, tetapi saya mengusap jari saya di atasnya karena terlihat sangat transparan sehingga saya pikir itu benar-benar potongan darah kecil yang keluar. Dan saya menyekanya dan itu tidak hilang dan kemudian saya memiliki momen di mana saya pikir lantai terbuka dan saya akan jatuh. Ini adalah anak saya. Dia memiliki penyakit yang sangat buruk.

### Jadi saya menelepon suami saya, yang adalah seorang dokter dan dia sedang bekerja.

### Dan dia berkata, yah, panggil GP karena GP sudah mengenal kami selama 10 tahun. Dan saya menelepon di sana dan mereka berkata -- saya menjelaskan semuanya dan

### bilang dia punya -- Saya bilang saya pikir lehernya kaku, saya pikir dia fotofobia, dia punya ruam petekie, saya pikir itu meningococcus. Dan mereka berkata, ruang tunggu sudah dipesan dan kami punya orang di sini selama dua jam. Anda harus menunggu saja. Saya berkata, tidak, saya tidak sabar. Jika aku benar, dia bisa mati dalam dua jam. Dan saya kemudian berpikir, baiklah, saya akan membawanya ke tempat anak-anak, itulah yang harus saya lakukan.

### Dan kemudian saya pikir itu luar biasa, saya hanya memberikan jawaban buku teks untuk apa yang salah dengan anak ini. Itu seharusnya membawa semacam pemikiran darurat yang sangat besar pada dokter itu.

### Jadi saya menelepon kembali dan saya berkata, saya mulai sedikit bingung di sini.

### Mungkin saya tidak membuat diri saya jelas. Dan saya mengulanginya. Ruam petekie, suhu tinggi, fotofobia, dan saat itu saya periksa, lehernya juga kaku. Dan saya sedang berbicara dengan dokter umum, yang tahu saya adalah ahli mikrobiologi yang mengajar mahasiswa kedokteran tentang mikrobiologi dan dia berkata, saya masih tidak dapat melihat Anda selama dua jam. Dan saya baru saja berkata, benar, saya sedang mengemudi ke tempat anak-anak. Dan dia hanya berkata, yah, lakukan itu.

### Dan saya menutup telepon dan baru saja masuk ke mobil.

### Saya harus membawa putri autis saya, tentu saja, dan membawanya ke dalam mobil. Dan itu selalu menjadi hal yang dia tidak dapat dengan mudah dipindahkan dengan tergesa-gesa, tetapi saya berkata kepadanya, Pete sakit, masuk ke dalam mobil dan dia baru saja bangun dan berjalan keluar dan masuk ke dalam mobil.

### Rob: Sangat menarik.

### Klien Dan dia kemudian -- kami sedang mengemudi, dia berbalik dan berkata kepadanya -- dia sedang berbaring di kursi belakang, sekarang. Dia tidak bisa benar-benar duduk. Dia mulai mendapatkan - cairan keluar dari pembuluh darahnya dan itu seperti karung penuh air. Jika saya menggendongnya, cairan itu mengalir dari satu ujung ke ujung lainnya. Dan aku hanya harus membaringkannya. Dia mencondongkan tubuh ke arahnya dan berkata, Peter, kami akan membawamu ke rumah sakit secepatnya waktu.

### Dan saya baru saja mengemudi sambil berpikir dia baru saja membuat kalimat novel pertama dalam hidupnya dan saya pergi, ini adalah hari yang benar-benar aneh . Saya tahu sesuatu yang istimewa sedang terjadi di sini dan itu tidak baik. Tapi bagaimanapun, saya mengemudi seperti iblis dan membawanya ke sana dan ditahan oleh perawat yang benar-benar mengerikan di triase, yang tidak akan melihatnya meskipun Saya

### memohon orang. Dan pada akhirnya, setelah menunggu 20 menit, saya menumpuk sedikit tanty dan berkata bahwa Anda harus menemuinya sekarang. Dia tidak bisa menunggu satu menit lagi karena anak-anak mengalami patah tangan dan terlihat lebih dulu dan saya berkata, Anda tahu, sekarang saatnya.

### Dan saya mencoba untuk menjadi baik dalam 20 menit penuh. Dan kemudian mereka melihatnya dan mereka bergegas ke perawatan intensif dan itu baik-baik saja. Tapi kemudian dia hampir mati jadi itu benar-benar mengerikan. Dia, dalam 45 menit, dia menggunakan ventilator dan dia koma dalam satu jam.

### Mereka menyuruh saya keluar untuk membeli Rifampicin untuk saya dan suami saya minum, antibiotik untuk membersihkan pembawa [noda]. Dan saya pergi sebelum dia pergi ke perawatan intensif dan sepanjang waktu saya keluar, membeli ini di City Road, Brunswick, saya berpikir, saya mungkin tidak akan pernah melihat anak saya hidup lagi. Dan tampaknya sangat kejam bahwa mereka mengirim saya keluar dari rumah sakit untuk pergi dan membeli itu, daripada memanggil apoteker.

### Robi: Ya. Ya, itu kejam.

### Klien: Dan saya kembali dan dia dalam keadaan koma. Rob: Tidak manusiawi, sebenarnya.

### Klien: Ya.

### Rob: Lebih dari kejam.

### Klien: Dan saya kembali dan dia dalam keadaan koma dan selama sisa malam itu, dia benar-benar hanya bertahan. Dan itu sekitar pukul tiga atau dua pagi dan saya tertidur dan saya bangun dan pergi menemui tim. Itu hanya tim yang bekerja di sekelilingnya.

### Mereka memiliki seorang dokter di samping tempat tidurnya sepanjang waktu dan sekitar lima perawat dan teknisi. Semuanya sedang dilakukan. Dan mereka berbalik dan mereka semua melihat saya dan mereka berkata, kita hanya perlu mengatakan bahwa kematian adalah momen yang pasti di sini, bahwa kita melakukan segalanya untuknya, tetapi semua yang kita lakukan, itu hanya berbalik dan kita pergi ke krisis sebaliknya ekstrim.

### Dan saya pergi dan membangunkan suami saya, yang tertidur. Tapi dia baru saja masuk, melihat semua pembacaan dan hanya menundukkan kepalanya dan hanya itu. Dia hanya disetel. Dan faktanya, saya baru saja mulai berbicara dengan Peter tentang semua hal yang dia sukai dan semua hal baik yang -- karena mereka mengatakan bahwa hatinya mungkin

### akan menyerah karena tubuhnya penuh dengan cairan dan tidak lagi berada di dalam pembuluh darah dan sebagainya. Itu hanya berputar-putar dan hatinya tidak akan mampu memompanya.

### Jadi saya pikir, jika saya bisa berbicara dengannya sampai hati itu bertahan di sana hanya untuk 24 jam lagi. Mereka melakukan yang terbaik untuk mengeluarkan cairan darinya. Jadi saya berbicara dengannya tentang hal-hal yang dia sukai. Kami sedang membangun rumah pohon untuknya pada saat itu dan saya berkata, Anda tahu, keluar dari sini dan akan ada rumah pohon dan alis kecilnya naik, satu alisnya naik. Dan kemudian saya berkata, jadi rumah pohon akan datang dan, Anda tahu, saya berjanji, kami menjanjikan Anda sebuah sepeda baru. Naik alis. Dan kemudian saya berkata, dan Anda tahu bagaimana Anda selalu ingin bermain catur? Kami akan sering bermain catur. Tidak ada alis. Jadi saya mencobanya lagi. Tidak alis.

### Rob: Cari tahu yang penting hal-hal.

### Klien: Dan saya mengalami seperti itu dan saya terus menyebutkan nama. Dan selama sekitar dua jam, saya baru saja menyebutkan nama dan berbicara dan berbicara dengannya tentang bagaimana kami berdua melakukan semua hal kesehatan dan kebugaran ini dan kami bisa kembali ke sana. Dan saya benar-benar merasakan tarikan di perut saya seolah-olah ada tali yang menghubungkan dia dan saya. Dan setelah sekitar dua jam, saya melihat ke atas dan ada seorang perawat di ujung kepalanya dan dia berkata, dia akan berhasil. Dan saya berkata, ya, saya pikir juga begitu. Dan semua orang berkata, kita dalam masalah besar di sini. Tidak ada hal baik yang akan terjadi. Dan dia dan saya hanya duduk dan pergi, kami merasa ada sesuatu yang berubah dan dia memiliki sedikit jalan berbatu, tapi dia keluar dari sana dan dia selamat.

### Tapi apa yang saya temukan sekarang adalah bahwa bertahun-tahun kemudian -- sebenarnya apa yang terjadi setelah itu, kami membawanya pulang, dia baik-baik saja dan pernikahan kami bubar. Lagipula itu sudah di atas batu . Dan, tapi sekarang, apa yang saya temukan adalah kadang-kadang saya pergi ke kamarnya dan itu jauh lebih buruk sebelumnya ketika dia masih muda, tetapi saya pergi ke kamarnya untuk membangunkannya dan dia berbaring, dia tidur telanjang. Dan jika saya masuk dan melihat dadanya terbaring di sana dan dia tertidur, saya mendapatkan kilas balik langsung ke perawatan intensif. Dan saya pikir dia sekarat dan saya mendapatkan semuanya hal.

### Dan saya dapat memiliki ini setiap pagi, bahkan sebelum saya pergi bekerja, beberapa hari.

### Jadi dan saya juga punya hal ini bahwa saya memiliki semacam keyakinan sekarang bahwa yang terburuk mutlak bisa terjadi. Seperti yang saya ingat duduk di sana pada satu tahap berpikir saya dapat menerima jika dia keluar dengan kerusakan otak karena saya sudah memiliki satu anak dengan kerusakan otak. Jadi jika saya diizinkan untuk membawanya pulang dan saya akan memilikinya. Dan itu adalah momen yang sangat menakjubkan untuk mencapai hal semacam itu. Saya akan mengambil anak saya dengan kerusakan otak jika saya harus. Dan sekarang -- itu benar-benar banyak mengubah saya sebagai pribadi karena saya menyadari bahwa hal-hal buruk dapat terus terjadi kejadian.

### Rob: Mereka bisa. Mereka bisa. Dan apa yang akan menjadi pengalaman pilihan bagi Anda? Apa yang Anda lebih suka terjadi? Maksudku, dia berharga bagimu. Dia, maksudku, dia selalu begitu, tapi entah kenapa sekarang lebih.

### Klien: Ya.

### Rob: Dan Anda tidak ingin kehilangan itu. Klien: Tidak.

### Rob: Jadi bagaimana ketika Anda, Anda tahu, di pagi hari, bagaimana Anda ingin -- apa yang Anda inginkan terjadi di sana?

### Klien: Baiklah, saya ingin, Anda tahu, saya bisa membuka pintu dan melihatnya dan benar-benar gembira karena saya melihat tubuhnya di sana alih-alih visi yang mendorong saya langsung kembali ke ketakutan dan kesusahan itu.

### Rob: Ketika dia pulang dan berhasil melewatinya, ada beberapa kemunduran, tetapi dia berhasil melewatinya dan apakah Anda ingat pertama kali Anda melihatnya, alih-alih berpikir dia akan berhasil, berpikir dia telah berhasil? Jika Anda ingat -- jika Anda mengingat bagaimana rasanya melihat ke sana saat itu, tahun-tahun yang lalu dan melihatnya dan berkata, ah, dia telah membuat dia.

### Jika Anda bisa melihatnya sejenak dan mungkin, seperti yang Anda lihat, ada di latar belakang, taman mengetahui bahwa taman itu tidak akan berhasil. Dan meskipun Anda tahu taman telah membuatnya dan mungkin beberapa hal buruk akan terjadi

### terjadi, tentu beberapa hal bisa terjadi di taman. Beberapa dari mereka akan menjadi buruk. Itu bisa serupa. Tapi entah bagaimana Anda tidak percaya bahwa taman telah membuatnya, tapi Anda melihat taman dan ada beberapa penghargaan di sana, ada beberapa -- itu bukan penerimaan damai, tapi ada sesuatu. Dan perasaan itu, melihat taman, saya tidak percaya, itu sangat bagus dan akan menjadi rata, saat tumbuh, itu akan menjadi lebih.

### Dan memiliki taman di latar belakang dan entah bagaimana melihat Peter sekarang di latar depan. Dia berhasil. Dan ketika Anda melihatnya, lihat tubuhnya dan Anda lihat dia telah berhasil. Dan jika Anda dapat melihat itu dan benar-benar melihatnya dan benar-benar merasakannya, Anda bisa menjadi tidak percaya. Meskipun Anda tahu dia telah berhasil, pada tingkat tertentu Anda bisa merasa saya tidak percaya ini. Tapi ada sesuatu tentang aku tidak percaya, yang membuatnya, membuat taman, membuat pengalaman lebih berharga, bahkan lebih hidup, bahkan lebih kuat.

### Dan ketika Anda melihat gambar dia bertahun-tahun yang lalu ketika Anda melihat dia telah berhasil, sekarang seberapa jelas Anda dapat melihat tubuhnya dan melihat dia telah membuatnya? Jelas? Dan saat Anda melihatnya, bagaimana perasaan Anda? Klien : Tenang.

### Rob: Oh, benarkah? Tidak percaya? Klien: Ya.

### Robi: Ya, ya. Jadi sulit dipercaya, tetapi Anda merasa tenang. Anda tidak berani percaya; kamu terluka. Anda baru pada saat yang sama, Anda berharap dan Anda tidak berani berharap. Mereka semua -- tetapi Anda lihat sekarang, dia telah berhasil dan Anda bisa merasakannya tenang.

### Klien: Mm.

### Rob: Dan senang mengetahui dia berhasil. Hanya [biarkan mereka pergi] dan seperti tidak ada pekerja yang akan melakukan apa yang dibutuhkan, perawat dan dokter berdarah yang [ **tak terdengar 20:47** ]. Tapi taman itu -- dan, Anda tahu taman itu, Anda kehilangan, Anda tahu, dengan Peter, Anda kehilangannya. Jadi, terkadang kehilangan itu bagus hal.

### Saya teringat salah satu cerita favorit saya yang mungkin pernah saya sebutkan sebelumnya tentang seorang pria yang tinggal bersama putranya. Dan

### kuda datang ke peternakan. Ya. Anda tahu cerita itu. Dan tetangganya berkata bahwa itu baik dan petani itu berkata, baiklah, itu mungkin baik, itu mungkin buruk. Putranya naik ke kuda, jatuh dan kakinya patah. Tetangganya bilang itu buruk. Petani mengatakan itu mungkin buruk, mungkin baik.

### Orang-orang yang merekrut raja datang berkeliling mencari tentara.

### Anak laki-laki itu patah kaki, tidak bisa pergi ke tentara. Tetangganya bilang bagus. Petani itu berkata, baik, mungkin baik, mungkin buruk. Kita cari tahu setelahnya, eh. Tapi, teman saya Bill MacLeod mengatakan kepada saya bahwa akhir dari cerita itu adalah kuda itu lari dan tetangganya mengatakan itu buruk dan petani itu mengatakan itu mungkin buruk, mungkin baik. Dan mereka pergi mencari kuda dan menemukan seluruh kawanan mereka dan membawa mereka kembali dan mereka sangat, sangat kaya sebagai hasil dari itu.

### Tapi taman itu seperti dulu dan Anda pikir itu tidak akan berhasil. Dan setiap kali Anda melihatnya, Anda dapat melihat banyak keraguan, banyak ketidakpastian, tetapi sekarang Anda melihat dan melihat taman itu membuatnya. Kemudian jika Anda melihat Peter saat itu dan melihat dia berhasil dan Anda bisa merasa tenang. Adalah baik untuk mengetahui bahwa Anda dapat merasa tenang.

### Dia berhasil. Bagaimana rasanya ketika Anda memberi tahu diri Anda dengan tenang bahwa dia telah berhasil?

### Klien: Rasanya enak, tapi saya kira pemikiran selanjutnya adalah, bagaimana jika, apa selanjutnya hal?

### Rob: Oh, akan ada hal berikutnya. Klien: Itu yang sedikit saya khawatirkan tentang.

### Rob: Oh, cukup adil. Nah, itulah trauma masa depan. Anda harus berurusan dengan itu nanti, tapi maksud saya, ada hal-hal yang berkaitan dengan taman itu juga dan beberapa hal buruk akan terjadi pada taman itu. Beberapa tanaman mungkin mati. Seseorang mungkin -- Peter mungkin menginjak sesuatu atau menghancurkan sesuatu atau saya tidak tahu. Apa yang telah Anda pelajari dari kebun sampai sekarang yang akan membantu Anda menangani hal-hal di kebun di masa depan?

### Klien: Oh, selalu ada rencana baru di sana.

### Robi: Itu benar. Dan Anda dapat berbicara dengan rencana. Anda dapat berbicara pada diri sendiri dan Anda dapat melihat alisnya terangkat ke atas.

### Klien: Cari tanda-tanda kehidupan.

### Rob: Tanda kehidupan. Anda mencarinya. Dan fakta bahwa putri Anda masuk ke mobil dan mengatakan apa yang dia katakan, mungkin itu tidak akan terjadi tanpa itu. Jadi, Anda tahu, tidak ada yang berharap itu pada siapa pun, tetapi Anda tahu, itu buruk, tetapi mungkin baik baginya. Dan Anda tidak akan pernah menganggapnya remeh, itu sudah pasti.

### Dan Anda mengetahui tentang suami Anda dan Anda mengetahui tentang dokter umum itu dan Anda mengetahui tentang seorang perawat jalang itu. Dan Anda mengetahui tentang sistem mengirim Anda pergi untuk mendapatkan sesuatu.

### Terkadang, ada beberapa yang tidak manusiawi, terkadang ada kekejaman, terkadang hal-hal terjadi dan akan ada kekejaman di masa depan. Anda bisa yakin akan hal itu. Tetapi seperti yang Anda katakan, jika Anda mencari tanda-tanda kehidupan, perhatikan alis itu dan terkadang alis itu tidak naik saat Anda mengira akan naik. Anda pikir itu akan naik dengan catur, tetapi tidak. Dan Anda menemukan sesuatu kemudian.

### Dan hal yang sama akan terjadi dengan taman, beberapa hal tak terduga bisa terjadi. Dan Anda dapat menemukan beberapa hal dan tentu saja mencari tahu apa yang penting. Saya ingat Erickson mengatakan bahwa dia akan senang berjalan di sepanjang jalan setapak dan melihat rumput liar tumbuh di antara batu bata, di antara celah kecil di beton.

### Saya dibawa ke bandara tempo hari dan sepanjang [ **tak terdengar 25:58** ] di jalan, permukaan batu, ada pohon yang tumbuh. Tidak ada tanah di sana. Ada pohon yang tumbuh. Bagaimana mereka melakukannya? Jadi ketika Anda melihat besok pagi dan Anda melihat Peter dan Anda melihat dia telah berhasil, bagaimana rasanya?

### Klien: Agak baik dan Baik.

### Rob: Mungkin suatu saat, beberapa tahun di masa depan di mana Anda mungkin berpikir saya berharap dia tidak berhasil. Ketika saya berusia 18 tahun, saya menabrakkan mobil keluarga untuk kedua kalinya dalam enam minggu dan saya pikir ayah saya berharap saya tidak berhasil. Tapi besok pagi, bisakah Lihat

### ke depan, dapatkah Anda melihat besok pagi dan melihat dan mengetahui bahwa dia berhasil. Bagaimana rasanya?

### Klien: Rasanya bagus.

### Rob: Ada keraguan tentang itu? Kualifikasi apa pun di sana, sesuatu yang kecil seperti yang Anda katakan itu.

### Klien: Yah saya pikir, tidak, saya tidak ragu. Saya hanya berpikir itu perubahan seperti itu. Ini akan menjadi perubahan, tapi aku bisa melihatnya dia.

### Rob: Apakah itu terlalu drastis? mengubah?

### Klien: Mungkin tidak terlalu drastis. Ini akan menjadi perubahan yang baik. Rob: Ya, tapi mungkin bagus jika Anda tidak mengalaminya sekaligus, bahwa mungkin besok ketika Anda pergi dan melihat, mungkin ada ah, dia berhasil dan mungkin ada bayangan kecil yang mungkin tidak dia miliki atau bukankah itu mengerikan jika dia tidak melakukannya. Seperti itu -- mungkin ada semacam berenang di sekitar tepi itu.

### Dan saya pribadi dan ini hanya pendapat saya, saya pikir itu akan menjadi indah jika bahkan dalam waktu 10 tahun, Anda melihat dia dan hanya ingat sesaat, mengingat apakah dia akan pergi membuatnya. Ini membantu untuk membuatnya tetap berharga. Seperti halnya taman, untuk melihat ke belakang dan berpikir, Anda tahu, ada saat-saat ketika Anda tahu itu akan menjadi bencana besar. Entah bagaimana membuatnya lebih berharga.

### Klien: Mm. Dia melakukan.

### Rob: Anda tidak perlu menyingkirkan seluruhnya. Apakah itu lebih menyenangkan?

### Klien: Ya, begitu . Robi: Bagus.

### Klien: Itu bagus. Itu bagus. Rob: Oke, apakah kita? selesai?

### Klien: Aduh. Terima kasih Anda.

### Rob: Terima kasih banyak telah berbagi pengalaman yang sangat berharga itu, jadi berharga.

### Klien: Ya, ada banyak hal di dalamnya, tetapi sekarang rasanya lebih baik untuk membayangkan itu -- Saya bahkan menyukai gagasan itu tentang tidak mencoba menghilangkannya sepenuhnya.

### Rob: Nah, Anda memberi tahu saya karena ada cara Anda mengatakan ya, itu seperti mengendus atau sesuatu di sana. Itu tidak cukup...

### Klien: Yakin.

### Rob: Tidak. Sesuatu seperti itu.

### Klien: Saya yakin dan saya benar-benar merasa bahwa saya bisa melakukannya, tapi itu adalah hal yang besar mengubah.

### Rob: Ya, ada kualifikasi di sana. Ada semacam -- ada sesuatu dalam cara Anda merespons yang mungkin seperti perubahan yang terlalu besar. Jadi melihat bahwa Anda meminta untuk membiarkan itu terjadi sedikit lebih sedikit secara dramatis.

### Klien: Ya, itu rasanya luar biasa, sebenarnya.

### Rob: Maksud saya, bayangkan jika kebun Anda menampilkan salah satu acara televisi itu, Anda tahu, di mana mereka masuk dan tiba-tiba ada taman. Ini seperti keluar dari sini, kamu tahu.

### Klien: Ya. Ya, Anda akan benar-benar kempes jika itu terjadi pada Anda, saya rasa, di akhir pekan datar.

### Rob: Ya, itu akan menjadi buruk sekali.

### Klien: Ini benar-benar mendapatkan nilai uang saya dari ini, Anda tahu. Sudah sekitar tiga bulan saya tidak berhenti melakukan sesuatu dan, ya.

### Rob: Oke, jadi mungkin Anda perlu waktu tiga bulan untuk membiarkan ini terjadi juga.

### Klien: Mm. Tidak, itu bisa saja Baik.

### Rob: Dan bahkan untuk beberapa waktu, Anda mungkin -- kilas balik mungkin ada sangat kuat dan Anda mungkin berpikir ini akan permanen, tidak ada jalan keluar dari ini.

### Klien: Dan kemudian saya bisa berpikir mungkin mereka tidak akan permanen.

### Rob: Ya, sebenarnya, Anda tidak tahu, tetapi senang mengetahui bahwa ada berbagai pilihan dan Anda terkadang merasa tersesat, tetapi ketahuilah bahwa Anda dapat bermanuver dan pada akhirnya Anda akan sampai di tempat yang Anda tuju ke.

### Klien: Ya, itu hanya rencana selanjutnya untuk mencoba.

# setelah fobia terbang

Wanita ini datang dengan "Ketakutan yang mendalam untuk terbang", dan berbicara tentang kecelakaan mobil sebelumnya sebagai kemungkinan penyebabnya.

Dia ingin merasa aman, merasa baik-baik saja.

Dia sebelumnya menikmati berlari. Pengalamannya berlari memberikan kesempatan yang kaya tekstur baginya untuk terhubung kembali dengan pengalaman yang hilang dari perasaan aman.

Dalam hipnosis, dia siap terhubung dengan ini, dan cerita pembelajaran awal, cerita klien, dan kisah hidup ditawarkan, menggunakan bahasa dan pengalamannya, dan dengan mudah diterima karena itu miliknya.

Bertahun-tahun kemudian, dia masih menikmati terbang dan secara rutin pergi tidur begitu dia berada di pesawat.



Rob: Jadi, terima kasih telah bersedia menjadi bagian dari ini. Dan sebagai catatan, bolehkah kita membuat video ini untuk pengajaran tujuan?

J: Ya.

Rob: Saya menghargai itu, J, terima kasih. Dan Gabrielle belum banyak bercerita tentang apa itu terjadi di sini, jadi mungkin, sebelum kita mulai, bisakah Anda memberi tahu kami sedikit tentang Anda, seperti hal-hal apa yang ingin Anda lakukan, hal-hal apa yang nyaman dan di mana Anda merasa nyaman dan aman?

J: Mungkin agak sulit saat ini bagi saya untuk mengatakan hal-hal baik yang saya suka lakukan karena tujuh tahun terakhir, atau sedikit lebih lama, saya telah menderita dengan stres pasca trauma. Terapi sepanjang waktu dan dengan kasus hukum dengan itu. Dan dengan William dan Jack, dua anak laki-laki kecil, Ku…

Rob: Jadi, itu tidak menyenangkan? J: Tidak. Tidak.

Rob: Tidak, tidak seperti hiburan ringan? J: Tidak.

Rob: Sebelum itu, hal-hal apa yang Anda suka lakukan sebelumnya ? J: Oh, Wah.

Rob: Dapatkah Anda mengingat kembali sejauh itu? J: Ya. Saya sekitar 35 kilogram lebih sedikit.

Robi: Oke. Ingin tisu ? J: Ya, saya lebih baik.

Robi: Oke. Jadi, Anda 35 kilogram lebih sedikit. J: Terima kasih.

Rob: Hal-hal seperti apa yang Anda rencanakan saat itu? J: Tidak, saya dulu pelari jarak jauh. Rob: Oh, Betulkah.

J: Ya.

Rob: Apa jarak jauh? apa? panjang?

J: Oh, saya bisa menjalankan apa saja. Maksud saya, saya tidak tahu bagaimana rasanya bagi orang lain, tetapi saya bisa berlari sejauh 15 kilometer sekali waktu, yang secara mental baik untuk saya. Tapi aku selalu mencintaiku berlari.

Robi: Oke. Ada apa dengan itu?

J: Dengar, saya pikir siapa pun yang bisa berlari, Anda mendapatkan napas, Anda mendapatkan napas Anda, langkah Anda. Dan dengan pikiran Anda, semuanya, itu masuk dan itu luar biasa sebagai ... Ya, jadi, itu luar biasa bagi saya. Saya dalam pernikahan kedua saya, jadi itu benar-benar membantu saya keluar dari pernikahan pertama saya, tetapi saya mengatakan bahwa, ya, ini adalah terapi yang fantastis.

Rob: Pernahkah Anda melihat film Forrest Gump ? J: Ya.

Rob: Ke mana dia berlari dan berkata, "Ibuku bilang kamu harus berurusan dengan masa lalu ..." Saya tidak ingat, tapi dia memeriksa kata-kata.

J: Ya. Tapi sekarang saya bisa berhubungan dengan siapa pun jika mereka berlari dan Anda melihat orang-orang dan mereka berpikir, "Bagaimana Anda bisa terus berlari begitu lama?" Saya bisa melihat bagaimana Anda bisa. saya tahu karena itu hanya menjadi bagian dari Anda dan Anda bernapas. Anda bisa berlari dan terus berlari.

Rob: Ya, orang- orang berbicara tentang masuk ke zona atau ke dalam sesuatu seperti itu dan Anda agak masuk ke ritme dia.

J: Saya harus berlari sekitar 100 meter dari rumah saya, 100 meter dan saya akan disadap, benar-benar disadap, percaya atau tidak. aku akan berhenti. Saya akan duduk atau berdiri selama sekitar tiga menit atau empat menit dan kemudian saya akan berlari sejauh 15 kilometer dan saya tidak akan berhenti. Tidak, itu benar. Itu benar. Saya tidak pernah bisa melewati – itu sekitar 100, apa pun itu Anda [tidak terdengar .] 3:40].

Rob: Seperti semacam penghalang yang harus kamu dapatkan melalui.

J: Itu adalah sesuatu yang selalu saya miliki dan saya merasa terganggu. Aku akan keluar dari pintu. Saya akan melakukan pemanasan ekstra dan apa pun, hanya beberapa peregangan dan saya baru saja bangun sejauh ini. Saya bahkan mencoba dan mendapatkan sedikit lebih jauh dan saya selalu memulai dengan baik dari rumah saya. Saya selalu memiliki bukit yang besar, tetapi saya hanya naik sejauh ini dan saya benar-benar terganggu, tetapi kemudian saya tidak pernah berhenti. Saya tidak diganggu setelah itu. Itu luar biasa.

Rob: Jadi, Anda melakukan 100 meter, Anda disadap dan Anda harus berhenti.

J: Anda hanya berhenti untuk itu dan saya hanya berdiri di sana dan saya hanya ingin melakukan pernapasan dalam.

Rob: Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk melewatinya ? J: Selalu, setiap waktu.

Rob: Berapa lama? Berapa lama Anda harus berdiri di sana dan bernafas?

J: Oh, mungkin sekitar tiga atau empat menit, itu saja. Itu tidak lebih. Itu hanya masalah, saya pikir itu ada di pikiran saya dan saya menarik napas dalam-dalam dan saya tidak tahu. Saya tidak memiliki terapi apapun untuk dia.

Rob: Tidak. Kamu tidak membutuhkannya terapi.

J: Saya pikir itu mungkin karena saya tahu saya berjalan cukup adil . Bukannya aku harus melakukannya. Aku tahu aku melakukannya. Saya tidak tahu. Saya tidak tahu. Tapi aku tidak pernah bisa melupakan itu. Saya tidak akan pernah bisa melewati dia.

Rob: Itu luar biasa, bukan? dia? J: Ya. Saya mencoba dan saya tidak bisa.

Rob: Anda tidak bisa berlari sejauh 110 yard, tetapi Anda bisa berlari sejauh 15K. J: Tidak lurus ke atas. Aku harus berhenti hanya untuk itu. Rob: Ya, tapi begitu Anda melewati itu, Anda agak ... J: Saya tidak pernah berhenti.

Rob: Seperti saat Anda lepas landas, Anda sudah siap ke…

J: Ya, saya dulu, jika saya harus berhenti untuk sebuah mobil, itu seperti, "Oh, bugger it," Anda tahu, karena itu seperti saya sendiri sedang bernafas [tidak terdengar 05:18 ] dan…

Rob: Saya merasa terganggu hanya dengan mendengarkan pikiran harus lari 15k.

J: Tidak, saya tidak pernah disadap. Oh, ya, ketika Anda sampai di rumah dan karena saya tidak makan, saya tidak menyadari bahwa saya tidak makan cukup makanan untuk menutupi perjalanan saya, jadi saya tidak menyadarinya, tetapi kemudian saya kurus dan segalanya dan dokter dan saya harus pergi ke Sustagen, bukan? Saya akhirnya benar-benar menikmatinya. Bahkan, jika 15 k saya muncul, saya akan berpikir, “Oh, saya akan pulang dan bersenang-senang. milkshake.”

Rob: Seperti yang Anda dapatkan atau sesuatu.

J: Saya berharap saya masih ingat gemetar karena saya berhenti Anda tahu dan kemudian mencoba melakukan milkshake ini [tidak terdengar 06:04] Saya sangat menantikannya. Kemudian saya akan pergi dan mandi dan kemudian saya pergi untuk hari itu.

Rob: Anda tidak perlu istirahat atau apa? Itu membuatmu pergi?

J: Saya masih minum shake, Sustagen dan kemudian saya akan mandi.

Rob: Minum shake, lalu shake, lalu dapatkan di…

J: Yah, Anda tetap akan melakukannya karena itu kembali dari itu. Anda tidak menyadari dan kemudian tubuh Anda seperti, Anda secara mental sepanjang waktu. Ini adalah kekuatan yang panjang, tetapi dalam pikiran mental, tetapi itu bagus. Seperti yang saya katakan, siapa pun yang bisa melakukannya, fantastis. saya sudah

memiliki tiga anak dan saya tahu, saya harus menurunkan berat badan, tetapi juga, saya harus pergi dan menjalani operasi. Tubuhku tidak akan membiarkanku berlari saat ini. Sepertinya aku harus terus ke toilet. Tapi, ya, alangkah baiknya jika saya melakukannya lagi. Akan sangat bagus sekarang, tapi tetap saja, ini bagus. Ini bagus yang telah saya lakukan dengan Gabrielle.

Rob: Apa yang telah kamu lakukan dengannya selama ini bermanfaat?

dan meletakkannya dengan cara itu, saya langsung memberikannya kepada Gabrielle, agak tidak cocok… Yah, saya kira secara fisik itu akan keluar. Dia mendapatkan banyak dari saya, sebenarnya. Saya sangat membingungkannya karena saya beralih dari satu hal ke hal lain dengan segalanya. Ya, jadi saya kira itu hal yang sama, kecuali…

Rob: Dan itu membantu?

J: Oh, ya. Tapi kemudian saya pergi dan saya berpikir, "Gabrielle, bagaimana dia bisa menyelesaikan semua yang saya katakan di sini?" Semacam ini terjadi dan kemudian saya merasakan ini, dan kemudian ini, dan kemudian ini. Tapi semacam berbicara tentang berlari saat itu, itu luar biasa. Itu karena ketika saya berlari dengan hal yang berbeda, saya sedang mencerna.

Rob: Dan maksud saya Anda kurang lebih berlari dalam garis lurus, saya kira, tetapi pikiran ada di mana-mana, tetapi entah bagaimana mereka menemukan tempat.

J: Dan mungkin itu sebabnya jaraknya 15 kilometer. Rob: Butuh itu panjang.

J: Butuh itu panjang.

Rob: Ya, ada banyak hal untuk…

J: Karena pada akhir 15 kilometer, saya baik-baik saja. Dan sepertinya aku tidak punya apa-apa lagi di pikiranku. Aku lelah dalam pikiranku. Aku tidak bisa berpikir lagi. Dan ketika saya pergi dari sini bersama Gabrielle, pikiran saya tenang dan saya punya banyak hal keluar.

Rob: Dan itulah yang membuat perbedaan di sini. Ketika Anda memiliki pikiran yang benar maka yang lainnya [tidak terdengar 08:52].

J: Ya.

Rob: Dan bahkan memulai 100 meter itu, bahkan itu adalah bagian dari membenahi pikiran Anda sehingga Anda bisa pergi dan melakukannya dia.

J: Itu aneh, ya. Tetapi Ya.

Rob: Sekarang, jika kami bisa melakukan sesuatu di sini itu akan menjadi berguna, Apa akan itu menjadi?

Dengan apa Anda ingin pergi dari sini?

J: Saya harus terbang dan saya memiliki ketakutan yang sangat besar terhadap penerbangan.

Rob: Apakah Anda akan naik pesawat atau mengepak atau lengan Anda? J: A pesawat.

Rob: Pesawat. Oke. Jadi, Anda sebenarnya tidak perlu menerbangkan benda itu. J: Tidak. Saya tidak akan melakukan itu omong-omong.

Rob: Maksudku, tidak ada gunanya mengatakannya, tapi aku akan mengatakannya bagaimanapun juga. Anda tahu, untuk terbang hari ini, Anda harus bisa berjalan dan duduk. Hanya itu yang perlu Anda lakukan, tetapi itu tidak membantu untuk mengatakan itu. Jadi, apa itu? tentang…?

J: Ya, karena Anda bangun. Robi: Ya, ya. itu benar.

J: Ketakutan saya datang dari tempat saya mengalami kecelakaan mobil dan saya… Seorang wanita menabrak saya dari jalan di Woodbridge Hill dan saya berguling sekitar lima atau enam kali. Dan seperti itu, tidak ada yang bisa menemukan saya, tapi itu sedang... Dan saya sedang menunggu mobil meledak. Dan aku tidak bisa keluar. Jadi, saya telah menemukan bahwa pada dasarnya saya pikir dari situlah asalnya, saat-saat dari terjebak di dalam mobil, menunggu itu, hubungannya dengan terbang dikurung karena ketika kata 'terkurung' diucapkan kepada saya untuk pertama kalinya di sini, saya tidak tahu apakah itu benar-benar di sini, tetapi dengan seseorang, saya langsung , saya akan sakit. Itu luar biasa reaksi.

Rob: Dan apakah Anda sudah mengerjakan tindakan itu? Apakah itu beberapa hal yang pernah Anda alami – saya tidak tahu karena saya belum berbicara dengan Gabrielle atau apa pun. Apakah ada sesuatu yang terjadi di sana, atau?

J: Mungkin itu hanya sedikit campur aduk dengan semuanya. Maksudku, Gabrielle, seperti yang aku katakan... Rob: Oke. Itu baru saja menjadi bagian dari dia.

J: Gabrielle memiliki banyak hal dengan Saya.

Rob: Jadi, ada sesuatu tentang berada di pesawat di mana Anda merasa bahwa Anda harus menunggu orang lain untuk mengeluarkan Anda yang menurut Anda mungkin kenangan atau entah bagaimana mirip dengan kecelakaan mobil atau sesuatu?

J: Yah, saya tidak tahu itu karena, maksud saya, saya mungkin salah di sini karena Pete, suami saya, berada di kepolisian, jadi kami hanya berurusan – dan saya seperti stasiun oneman, jadi dia tidak benar-benar memiliki tingkat berurusan dengan publik. Itu selalu - dan saya sangat sendirian dan Pete akan selalu berkata, "Kamu adalah istri seorang polisi," dan saya hanya berpikir, "Jadi apa?" karena saya sangat pribadi saya sendiri.

Tapi saya pikir ketika mobil itu menggelinding dan saya sedang menunggu di bawah dan saya mendapatkan Peter di ponsel, yang bisa saya ingat adalah saya tidak tahu bahwa tidak ada yang tahu di mana saya berada. Aku juga tidak benar-benar tahu di mana aku berada. Saya bisa melihat air dan saya berada di Woodbridge, bagian bawah di tepi Woodbridge dan saya bisa melihat airnya. Tapi saya ingat saya bisa melihat mobil melaju dan saya benar-benar tidak percaya diri. Saya tidak ingin siapa pun dari masyarakat berhenti. Itu pasti mobil polisi. Itu harus seorang polisi. Bukan saya

tahu mengapa atau apakah itu level itu, saya tidak tahu. Jadi, tidak seperti saya harus memiliki sembarang orang yang masuk. Ini luar biasa perbedaannya, jadi saya pikir karena kehidupan itu saya... Saya tidak tahu mengapa.

Rob: Tidak. Anda baru tahu. J: Itu seperti, ya…

Rob: Dan seorang polisi datang?

J: Ya, ada sekitar enam pada akhirnya pada saat mereka semua menemukan saya. Tapi aku tidak khawatir. Aku tidak peduli. Bukannya aku... Aku ingat, Allan, kurasa namanya begitu, jadi aku bisa mengingatnya seperti membuka pintu belakang untuk mengeluarkanku. Dan saya tiba-tiba dapat, saya dapat mengingat semua mobil berhenti dan kemudian Peter seperti turun melalui paddock turun, tetapi benar-benar melihat petugas polisi, atau berbicara ... Saya tidak berbicara dengan salah satu dari mereka. Saya hanya berdiri mundur dan hanya melihat mobil, dan saya bisa melihat jika William duduk di sana, dia akan mati. Jack akan aman, tetapi William pasti akan mati. Dia tidak akan berhasil.

Jika mereka berada di kursi depan pengemudi, tidak tahu apakah mereka akan berhasil. Jadi, itu sangat aneh, tetapi tidak berbicara dengan salah satu dari mereka dan kemudian saya hanya pergi dan duduk di mobil polisi yang Peter miliki dan pulang. Saya hanya ingin pulang, duduk di sofa dan saya ingin berada di sana untuk kedua anak laki-laki saya ketika mereka pulang dari sekolah. Saya tidak peduli bagaimana jika saya memiliki lengan yang patah atau kaki yang patah. Aku bahkan tidak tahu. Saya bahkan tidak tahu apa yang saya miliki.

Rob: Anda hanya ingin berada di sana untuk mereka. J: Jadi, ya.

Rob: Jadi, kamu tidak peduli.

J: Ya. Jadi, saya tidak mengerti semua itu, tapi itulah yang terjadi. Robi: Oke. Sekarang, sehubungan dengan penerbangan Anda, apakah ada penerbangan yang akan datang? ke atas?

J: Apakah ada penerbangan? Ya. Kami sebenarnya punya dua. Nah, satu, ada beberapa di tanggal 21 April dan itu terserah Darwin.

Rob: Oke, sebentar saja hal.

J: Jadi tidak banyak ya. Saya tidak ingin melakukan perjalanan di RSC. Dia berkata, “Oh, itu seperti pergi ke luar negeri.” Saya seperti, “Oh, hanya itu yang perlu saya dengar dengan itu satu."

Robi: Oke. Terima kasih untuk yang satu itu. Itu satu, masuk ke Darwin. J: Ya.

Rob: Dan apa itu? lainnya.

J: Dan yang kedua tanggal 27 Agustus . Kami sedang menuju -- keponakan saya akan menikah pada hari Whitsundays dan saya tidak ingin ketinggalan - saya telah kehilangan banyak hal dengan keponakan saya dengan segalanya selama bertahun-tahun dan saya pasti tidak ingin ketinggalan melihat dia menikah, jadi saya akan pergi dan sepertinya tidak ada yang akan menghalangi saya dengan itu. Tapi aku harus…

Rob: Dan jika sesuatu terjadi di sini yang berguna dan Anda pergi dengan penerbangan itu dan Anda kembali dan semuanya baik-baik saja, dan saya berkata kepada Anda, "Apa yang berbeda?" hal apa yang menurut Anda akan Anda katakan bahwa Anda keluar dari ini yang akan membantu?

J: Oh, terima kasih Anda.

Rob: Ya, tapi apa? Terima kasih untuk apa? Tidak terima kasih telah mengatakan itu untuk luar negeri.

Itu bukan ucapan terima kasih. Maksud saya, Anda mendapatkan apa yang Anda inginkan, apakah itu.

J: Tidak, saya sangat bersyukur mendengar dia.

Rob: Yah, tapi jika Anda mengucapkan terima kasih dan itu asli, apa itu? menjadi?

J: Mungkin untuk merasa di dalam bahwa itu aman, bahwa saya baik- baik saja. Ini seperti saya telah terbang sekali sejak kecelakaan itu dan saya memiliki Jack. Dia baru berusia sembilan atau delapan tahun dan saya benar-benar menggunakannya karena dia mulai menangis ketika kami pergi ke Queensland. Dan saya benar-benar berkata kepadanya, “Dengar, tidak ada yang perlu dikhawatirkan, Jack. Semuanya baik." Dan di sini saya mengoceh. saya di samping saya sendiri.

Jadi, saya mendudukkannya di tengah kursi dan saya selalu duduk – saya disuruh duduk di lorong. Dan aku menjalaninya bersamanya. Saya berkata, “Sekarang lihat, ketika kita lepas landas, ini akan terjadi dan ini akan terjadi.” Dan saya berpikir, "Oh sial." Tapi dia baik-baik saja. Dia pergi terbang warna. Dia naik ke atas sana. Dan kemudian saya pikir pada satu tahap ketika kami menuju ke atas, kami mungkin pergi ke Melbourne, saya tidak tahu, dan melihat ke belakang lepas landas atau sesuatu, dia hanya membeku. Dan saya berkata, “Ada apa? Apa masalahnya?" Dan dia menatapku dan dia tertawa. Dia berkata, "Tidak ada." Aku bisa saja membunuhnya. Dia tidak tahu apa yang saya alami dan dia baik-baik saja.

Rob: Jadi, Anda telah melakukan beberapa pekerjaan hipnosis dengan Gabrielle? J: Kami sudah melakukan sedikit, ya, yaitu Bagus.

Rob: Bagaimana Anda suka pergi ke hipnosis? J: Bagaimana saya suka? Oh, aku hanya…

Rob: Apa cara termudah bagimu untuk…? J: Saya hanya duduk di sini.

Robi: Oke. Jadi, apakah tidak apa-apa jika Anda membiarkan itu terjadi sekarang? Apakah Anda tahu seperti apa? Anda tahu bahwa saya bukan Gabrielle dan Anda tahu bahwa Anda duduk di kursi yang berbeda dan berbeda keadaan?

J: Ya.

Rob: Tapi Anda tahu di dalam tubuh Anda pengalaman pergi ke hipnosis dengan cara yang sama seperti Anda tahu di dalam diri Anda pengalaman berlari. Dan mungkin saja jika Anda mulai masuk ke hipnosis di sini, kali ini mungkin seperti start 100 meter. Mungkin ada sesuatu yang harus dilalui, sesuatu untuk dilewati. Dan Anda tidak membutuhkan itu untuk berada di sana, tetapi jika ada sesuatu yang harus dilakukan, apakah itu boleh untuk Anda?

J: Ya. Itu membuat nalar.

Robi: Ya. Dan Anda tidak perlu terburu-buru dalam hal ini, tetapi saya pikir jika Anda dapat mengambil langkah pertama itu, yang menurut saya sudah mulai Anda lakukan sekarang. Dan untuk mengingatkan Anda bahwa meskipun di luar hujan, di sini kering, bahwa meskipun Anda belum melihat konstruksi lantai, kursi yang Anda duduki, Anda dapat merasa aman bahwa lantai akan menopang kita, atau kursi tidak akan ... dan atap. Itu dia. Dan hanya meluangkan waktu Anda, membiarkan perasaan itu, pengalaman itu, itu menyenangkan.

Dan saya sudah bisa melihat betapa mudahnya bagi Anda untuk membiarkan diri Anda masuk ke dalamnya. Itu dia. Bagus. Itu bagus, biarkan saja itu terjadi. Bagus. Dan mungkin mulai menyesuaikan diri sehingga Anda dapat benar-benar mulai menikmati menempatkan pikiran Anda di tempat yang tepat, hanya tidak mencoba melakukan apa pun, tetapi hampir seolah-olah pengalaman ini berlanjut, hal-hal dapat terjadi dalam pikiran Anda, dalam pengalaman Anda , dalam ingatan Anda dari sini, dari sana, dari berbagai tempat.

Tetapi ketika pengalaman ini berlanjut, segala sesuatunya dapat mulai menetap . Anda bahkan tidak perlu tahu apa yang mengendap. Anda bahkan tidak perlu tahu dari mana mereka berasal, dari mana ini, itu, yang lain, tetapi entah bagaimana, ketika Anda memasuki pengalaman ini, itu mungkin seperti pengalaman berlari di mana Anda masuk ke dalamnya. Dan semakin Anda masuk ke dalamnya, semakin semua itu tampaknya mengambil nyawanya sendiri, seolah-olah Anda tidak perlu memikirkan di mana harus meletakkan kaki Anda, Anda tidak perlu memikirkan kapan harus bernapas masuk, kapan harus menghembuskan napas dan semua perubahan itu terjadi. Semuanya mulai cocok bersama dan Anda bisa merasakannya sepenuhnya aman.

Anda mungkin tidak perlu mengingat bahwa ketika Anda masih kecil, ketika Anda belajar berjalan, Anda harus bergantung pada sesuatu. Beberapa anak, bahkan ketika mereka sedang belajar berjalan, berpikir bahwa mereka harus menggantung ke tanah dengan jari-jari kaki mereka dan Anda akan melihat beberapa anak mengacak-acak jari kaki mereka karena mereka ingin menggantung ke tanah. Mereka takut akan jatuh.

Tetapi sesuatu terjadi ketika anak itu belajar berjalan, di mana mereka belajar untuk menyesuaikan diri dengan itu dan mereka tidak perlu memikirkan kaki yang mana, atau bagaimana menyeimbangkan atau bahkan kebutuhan untuk bergantung pada apa pun dan mereka hanya mulai berjalan, bukan menyadari, tidak perlu tahu bahwa suatu hari mereka akan berlari, dan melompat, dan melompat dan melompat dan seterusnya.

Dan Gabrielle dan saya sama-sama belajar dari seorang psikiater di Amerika, Milton Erickson. Dan salah satu putranya, Allan, memberi tahu saya bahwa ketika dia belajar berjalan, dia merasa sangat tidak aman dan membutuhkan seseorang atau sesuatu untuk digantung dan dia dulu harus digantung di tangan seseorang. Dan dia bilang dia sangat menghargai caranya ayahnya mengerti itu dan biasa memegang tangannya. Dan kemudian setelah beberapa saat, dia akan— memberi Alan sebuah bagian dari rangkaian dan kemudian Alan akan memegang ke satu akhir dan miliknya

ayah akan berpegangan pada yang lain. Dan selama ayahnya memegang satu ujung dan Allan memegang yang lain, dia bisa berjalan dengan baik bagus.

Tapi kemudian, tentu saja, setelah beberapa saat, ayahnya bisa melepaskan tali itu dan Allan hanya bisa menggantungnya dan masih merasa aman dan terlindungi. Sekarang, saya tidak tahu pada titik mana dia tidak perlu bergantung pada tali, tetapi sangat membantu baginya untuk memiliki dukungan itu, untuk memiliki koneksi itu sehingga dia bisa merasa aman, sehingga dia bisa merasa aman. , sehingga dia bisa memiliki kebebasan daripada harus berpegang pada sesuatu, untuk mengambil waktu sendiri untuk melepaskannya.

Dan mungkin saja, J, karena pengalaman ini terus berlanjut, dan saya ingin mengingatkan Anda bahwa ini adalah pengalaman Anda. Saya sedang berbicara saat ini, tetapi kata-kata saya sendiri bukanlah hal yang penting bagi Anda. Ini adalah cara Anda membiarkan suara saya menjadi sesuatu seperti suara hujan di atap, hanya sesuatu yang ada di sana sehingga Anda dapat membiarkan diri Anda menyesuaikan diri dengan pengalaman ini.

Itu saja, dan sangat bagus, membiarkan itu menetap, sehingga ketika Anda masuk ke dalamnya, dan saya tidak tahu apakah Anda akan benar-benar merasa seolah-olah Anda sedang berlari, tetapi saya tahu jika Anda melakukannya, itu tidak penting bahwa Anda berpikir, "Saya berlari lima kilometer atau enam seperempat ," Anda hanya bisa berlari, dalam pengalaman itu. Dan saat ini berlanjut, berbagai bagian dari pengalaman Anda dapat mulai entah bagaimana menetap, entah bagaimana, saya tidak tahu, menemukan tempat sehingga Anda dapat benar-benar tahu seperti apa rasanya , benar-benar tahu bagaimana Anda merasa aman, merasa aman.

Saya ingat Gabrielle memberi tahu saya tentang seseorang yang memiliki masalah terbang dan dia suka menunggang kuda. Maka, Gabrielle meminta wanita ini untuk – dan ke dalam pengalaman menunggang kuda. Sekarang, saya tidak tahan kuda. Mereka menakutkan bagi saya, tetapi wanita ini suka menunggang kuda dan dia suka berlari kencang, dan dia suka melompat dan dia suka melakukan semua hal yang Anda lakukan di atas kuda. Dan jika menurut Anda Anda aneh, Gabrielle menyarankan kepada wanita ini agar dia bisa menunggang kudanya di pesawat itu dari sini ke Adelaide dan kembali lagi. Dan kuda itu melakukan lompatan besar dari sini ke Melbourne, lompatan besar lainnya dari Melbourne ke Adelaide. Saya tidak tahu bagaimana dia bisa melakukan itu, tetapi tampaknya itu benar-benar berhasil dengan baik.

Sekarang, bertahun-tahun yang lalu, seorang pemuda datang menemui saya menginginkan bantuan untuk mengubah sesuatu dalam hidupnya. Dan ternyata dia pernah menjadi perenang Olimpiade . Dan dia memberi tahu saya, saat kami saling mengenal tentang saat dia lolos dalam uji coba Olimpiade, saya tidak tahu berapa jarak dia berenang. Saya pikir itu adalah renang jarak jauh, tapi saya tidak yakin. Tapi dia begitu sibuk mencari dan memikirkan yang lain dan bagaimana keadaannya dan apakah dia harus bernafas atau tidak sehingga dia hampir tidak memenuhi syarat, tetapi dia berhasil melakukannya. memenuhi syarat.

Sekarang, saya pikir akan sangat masuk akal bagi Anda ketika saya mengatakan bahwa dia mengatakan kepada saya bahwa di final, ketika dia masuk ke air, dia tidak memikirkan apa pun. Dia bilang itu seperti masuk ke beberapa jenis ritme. Dia bilang itu seperti musik tanpa nada. Ada semacam ritme gerakan kaki dan lengannya dan pernapasannya . Dia baru saja masuk ke ritme itu dan sangat terkejut ketika dia sampai di akhir balapan dan dia mendapat emas medali.

Dan saya tidak tahu, apakah itu masuk akal bagi Anda ketika saya mengatakan itu, perasaan memasuki ritme itu? Apakah Anda tahu seperti apa perasaan itu? Apakah itu sedikit seperti itu ketika Anda berlari, hanya sedikit seperti itu? Bisakah kamu mengatakannya?

J: Hm.

Rob: Dan juga, saya mengingat wanita lain yang datang menemui saya. Dia telah pergi bekerja suatu hari, mengemudi di mobilnya. Dan sudah beberapa tahun sebelumnya dan dia tiba di tikungan dan jalannya licin atau semacamnya. Saya tidak tahu. Bagaimanapun, mobil itu berputar, atau terguling atau semacamnya, saya tidak tahu berapa kali. Dan dia benar-benar keluar dan tidak terluka, tetapi dia tidak bisa mengemudi. Dia tidak bisa bekerja dan dia tidak bisa pergi ke jalan itu karena setiap kali dia mulai memikirkannya , dia menjadi semacam panik. merasa.

Dan apa yang membantunya , dan ini mungkin masuk akal bagi Anda. Anda mungkin dapat menerjemahkan ini dalam beberapa cara untuk Anda. Apa yang membantunya adalah Anda tidak perlu membayangkan, tetapi bayangkan saja, jika dia berdiri di pinggir jalan, di sisi jalan dekat tikungan itu dan dia bisa melihat dirinya di dalam mobil dalam gerakan lambat . Dan dia bisa melihat dirinya perlahan-lahan menuju tikungan itu, dan kemudian perlahan kehilangan kendali dan perlahan-lahan melihat mobil itu berputar-putar sampai dia bisa melihatnya. berhenti.

Dia bisa melihat bahwa dia bisa keluar dan kemudian untuk pertama kalinya dia bisa melihat, dan merasakan dan tahu 'Saya selamat'. Dia mampu mengambil perasaan 'Saya selamat' dan benar-benar mengambil itu, benar-benar memiliki itu, benar-benar mengalami itu, benar-benar masuk ke dalamnya. Dan begitu dia melakukan itu, itu sangat melegakan baginya karena sebelumnya, dia terus berpikir, “Bagaimana jika saya tidak melakukannya? Bagaimana jika seseorang pernah ke sana? Bagaimana jika ini, bagaimana jika itu? ” dan dia tidak benar-benar membiarkan dirinya mengalami dia selamat.

Dan entah bagaimana, ketika dia mendengar, “Kamu selamat. Tidak ada yang terbunuh, tidak ada yang terluka, tidak ada yang rusak. Kamu selamat,” ada semacam kelegaan yang dia rasakan itu bukan hanya pikiran. Itu bukan hanya ide. Itu adalah perubahan dalam pemikirannya di mana benar-benar untuk pertama kalinya sejak kecelakaan itu, dia benar-benar merasa baik- baik saja. Dan perasaan dalam pikirannya bahwa dia merasa 'kamu selamat' yang memungkinkan perasaan, emosinya, tubuhnya, seluruh tubuhnya pengalaman.

Sekarang, saya dapat mengatakan hal-hal ini dan saya dapat mengatakannya dengan niat terbaik, dan harapan terbaik dan harapan terbaik bahwa saya mengatakan sesuatu yang berguna bagi Anda, tetapi saya benar-benar tahu sedikit tentang Anda, tetapi saya tahu bahwa Anda tahu lebih banyak tentang Anda daripada yang Anda sadari. Jadi, Anda dapat mengambil kata-kata saya, ide-ide saya, apa yang saya katakan dan Anda dapat menerjemahkannya. Anda dapat melakukan apa yang Anda butuhkan sehingga mereka dapat menyesuaikan pengalaman Anda sehingga Anda dapat memanfaatkan dia.

Sekarang, sama seperti ketika Anda berlari, Anda tidak tiba-tiba dapat berlari sejauh 15k, sama seperti Anda tidak bisa lepas landas dan terbang. 15k itu. Ada perasaan awal itu, pengalaman awal untuk melewatinya. Dan saya tidak tahu kapan Anda akan melakukan 100 meter sehingga Anda bisa terbang ke Darwin dan terbang kembali. Saya tidak tahu kapan Anda akan melakukan 100 meter sehingga Anda dapat melakukan 15k yang akan membawa Anda ke Whitsundays. Dan saya bahkan tidak tahu apakah itu membantu atau apakah Anda akan mengucapkan terima kasih jika saya mengatakan bahwa terbang ke Darwin seperti berlari sejauh 15 km.

Ini adalah kenangan yang lucu bagi saya, pertama kali saya datang ke Hobart, saya melihat seorang pria di Melbourne, yang datang menemui saya dengan masalah mengemudi. Dia tidak bisa mengemudi di luar pinggiran kota tempat dia tinggal. Itu sangat membatasi dia karena dia

adalah seorang agen real estat. Ketika kami mulai melakukan beberapa pekerjaan hipnosis dan dia mulai mengemudi di sekitar Melbourne, dan setelah beberapa saat, dia berkata kepada saya, “Saya telah melihat pesawat terbang. Saya belum pernah naik pesawat, ”Saya sudah lupa apa yang dia katakan sekarang. Delapan belas tahun atau apalah. "Apakah kamu pikir aku bisa terbang?" dan saya berkata kepadanya, “Fakta bahwa Anda mulai melihat itu dan melihat itu sebagai kemungkinan, beri tahu saya bahwa Anda sudah bergerak ke arah itu. Dia sudah memulai 100 meternya, saya akan mengatakan.

Jadi, kami melakukan lebih banyak pekerjaan tentang itu dan dia mulai berpikir, "Saya pikir saya bisa melakukan ini," tetapi dia berkata, "Saya ingin membayar Anda untuk terbang ke Hobart dengan saya sebagai asuransi." Dan saya berkata, "Les, Anda membuang-buang uang." Dia berkata, “Baiklah, saya akan menjalankan mempertaruhkan."

Bagaimanapun, kami naik pesawat ini, lepas landas dari Melbourne dan saya berkata, "Kamu tahu penerbangan ke Hobart hanya satu jam?" Saya berkata, “Jika Anda tidak segera panik, pesawat akan mendarat dan Anda akan kehilangan kesempatan.” Dan kami memiliki penerbangan yang sangat menyenangkan, membicarakan ini, membicarakan itu, membicarakan tentang aku tidak tahu apa. Dan pesawat mendarat dan tidak ada tanda-tanda masalah. Sekarang, bagaimana itu bisa terjadi? Bagaimana itu bisa terjadi bahwa dia tidak bisa terbang selama itu dan dia naik pesawat itu dan itu seperti tidak ada apa-apanya. Dan saya tidak tahu berapa banyak orang lain yang saya lihat selama bertahun-tahun telah menemukan betapa mudahnya, betapa nyamannya, betapa amannya perasaan mereka di dalam pesawat dalam situasi ini dan itu.

Tapi saya pikir mungkin menarik bagi Anda untuk bertanya-tanya mungkin ini saat yang tepat untuk melakukan 100 meter Anda. Mungkin ketika Anda masuk ke pesawat dan akan duduk, Anda bisa duduk di ruang tunggu bandara dan melakukan 100 meter Anda. Atau mungkin saat pertama kali naik pesawat. Saya pikir akan lebih baik jika Anda bisa menyelesaikannya lebih awal karena setelah 100 meter itu terjadi, maka 15k Anda bisa terus berjalan. Dan Darwin hanya 15k. Tidak apa.

Dan tentu saja, ketika Anda mendarat di sana, Anda bisa merasa sedikit goyah. Anda mungkin ingin sesuatu untuk diminum atau sesuatu untuk dimakan. Anda bahkan mungkin menginginkan Sustagen atau Anda menginginkan sesuatu untuk pikiran Anda. Aku tidak tahu apa. Sesuatu untuk pemikiran Anda. Tapi Anda bisa menantikannya. Dan Anda dapat mengetahui bahwa ketika Anda mendarat di sana, itu akan seperti menyelesaikan 15k. Anda siap untuk hari itu. Anda siap untuk apa pun.

Dan saya tidak tahu apakah membiarkan potongan-potongan pemikiran Anda, pikiran Anda menetap di tempat tentang kecelakaan mobil akan memungkinkan Anda untuk terbang dengan aman dan nyaman, atau apakah entah bagaimana ketika Anda turun dari pesawat di Darwin dan Anda merasa jadi seperti, "Oh, itu bagus 15k," apakah itu akan memungkinkan situasi mobil untuk menetap.

Atau bahkan mungkin Anda dapat menikmati terbang atau merasakan keamanan, atau kesenangan, atau relaksasi, atau kepuasan dengan cara yang tidak ada hubungannya dengan berlari , tidak ada hubungannya dengan kecelakaan mobil, tidak ada hubungannya dengan saya, tidak ada hubungannya dengan Gabrielle, tidak ada hubungannya dengan apa pun. Itu mungkin terjadi dengan cara yang benar-benar tidak dapat Anda jelaskan, tetapi Anda dapat menikmati dan menjadikannya sebagai pembelajaran untuk Anda.

Sekarang, saya telah berbicara banyak dan Anda telah duduk di sana dengan sangat sabar, memungkinkan saya untuk berbicara tentang ini dan itu, dan di semua tempat dari sana-sini dan saya tidak tahu bagaimana Anda dapat memahaminya. , tapi saya hanya ingin tahu, karena Anda ada di sini pengalaman dan dia sangat tampak ke Saya Kapan Saya pertama bertemu Anda di sini hari ini Apa

subjek hipnosis yang sangat baik Anda. Sangat jelas bagi saya betapa mudahnya Anda mendapatkan pengalaman berlari hanya dengan membicarakannya.

Dan bahkan sebelum Anda memejamkan mata, berbicara tentang berlari, kelopak mata Anda berkedip-kedip, sekali lagi memberi tahu saya seberapa responsif Anda terhadap belajar dengan cara ini . Jadi, beri tahu saya betapa mudahnya bagi Anda. Tapi selain itu, aku bertanya-tanya, karena pengalaman ini seperti apa adanya, J, sekarang, aku ingin tahu apakah kamu hanya bisa memberi tahu kami apa yang Anda ketahui saat ini. Dan saya tidak tahu apakah Anda dapat melakukannya dengan mata tertutup, atau apakah Anda perlu keluar dari hipnosis untuk berbicara atau apakah Anda dapat menemukan bahwa Anda dapat berbicara dan membiarkan apa pun yang terjadi berlanjut. Apa yang terjadi padamu saat ini? Ada senyum mulai dari sana. Apa itu? Apa yang sedang kamu rasakan? Apakah kamu memperhatikan?

J: Itu tadi tiba-tiba.

Rob: Tiba-tiba? Ya. Oh, well, terkadang solusi muncul tiba-tiba. Bisakah Anda berguling dengan itu, tiba-tiba? Apakah itu Oke?

J: Ya, saya pikir ketika Anda mengatakan "tertawa" atau sesuatu, itu hanya telah terjadi.

Rob: Sekarang, saya ingin Anda merasa bebas untuk duduk di sana sejenak selama Anda perlu tahu bahwa Anda tidak perlu bergerak. Anda tidak perlu mengatakan apa-apa. Tentu saja, Anda bisa. Anda bisa bangun dari kursi, dan melompat dan menari atau apa pun, lari 15k, tetapi untuk saat ini, Anda tidak perlu melakukan apa pun. Apakah itu tidak apa apa?

J: Hm.

Rob: Bisakah Anda memberi diri Anda izin untuk merasa bebas untuk hanya duduk di sana dalam keamanan ini dan menghafal itu dan masuk ke dalam 15k dari perasaan aman itu, dan benar-benar berada di dalamnya dan membiarkan pikiran Anda menyerapnya ke atas?

J: Hm.

Rob: Saya tidak tahu apakah akan seperti menyerap 15k, atau menyerap Sustagen atau seperti apa. Dan aku tidak tahu. Saya tidak tahu, tetapi apa yang Anda perhatikan berbeda? Bagaimana ini bisa berguna bagi Anda? Bisakah kamu menjelaskan? itu?

J: Ini terasa enak. Rob: Rasanya enak?

J: Hm.

Rob: Dan apa artinya itu bagi Anda? J: Bahwa tidak ada yang bisa menyakiti Saya.

Robi: Ya. Nah, itu bagus untuk merasa aman, bukan, dan berada di itu, di zona itu, di 15k itu, di itu keamanan.

J: Hm.

Rob: Dan Anda tahu bahwa Anda dapat membawanya. Ini portabel. Itu milik Anda. Itu adalah bagian dari dirimu.

J: Hm.

Rob: Dan apa yang terjadi sekarang? J: Apakah saya keluar dari dia?

Rob: Saya tidak tahu.

J: Tidak, saya tidak ingin keluar dari itu, tidak. Rob: Anda tidak. Oke.

J: Rasanya bagus.

Robi: Ya. Ah, well, saya pikir Anda akan menjadi salah satu dari orang-orang yang datang ke bandara Darwin di mana mereka berkata, "Bagaimana kita mengeluarkan wanita ini dari pesawat ini?" dan Anda akan berkata, "Tidak bisakah kita melangkah lebih jauh?"

J: Ya.

Rob: Pria yang saya sebutkan, yang terbang ke Hobart, ketika mereka kembali ke Melbourne, istrinya berkata kepada saya, "Les punya masalah mengerikan dengan terbang diam," dan saya berkata, "Apa?" Dia berkata, "Saya tidak bisa menjauhkannya dari pesawat terbang." Saya mendapat kartu pos dari pria itu dari pantai barat AS, dari London, dari China. Dia memiliki seorang putra, yang adalah seorang petugas lapangan di New Guinea. Dan dia menunjukkan kepada saya beberapa foto yang dia ambil di mana mereka berada di pesawat-pesawat kecil ini berkeliling melalui lembah - lembah dengan ... Dia tidak bisa menjauhkannya dari pesawat. dia adalah hanya…

Dan hal indah yang saya perhatikan adalah bahwa setiap kali seseorang memiliki masalah seperti yang Anda alami, seolah-olah masalah itu menghipnotis Anda ke dalam masalah dan bahwa cara Anda masuk itu membuat saya tahu bahwa ini adalah cara sempurna bagi Anda untuk keluar dari itu dan menjadi sesuatu yang ingin Anda dapatkan ke dalam.

J: Ya, itu bagus.

Rob: Saya sangat senang memiliki kesempatan untuk bekerja dengan Anda dalam hal ini. J: Ya, tidak itu bagus.

Rob: Dan apakah tidak apa-apa jika hanya itu yang perlu Anda lakukan? J: Ya.

Rob: Apakah itu akan mengejutkan? juga.

J: Ya. Saya, saya terkejut itu luar biasa saya sudah melupakannya, namun, itu hanya ada di sana. Itu bahkan tidak akan terpikir untuk berhubungan [tidak terdengar] 43:04].

Robi: Ya. Dan jika seseorang berkata, "Apa yang terjadi untuk membantu Anda mengatasi masalah terbang Anda?" dan Anda berkata, "Saya pergi menemui orang ini dan dia berkata bahwa terbang ke Darwin seperti berlari sejauh 15 km," dia akan berkata, "Oh, benar."

J: Ya, saya tahu. aku tahu. Rob: Coba dan jelaskan itu.

J: Mereka tidak tahu kecuali mereka tahu dia.

Rob: Anda tidak bisa menjelaskannya, tetapi Anda bisa mengalaminya dia.

J: Saya tahu, ya. Anda harus melakukannya setiap hari. Ya, itu bagus. Rob: Ya, tapi jangan terbang ke Darwin setiap hari.

J: Oh, Tuhan, tidak. Tidak, saya hanya mengatakan untuk mengalami itu, ya. itu bagus.

Rob: Jadi, bagaimana dengan perasaan aman ini sekarang? Anda tidak ingin keluar dari dia.

Anda jelas masih memilikinya.

J: Saya pikir saya keluar dari itu sekarang.

Rob: Anda keluar dari sesuatu, tetapi apakah Anda memperhatikan bahwa Anda membawa perasaan aman bersama Anda.

J: Oh, ya. Tidak, saya merasa cukup, ya.

Rob: Ya, Anda tidak perlu mengungkapkannya dengan kata-kata, tetapi Anda tahu perasaan itu. J: Ya.

Rob: Dan saat Anda duduk dalam perasaan itu, benar-benar tahu dia.

J: Tidak apa-apa. Saya bisa kembali [tidak terdengar 44:13] kapan saja sekarang, jadi saya bisa merasakan dia.

Robi: Ya. Dan Anda bisa melakukannya di sini, Anda bisa melakukannya di rumah, Anda bisa melakukannya di pesawat, Anda bisa melakukannya di mobil, Anda bisa melakukannya di mana saja karena itu adalah sesuatu yang bisa Anda lakukan. Anda bisa bernafas di sini.

J: Hm.

Rob: Anda bisa melakukannya di mana saja. Ini adalah sesuatu yang Anda lakukan. J: Hm.

Rob: Ketika anak pertama kali belajar berjalan, mereka bisa berjalan di ruangan ini, tapi jangan minta mereka berjalan di ruangan itu, mereka tidak bisa. Atau mereka bisa berjalan di rumah ini, tetapi jika ada orang asing masuk, mereka akan menjatuhkan diri. Mereka tidak bisa. Tetapi setelah beberapa saat, Anda menyadari, “Ah, berjalan [tidak terdengar 44:57] ini saya. Ini bukan kamar. Ah." Kemudian mereka bisa berjalan. Dengan begitu , pembelajaran menjadi portabel.

Dan saya pikir sangat baik bagi Anda untuk meluangkan waktu Anda keluar dari ini sehingga mengetahui bahwa Anda dapat kembali ke dalamnya dengan mudah karena itu mudah bagi Anda.

J: Hm.

Rob: Dan saya ingin menekankan pentingnya Anda membiarkan diri Anda dihipnotis oleh yang benar pengalaman.

J: Hm.

Rob: Apakah itu masuk akal? J: Ya.

Robi: Bagus.

J: Itu tidak akan keras.

Rob: Dan masalah yang Anda miliki hanyalah ekspresi dari cara Anda bisa benar-benar masuk ke sesuatu, tetapi Anda tidak menyadari bahwa Anda melakukan sesuatu yang tidak membantu dan Anda dapat menggunakan kemampuan yang sama untuk benar-benar masuk ke sesuatu yang bermanfaat dan Anda dapat merasa aman dengan itu.

J: Hm.

Rob: Apakah itu masuk akal? J: Hm.

Rob: Saya tidak meminta Anda untuk menjelaskannya karena saya juga tidak bisa, tetapi itu masuk akal bagi Anda?

J: Hm.

Robi: Ya, bagus.

Nah, jika kita berhenti di situ, apakah itu tempat yang bisa membuatmu puas saat ini?

J: Ya, tidak, itu bagus. Sangat bagus, terima kasih Anda.

Rob: Tapi ada satu hal lagi yang ingin saya katakan dan itu adalah bahwa jika Anda mendapatkan masalah yang Les miliki bahwa mereka tidak dapat membuat Anda turun dari pesawat, seperti Anda selalu berkata, "Kemarilah," kembali saja dan kami akan melihat apakah kami dapat memberi Anda sedikit masalah kembali jika itu mendapat…

J: Saya harus datang dan melihat Anda dan berkata, "Apakah Anda akan membayar?" karena saya tidak akan mampu membayar semuanya, maka saya yakin Anda akan memperbaikinya Saya.

Rob: Apakah itu tempat yang mungkin kita tinggalkan ? J: Ya, tidak, itu Bagus.

|  |  |
| --- | --- |
| Rampok: | Terima kasih telah mengizinkan saya menjadi bagian dari penyembuhan Anda. |
| J: | Tidak, itu bagus. |
| Rampok: | Terima kasih. |
| J: | Itu sangat bagus. |
| Rampok: | Oke. |

“kelahiran kembali hipno”



### Klien: [Tidak terdengar]. Robi: Apa yang kamu lakukan? Klien: Tidak ada.

### Rob: [Tidak terdengar].

### Perempuan suara: Itu kamu melakukan.

### Klien: Saya tidak berbicara dengan pikiran sadar Anda, berbicara dengan pikiran bawah sadar Anda. Ini mendengarkan dengan sangat baik, terima kasih banyak banyak.

### Robi: Oke. [Tidak terdengar] semua yang baru saja Anda katakan, terima kasih. Klien: Baik.

### Robi: Ya. Terima kasih sudah bersedia bermain. Klien: My kesenangan.

### Rob: Alismu sudah dimulai.

### Klien: Hati-hati dengan alis saya. Mereka tidak selalu mengatakan apa yang mereka katakan, Anda pikir mereka mengatakannya.

### Rob: Ya, mereka selalu mengatakan apa yang mereka katakan . Klien: Itu Baik.

### Rob: Dan bahkan jika saya tidak tahu apa yang mereka katakan dan Anda berpikir bahwa Anda tidak tahu dan saya -- Anda tidak yakin, seberapa banyak saya tahu tentang apa yang mereka katakan, tanpa mengatakannya, mereka ' mengatakan sesuatu seperti itu. Dan tidak apa-apa jika kami membuat video ini untuk pengajaran di masa mendatang tujuan?

### Klien: Ya.

### Rob: Terima kasih telah bermurah hati untuk itu juga. Klien: Mm.

### Rob: Jadi apa yang telah Anda lakukan yang menyenangkan dan menyenangkan ? Anda?

### Klien: Saya kira saya telah menghadiri beberapa kelahiran sejak kami... Rob: Oh, Oke.

### Klien: Melihat Anda terakhir kali, jadi itu benar-benar seperti itu hak istimewa. Itu luar biasa. Dan akhir pekan lalu, saya pergi ke Yara

### Glen untuk konferensi dengan bidan homebirth, doula, bidan dari rumah sakit dan praktisi hypnobirthing. Ada...

### Robi: Oke.

### Klien: Empat atau lima dari kami di sana, yang benar-benar menyenangkan , di kebun anggur di Yarrow Glen, di atas bukit, sangat indah dengan toilet luar dan harus memasukkan serbuk gergaji setelah Anda pergi, Anda tahu .

### Rob: Jadi itu wajar, ya?

### Klien: Itu adalah pengalaman yang membawa kembali keseluruhan, saya dapat memberitahu Anda, Anda tahu.

### Robi: Oke. Ini Suka...

### Klien: Dan mereka tidak dilengkapi dengan baik ketika saya... Rob: Kelahiran di rumah dan di rumah toilet...

### Klien: Ya, itu Baik.

### Rob: Sejauh turun ke fungsi dasar dan… Klien: Ya, sangat banyak jadi.

### Robi: Oke.

### Klien: Mm. Jadi itu baru-baru ini menjadi sesuatu. Itu indah hal.

### Rob: Apakah itu yang Anda sukai, fakta bahwa itu seperti sederhana dan sederhana atau apa itu? Anda...?

### Klien: Saya pikir hal yang paling saya sukai darinya adalah ada begitu banyak orang yang berpikiran sama di sana yang memungkinkan wanita memiliki kekuatan kelahiran mereka.

### Robi: Oke.

### Klien: Itu luar biasa. Dan untuk tidak ikut campur dalam proses itu. Izinkan mereka ke...

### Rob: Jadi ada cukup banyak orang di sana untuk menjadikannya sah bahwa tidak apa-apa untuk melakukan itu, tidak apa-apa untuk merasakan itu, tidak apa-apa untuk menjadi seperti itu.

### Klien: Ya, ya. Dan bertemu dengan beberapa orang, seperti Bruce Sutherland. Dia ada, dia ada di sana. Dia memiliki pusat kelahirannya sendiri di Cue selama sekitar 30 menit bertahun-tahun.

### Robi: Oke.

### Klien: Berani melawan sistem medis dan membiarkan wanita melahirkan seperti yang mereka inginkan kelahiran.

### Rob: Ada sesuatu, maksud saya, itu jelas merupakan masalah yang sangat penting bagi Anda bahwa para wanita, yang mampu melakukan apa yang ingin mereka lakukan, mungkin berlaku untuk sebagian besar kita.

### Klien: Yah, saya kira saya melihat bahwa itu adalah hak kami untuk melakukannya itu.

### Robi: Ya, ya. Dan saya bertanya-tanya berapa banyak situasi lain dalam hidup di mana entah bagaimana hak kita untuk menjadi diri kita sendiri, untuk melakukan apa yang ingin kita lakukan atau hak kita untuk melakukan, entah bagaimana digagalkan atau dipaksakan atau dibatasi oleh ini atau itu atau jenis lainnya. dari...

### Klien: Mm. Sering.

### Rob: Saya kira begitu. Aku pikir begitu. Jadi apa yang bisa kita bicarakan di sini yang akan berguna untuk Anda?

### Klien: Yah, itu menarik selama akhir pekan dan pada hari Minggu sore, mereka memiliki -- salah satu pembicara bangun dan melakukan meditasi. Dan itu setelah kami berbicara tentang orang-orang yang melahirkan dengan forsep dan anestesi dan semua hal semacam itu, bagaimana hubungannya dengan anak-anak yang lahir, itu

### sering anak-anak yang lahir melalui kelahiran yang sangat banyak obat-obatan menjadi pecandu narkoba.

### Robi: Oke.

### Klien: Dan orang yang membicarakannya adalah seorang filsuf. Dan urusannya adalah meneliti dan mempresentasikan penelitian yang telah dia lakukan. Jadi dia meneliti hal ini dengan sangat hati-hati dan bahwa orang yang melahirkan dengan forsep benar-benar merasa seperti orang mencoba memaksa mereka ke dalam hal-hal dalam hidup dan menarik mereka melalui hal-hal dalam hidup yang -- atau mereka terjebak dan harus, Anda tahu, seperti ditarik secara fisik melalui hal-hal dan semacamnya hal.

### Robi: Menarik.

### Klien: Dan sebagai bagian dari itu, dia melakukan meditasi dan meminta Anda untuk menutup mata dan pergi ke kelahiran, kelahiran mana pun yang Anda inginkan. Dan, Anda tahu, saya pikir saya perlu menyembuhkan beberapa kelahiran yang pernah saya alami yang, Anda tahu, memiliki banyak intervensi medis. Dan saya berjalan menjauh dari mereka sambil berpikir, ya Tuhan, Anda tahu, jika ini adalah kelahiran, saya tidak tahu apakah saya ingin menjadi bagian dari ini karena mereka, Anda tahu, seperti saya melihat tulang selangka bayi. rusak dan jadi, Anda tahu, saya sangat tertekan setelahnya dia.

### Tetapi hal yang terjadi, tentu saja, di sepanjang jalan, itu melompat ke kelahiran saya. Dan ibu saya telah mengalami lima atau enam kali keguguran antara saya dan saudara laki-laki saya dan ketika dia mengandung saya, mereka mencoba memasang pita di leher rahim untuk menahan saya. Dan saya sangat merasa bahwa pilihan saya untuk tinggal atau pergi telah diambil . . Dan kemudian saya lahir ditarik keluar, seperti sangat banyak ditarik keluar, tapi saya hanya telah mendapatkan...

### Rob: Jadi pertama-tama ditahan, lalu ditarik keluar.

### Klien: Ya. Tapi saya hanya menyelesaikan sebagian dari proses. Saya merasa seperti dicengkeram dan mulai ditarik dan kemudian saya keluar dari meditasi, jadi saya tidak...

### Rob: Oh ya, tidak punya waktu ke...

### Klien: Benar -benar menyelesaikannya. Dan itu semacam, itu meninggalkan saya sangat banyak di ruang hati, sangat banyak di -- Saya merasa, dalam ruang yang sangat lembut dan feminin sekarang, bahwa saya merasa seolah-olah saya berada di ambang sesuatu, siap untuk muncul dari dia.

### Robi: Ya, ya, Ya.

### Klien: Tetapi dengan cara yang sangat lembut dan memelihara , Anda tahu, bahwa apa pun yang dilakukan, perlu dilakukan dengan sangat lembut dan hati-hati. dengan hati-hati.

### Robi: Oke.

### Klien: Karena rasanya sangat rentan... Rob: I memahami.

### Klien: Di momen.

### Robi: Ya, tentu saja. Dari kursus.

### Klien: Jadi saya tidak tahu di ambang apa, tapi rasanya, rasanya sangat indah, apa pun itu adalah.

### Robi: Oke. Jadi, sebagai cara bagi Anda untuk membiarkan diri Anda masuk ke dalam hipnosis, dengan cara yang lembut bagi Anda dan apa yang saya ingin Anda lakukan bukanlah, dengan cara apa pun, menahan diri tentang bagaimana Anda bisa melakukannya, tetapi juga untuk tidak membiarkan diri Anda merasa berkewajiban untuk ditarik ke dalam hipnosis oleh saya, oleh pengalaman masa lalu Anda, oleh dirimu sendiri.

### Tetapi jika Anda mau, karena Anda membiarkan diri Anda masuk ke dalam hipnosis, jika Anda bisa bersikap lembut pada diri sendiri dan bertanya-tanya, bersikaplah terbuka dan rentan untuk membiarkan proses alami itu, bahkan jika tidak.

### persis apa yang telah Anda lakukan di masa lalu, bahkan jika Anda memiliki cara yang lebih disukai untuk masuk ke hipnosis, itu bekerja dengan sangat baik, bahwa dalam hal ini, mungkin Anda bisa, dan mungkin hanya dalam contoh ini atau saya tidak tahu apakah itu akan berbeda di masa depan, tetapi setidaknya dalam hal ini, biarkan diri Anda sendiri, dengan sangat lembut, sangat lembut, untuk membuka pengalaman Anda, itu saja, untuk membiarkan masuk ke hipnosis itu sendiri menjadi pengalaman yang Anda bisa dengan sangat feminin, sangat lembut, sangat lembut dan terbuka memungkinkan pengalaman itu, apa pun itu.

### Dan Anda tidak perlu tahu apa yang akan terjadi.

### Saat Anda membiarkan diri Anda tidak perlu ditarik ke dalam pengalaman ini oleh sesuatu yang saya katakan atau ingatan tentang apa yang dikatakan orang lain atau bahkan oleh beberapa harapan yang mungkin Anda miliki. Dan pada saat yang sama, tidak perlu dibatasi dan ditahan oleh apa pun yang dikatakan orang atau yang mungkin Anda inginkan atau yang mungkin saya beri petunjuk. Tetapi sekali lagi, tidak perlu menahan diri atau menahan diri dengan cara apa pun dan membiarkan pengalaman yang Anda alami saat ini, menjadi pengalaman yang Anda dapat dengan sangat lembut, sangat feminin, sama sekali tidak terhalang, tidak dibatasi, tidak didorong, tidak ditahan, tidak ditarik, tanpa kekuatan di mana pun dan hanya bertanya-tanya, hanya membiarkan dalam beberapa cara, mungkin dalam beberapa cara, hadir untuk kelahiran pengalaman itu, tidak menurut model medis atau model teoretis sebelumnya, tetapi hanya membiarkan alam itu kemajuan, ekspresi alami Anda yang memungkinkan pengalaman itu untuk muncul.

### Dan itu mungkin sesuatu yang, ketika sedang terjadi, yang mungkin ingin Anda rahasiakan sepenuhnya untuk diri sendiri atau mungkin sesuatu yang akan membantu Anda untuk membicarakannya saat itu terjadi atau mungkin berguna bagi Anda untuk mengatakan beberapa hal dan bukan orang lain, tetapi apa pun yang akan membantu Anda dengan cara yang memungkinkan Anda membiarkan kemunculan alami, lembut, berkembang, terus berlanjut.

### Dan saya dapat bertanya kepada Anda apa yang terjadi sekarang dan Anda dapat menjawab apa pun yang berguna, termasuk tidak ada apa-apa karena saya tidak ingin mencoba

### dan menarik kata-kata dari Anda. Dan saya mengundang Anda untuk tidak membiarkan diri Anda dalam beberapa hal, ditahan atau ditahan, tetapi hanya untuk mengatakan apa pun yang akan berguna, termasuk tidak ada apa-apa. Dan apakah ada sesuatu untuk Anda katakan tentang itu? Bagus.

### Jadi saya bertanya-tanya apakah, di suatu tempat di latar belakang, Anda dapat membiarkan suara saya ada di sana, tetapi terutama jika Anda dapat membiarkan apa pun yang terjadi, apa pun yang berguna bagi Anda untuk melanjutkan dan saya dapat menyarankan gagasan itu, benar-benar menawarkan gagasan itu. . Saya dapat mengundang Anda, dalam pengalaman itu, ke suatu tempat dalam pikiran atau ingatan Anda, untuk memvisualisasikan atau mengunjungi kembali beberapa kelahiran yang sangat indah yang pernah Anda kunjungi. Beberapa dari kelahiran yang pernah Anda alami dan menjadi bagiannya, di mana ada proses alami dari segala sesuatu yang perlu terjadi, terjadi. Tidak ada yang menahan, tidak ada yang didorong, tidak ada yang ditarik, tidak ada yang didorong, hanya mengizinkan itu kealamian.

### Dan mungkin ada beberapa kelahiran yang dapat Anda nikmati kembali dan mengetahui bahwa itu adalah kelahiran, itulah pengalaman yang membuat Anda tahu bahwa itulah pekerjaan yang ingin Anda lakukan. Dan ketika itu berlanjut, dengan cara apa pun itu dan ketika kemunculan itu berlanjut dengan cara apa pun, Anda dapat membiarkannya mengambil waktunya sendiri, menemukan jalannya sendiri . Sama seperti di -- Anda dapat membiarkan kata-kata saya berada di mana pun yang berguna bagi Anda, biarkan saja kata-kata itu melayang di masa lalu dan biarkan apa pun yang berguna berada di sana untuk Anda.

### Dan bagi Anda mungkin tampak bahwa ketika pengalaman ini terjadi, Anda dapat hadir pada kelahiran pengalaman itu, mungkin sebuah pengalaman seolah-olah Anda dapat menyaksikan kelahiran Anda sendiri dengan cara yang wajar dan penuh hormat dan penuh kasih dan lembut.

### Dan sama seperti Anda tidak perlu mengatakan apa-apa, Anda tidak perlu mendengarkan saya. Pengalaman yang Anda alami akan menjadi jauh lebih penting daripada apa pun yang dapat saya katakan atau lakukan. Dengan cara ini Anda dapat, saat Anda membiarkan pengalaman ini berlanjut, hanya mengetahui prosesnya telah dimulai, sebenarnya sudah dimulai beberapa waktu lalu. Dan itu bisa

### lanjutkan, sedikit di sini, sedikit di sana, sedikit sekarang, sedikit dulu, sampai saat itu.

### Dan saya tidak tahu apakah Anda akan senang membayangkan bahwa Anda dapat mendengar musik di latar belakang atau apakah, meskipun Anda sedang memainkannya, kata-kata yang Anda ucapkan dan Anda duduk di kursi itu sehubungan dengan saya, dapat dalam beberapa cara menjadi kata-kata yang Anda ucapkan yang bisa berguna dalam kaitannya dengan Anda.

### Dan beberapa percakapan makan siang pagi ini, di lain waktu di tempat lain, membiarkan semua itu mengetahui bahwa tidak ada yang perlu Anda lakukan, tidak ada yang perlu Anda katakan, tidak ada yang perlu Anda rasakan untuk mendapatkan pengalaman yang tepat. yang Anda alami, yang berarti bahwa pengalaman yang Anda butuhkan akan sangat membantu Anda, untuk penyembuhan bagi Anda.

### Sama seperti Jeff mengatakan tidak ada kata terlambat untuk memiliki masa kecil yang bahagia, Anda juga dapat mengatakan, meskipun mungkin tampak aneh untuk dikatakan, tetapi Anda masih dapat mengatakan bahwa tidak ada kata terlambat untuk memiliki kelahiran yang alami dan lembut.

### Anda dapat memikirkan sesuatu yang berguna, merasakan sesuatu yang bermanfaat, mengunjungi kembali pengalaman apa pun yang menyembuhkan Anda. Dan meskipun Anda mungkin sudah tahu dalam beberapa cara, itu bisa menjadi lebih benar-benar menyembuhkan bagi Anda dan terasa begitu sehat bagi Anda, sebagai pembelajaran, bahwa kaki kanan Anda dan bahkan mungkin lebih banyak lagi kaki kiri Anda atau bahkan mungkin kedua kaki Anda bisa memiliki kesadaran mereka sendiri, tetapi tangan kiri Anda tahu lebih banyak.

### Dan Anda dapat mengetahuinya nanti tentang apa pengalaman itu, ketika wajah Anda akan disentuh oleh tangan kanan itu. Dan Anda dapat mengetahui dengan pasti bahwa cepat atau lambat wajah Anda akan disentuh oleh tangan kanan Anda. Ini akan terjadi. Tidak perlu dipaksakan ke muka dan tidak perlu dirasakan

### terikat, dengan cara apa pun, menghalangi alam itu atau menggagalkan alam itu atau dengan cara apa pun membatasi keniscayaan alam itu.

### Dan mungkin ada kenyamanan yang sangat nyata dan dalam dan menyeluruh di dalamnya. Dan pengalaman itu bisa begitu lembut, bahkan jika kuku bisa tampak keras, bisa tajam, bisa lembut dan wajah Anda. Sekarang saya tidak tahu, bagaimana saya bisa, jika bisa menyenangkan bagi Anda untuk merasakan kelembutan kedua kuku itu.

### Senang rasanya melihat senyum itu. Itu senyum yang begitu lembut. Itu dia.

### Dan karena tangan itu dapat, hanya ketika sudah siap, menjauh dari wajah Anda, tidak dibatasi oleh wajah Anda atau Anda bahwa itu harus tetap di sana dan tidak harus merasa dengan cara apa pun, dipaksa keluar dari situasi itu, membiarkannya begitu saja. kealamian dan semakin lembut realisasinya, semakin teliti. Itu dia. Itu dia.

### Apakah tidak apa-apa untuk memiliki air mata itu? Bisakah Anda bahkan menikmati memilikinya, merasakan kelegaannya, kesenangannya? Apakah Anda ingin tisu? Dan hanya dengan bersikap lembut terhadap diri sendiri sehubungan dengan air mata dan seluruh pengalaman itu, itu saja, dan Anda dapat membiarkan tangan itu bersentuhan dengan wajah Anda selama dibutuhkan, selama itu berguna bagi Anda. Dan itu bisa ada di sana dengan cara yang mudah.

### Dan ketika sudah siap dan hanya ketika sudah siap, dapatkah tiba saatnya bagi Anda untuk menemukan, dan pipi Anda mungkin menemukan sebelum Anda melakukannya, itu saja, itu saja, itu bisa menjadi sesuatu yang alami, tidak tergesa-gesa, tidak tertekan, tidak terganggu, hanya itu alami, perkembangan lembut muncul.

### Itu bagus. Hanya membiarkan itu, tidak ada yang menahan, tidak ada yang mendorong, hanya membiarkan, itu saja, sampai tangan itu dapat beristirahat dengan sangat lembut, itu saja, dan membiarkan penyesuaian alami itu.

### Dan saya tidak tahu apakah akan menyenangkan bagi Anda untuk membayangkan bahwa Anda dapat menemukan diri Anda di sebuah bukit, menghadap pemandangan dan menemukan sesuatu tentang itu, pengalaman melepaskan sesuatu, mengetahui itu

### hilang, hilang, hilang selamanya. Dan itu bisa melegakan untuk melepaskan sesuatu untuk melepaskan sesuatu yang tidak lagi kita butuhkan, tidak lagi inginkan. Dan berada di bukit itu dan hanya melihat keluar dan melihat ruang itu dan berada di tempat itu untuk mengetahui siapa Anda, bagaimana Anda, tanpa kendala apa pun, tanpa perlu ditekan.

### Dan saya suka cara Erickson berhasil mengatakan bahwa setiap orang itu seperti sidik jarinya. Mereka adalah salah satu dari jenis. Dan Anda tidak dapat mengubah sidik jari Anda dan Anda tidak perlu mengubah siapa diri Anda. Ini lebih merupakan masalah mengatakan kepada dunia, ini saya, ini siapa saya dan menjadi orang itu. Bagaimanapun, Anda tidak dapat mengubahnya , seperti Anda tidak dapat mengubah sidik jari Anda adalah sesuatu yang dia sukai mengatakan.

### Hal lain yang biasa dia katakan yang sangat saya hargai, dia mengatakan seorang India bertemu ular derik di jalan dan dia berkata kepada ular derik itu, pergilah dengan caramu, adikku dan aku pergi dengan caraku. Dan masing-masing kemudian dapat menempuh jalannya sendiri, dengan lembut, penuh hormat, dan bermartabat.

### Sekarang saya tidak bisa benar-benar tahu persis atau bahkan mungkin kira-kira hanya apa yang mungkin berguna bagi Anda saat ini. Dan saya bertanya-tanya apakah akan baik-baik saja jika Anda membiarkan diri Anda sendiri beberapa waktu untuk diri Anda sendiri untuk sepenuhnya, sepenuhnya mengintegrasikan itu, menyelesaikannya, tanpa kebutuhan apa pun, bahkan tanpa tanda-tanda harus dengan cara apa pun, biarkan diri Anda menjadi ditahan. Dan pada saat yang sama, untuk tidak membutuhkan atau dengan cara apa pun memungkinkan Anda merasakan adanya tekanan dari luar diri Anda atau dari dalam. Dan biarkan beberapa waktu berlalu dan Anda akan tahu berapa banyak. Anda akan tahu kapan.

### Dan ketika itu akan terjadi, Anda juga akan tahu apa yang harus dilakukan untuk memberi tahu diri Anda bahwa itulah masalahnya. Itu dia. Bersikaplah lembut pada diri sendiri, itu saja. Itu dia. Dan bahkan setelah kemunculan itu juga menjadi begitu lembut dengan yang baru pengalaman.

### Bayi baru lahir, Anda ingin bersikap lembut dengannya. Anda akan membuatnya merasa diterima, membiarkannya menemukan tempatnya sendiri, pengalaman sendiri untuk melakukan apa yang perlu dilakukan. Dan pengalaman baru juga bisa -- meskipun saya tidak mengatakan apa-apa, hanya saja, tidak lebih atau kurang. Karena Anda memiliki hak atas pengalaman Anda sendiri dan pengalaman ini memiliki haknya sendiri, haknya sendiri untuk dialami oleh Anda dengan lembut dan penuh hormat dengan caranya sendiri, sedemikian rupa sehingga Anda dapat mengetahui bahwa itu tepat untuk Anda.

### Bagaimana perasaanmu?

### Klien: Baik.

### Robi: Apakah itu baik-baik saja? Klien : Baik sekali, ya.

### Robi: Bagus. Dan perasaan baik itu tidak asing bagi Anda. Klien: Ini sangat berbeda.

### Robi: Beda? Klien: Mm.

### Robi: Oke. Ini sangat berbeda dalam beberapa hal, ada beberapa kesamaan dengan perasaan lain yang Anda miliki telah.

### Klien: Tidak.

### Rob: Itu berbeda? Klien: Sangat berbeda. Rob: Sangat berbeda. Klien: Sangat, sangat berbeda.

### Robi: Oke. Ini adalah pengalaman baru bagi Anda.

### Klien: Mm.

### Robi: Bagus. Semakin banyak alasan untuk menjadi lebih lembut dengannya dan dengan dirimu sendiri, dengan dia.

### Klien: Ya. Mm.

### Rob: Dan Anda tidak perlu mengatakan apa-apa tentang itu. Klien: Saya tidak tahu bagaimana mengungkapkannya dengan kata-kata, saya katakan itu. Rob: Anda tidak perlu ke.

### Klien: Mungkin lebih hal.

### Robi: Bagus. Saya tidak akan khawatir. Klien: Karena ada perasaan utuh. Rob: Itu perasaanmu. Ini adalah pengalaman Anda. Klien: Mm. Cukup menakjubkan, meskipun.

### Rob: Yah, kurasa menonton kelahiran anak atau pengalaman atau... Klien: Atau punyaku. Ku kelahiran.

### Rob: Dirimu sendiri, ya. Itu mengagumkan. Klien: Mm.

### Rob: Cukup untuk membuat siapa pun, yang peka terhadap itu, tidak bisa berkata-kata.

### Klien: Mm. Ya.

### Rob: Jangan -- dan ketika saya di praktik umum, saya tidak tahu berapa banyak bayi yang saya lahirkan, tetapi saya tidak pernah terbiasa dia.

### Klien: Tidak, setiap orang adalah keajaiban, bukan? Setiap satu dari mereka.

### Rob: Setiap orang. Dan saya pikir itu sangat indah cara Anda begitu lembut dengan diri sendiri, cara Anda membiarkan diri Anda keluar dari hipnosis, diam-diam dan perlahan.

### Klien: Mm. Ini hampir seperti Anda sedang membaca pikiran. Saya harus tertawa ketika Anda mengatakan sesuatu tentang berada di luar, di atas bukit, melihat pemandangan, saya berpikir, bagaimana, seperti, hei, apakah Anda mengintip? Apakah kamu punya jaringan?

### Rob: [Suara tidak terdengar 45:23]. Anda akan menjaga diri sendiri di sana? Klien: Saya bisa.

### Robi: Bagus. Itu adalah jaringan yang cukup kuat, itu. Perempuan suara: Ambil a segenggam.

### Klien: Terima kasih. Oh, mereka yang ukuran besar. Bagus. Rob: Apakah itu saja? Baik?

### Klien: Mm.

### Rob: Anda tidak perlu melindungi mikrofon. Klien: Oke.

### Perempuan suara: Anda tetap melewatkannya . Klien: Bagus [tidak terdengar] 45:49].

### Rob: Saya pikir Anda di sebelah kanan -- buatlah keributan. Klien: Ya.

### Rob: Lakukan apa yang perlu Anda lakukan. Hanya karena dalam pengalaman Anda, di hadapan pengalaman Anda, Anda memiliki hak untuk mengalami apa pun yang tepat untuk Anda.

### Klien: Mm. Ya. Dan sungguh luar biasa bahwa, ketika saya menjalani meditasi di atas sana, itu berhenti pada saat itu karena di situlah yang satu ini dimulai, jadi itu sangat indah. Tapi, dan saya mungkin akan menangis mengatakannya, tapi saya bisa merasakan diri saya masuk melalui serviks dan ada titik di mana saya pikir saya tidak akan berhasil, Anda tahu, saya tidak akan keluar darinya. di sini.

### Rob: Ya, tepat.

### Klien: Dan Anda terus saja berkata, ayolah, Anda tahu seperti Anda mengeluarkan saya dari sana. Dan saya tahu tangan saya akan terangkat dan kepala saya muncul dan saya tahu bahwa tidak ada orang lain yang dapat menyentuh kepala saya, kecuali saya. Dan baru setelah saya menyentuh wajah saya, saya tahu dan itu harus tetap di sana untuk memeliharanya. Itu benar-benar indah dan itu seperti, air mata kebahagiaan dan itu sangat indah. Dan kemudian diangkat ke dada ibuku daripada dibawa pergi, sungguh Cantik.

### Rob: Anda memiliki citra yang sangat kuat tentang itu.

### Klien: Mm. Dan perasaan seperti terkait dengan saya mengeluarkan diri saya, daripada menarik itu keluar.

### Rob: Dan rasanya Anda tidak akan berhasil dia.

### Klien: Sudah. Ini adalah ruang kecil yang berdarah untuk keluar, saya beri tahu Anda apa. Itu sangat berlumpur.

### Robi: Aku tahu. Itu keajaiban lain. Anda tahu, Anda melihat apa yang keluar dari...

### Klien: Saya tahu ketika kepala saya keluar, rasanya seperti, wah, saya keluar. Robi: Ya.

### Klien: Ya. Tapi tinggal di sana untuk waktu yang jauh lebih lama daripada bayi sebenarnya. Tetapi saya tahu bahwa kepala saya tidak dapat melangkah lebih jauh sampai tangan saya menyentuh wajah.

### Robi: Oke.

### Klien: Dan semua tangan lainnya terlepas. Itu bagus. Tidak ada tangan lain di sana. Tapi saya tahu pada satu tahap, sebelum saya benar-benar pergi ke sana dan saya berada di gunung itu untuk memulai, Anda akhirnya membawa saya kembali. Dan apakah itu diriku yang lebih tinggi atau siapa pun itu, keluar dengan jubah hijau tua yang indah dan aku tidak bisa melihat wajahnya, tapi dia mengulurkan tangannya dan memelukku, memelukku sangat erat. Itu benar-benar indah, secara keseluruhan hal.

### Rob: Itu hijau tua warna.

### Klien: Hijau beludru , hijau beludru tua. hanya indah. Rob: Warna alam, ya?

### Klien: Mm. Ya, ya. Dan kemudian dia mengirim saya kembali untuk melakukan perjalanan saya untuk keluar. Ya, jadi terima kasih. Sangat istimewa. Ya, sangat.

### Rob: Anda bertanya- tanya mengapa Anda masih sangat menyukai kebidanan . Klien: Dan mengapa saya sangat menyukainya banyak.

### Robi: Ya.

### Klien: Ya. Sangat banyak. Ya.

### Rob: Ada transformasi seperti itu setelah kelahiran, bukan. Maksudku, ada semua kerja keras dan keringat dan kecemasan dan kemudian...

### Klien: Ya.

### Rob: Damai dan tenang. Anda tahu, semuanya begitu panas dan sangat berkeringat dan sangat melelahkan dan kemudian, ada keheningan dan kesejukan dan keheningan dan perdamaian.

### Klien: Dan satu hal yang saya sadari dengan kelahiran alami, yang saya visualisasikan, jumlah pekerjaan yang sebenarnya dilakukan bayi. Sungguh luar biasa, Anda tahu, bagaimana saya harus bernegosiasi untuk keluar dari sana benar-benar luar biasa.

### Rob: Ya, baiklah.

### Klien: Jumlah pekerjaan yang mereka melakukan.

### Rob: Ketika Anda mengatakan itu benar-benar menakjubkan dan gestalt mengatakan tidak ada itu; hanya ada Saya.

### Klien: Mm, ya.

### Rob: Jadi ketika Anda mengatakan itu benar-benar luar biasa.

### Klien: Maksud saya pengalaman, bukan orang itu sendiri, seperti negosiasi diri.

### Rob: Saya mengerti itu, tapi saya hanya [tidak terdengar 50:29]. Klien: Tapi ya, saya luar biasa karena saya berhasil keluar di sana.

### Rob: Ya, tepatnya, karena Anda adalah bagian dari pengalaman.

### Klien: Ya. Ya. Dan itu sangat menyenangkan karena ayah saya ada di sana. Dan saya tahu ayah saya, Anda tahu, ada di rumah menunggu telepon berdering untuk mengatakan bahwa saya telah lahir, Anda tahu. Jadi, sangat menyenangkan dia ada di sana karena saya sangat dekat dengan ayah saya. Jadi itu indah. Hei, penonton tidak seharusnya menangis, lho. Potonglah keluar.

### Rob: Kami diizinkan untuk bergabung di.

### Klien: Mungkin kalian juga ada di sana . Rob: Kami diizinkan untuk bergabung di.

### Klien: Ya. Ya.

### Rob: Jadi, apakah itu tempat untuk berhenti? Klien: Mm. Ya, saya kira jadi.

### Rob: Jika ada sesuatu yang lebih, apakah ada sesuatu yang lebih, yang mungkin -- ketika Anda mengatakan Anda menebaknya, saya mengartikannya bahwa Anda...

### Klien: Tidak, saya pikir kita akan berhenti di kelahiran, terima kasih. Saya belum ingin akhir itu ada, jadi kita akan menikmati kelahiran untuk waktu yang lama waktu.

### Robi: Oke. Klien: Ya.

### Rob: Jadi itu cukup untuk saat ini. Klien: Saya pikir jadi.

### Robi: Oke. Terima kasih telah mempercayakan kami dengan [tidak terdengar 51:48] Klien: Ya, dengan senang hati. Saya tahu saya berada di tempat yang aman, jadi.

# hipnotis dan psikosomatis

pengantar

Seorang wanita berusia akhir 30-an mengatakan kepada saya bahwa dia telah didiagnosis menderita ME [Myalgic Encephalomyelitis] yang sekarang disebut Sindrom Kelelahan Kronis - dan itu adalah penyakit autoimun yang belum diketahui obatnya. Keluhan utamanya adalah tangan dan kaki dingin yang katanya akibat sirkulasi yang buruk karena kondisinya. Saya mengundangnya untuk mulai fokus pada tangan dan kakinya, membiarkan perhatiannya berpindah dari satu ke yang lain tanpa urutan tertentu, dan ingin tahu tentang apa yang bisa dia mulai perhatikan dalam sensasi. Akankah mereka mulai tergelitik, mati rasa, bahkan mulai merasa lebih hangat, atau setidaknya kurang dingin, dan ingin tahu bagaimana ini bisa dimulai, bagaimana kelanjutannya, bagaimana perkembangannya.

Setelah beberapa menit, dia tampak terkejut dan kemudian senang ketika salah satu kakinya mulai terasa lebih hangat - lebih hangat daripada yang bisa dia ingat, dan kemudian, secara bertahap kaki lainnya, kemudian kedua tangannya mulai menghangat. Dia dapat mempelajari pengalaman ini, dan ketika dia terbiasa, itu menjadi biasa baginya, dan kemudian gejala lain dari kondisinya mulai mereda - dia mendapatkan kembali energi fisiknya, nafsu makannya, dan dia dapat kembali bekerja. .

Jiwa / soma

Hipnosis telah dianggap berguna untuk mengubah kebiasaan - berhenti merokok, menurunkan berat badan, tidur lebih nyenyak, dll. Hal ini juga diakui menawarkan manfaat luar biasa untuk mengurangi rasa sakit tetapi manfaatnya untuk mengubah fisiologi dan pengalaman fisik seperti migrain, mudah marah usus, tekanan darah tinggi, masalah kekebalan dan penyembuhan secara umum belum sepenuhnya dieksplorasi.

Batas-batas kemungkinan kita tidak dapat diketahui dan terlalu sering sinis "Itu tidak mungkin terjadi" mencegah eksplorasi - mengapa repot-repot menjelajahi yang tidak mungkin?

Selama beberapa dekade praktik klinis saya, saya berulang kali kagum dengan apa yang dapat dilakukan klien. Wanita dalam demonstrasi dalam buku ini benar-benar sembuh dari Sindrom Terowongan Karpal; seorang peserta dalam program pengajaran beberapa tahun yang lalu bersikeras bahwa flu yang dia alami sebelum sesi hipnosis benar-benar hilang setelahnya.

Hipnosis dan fisiologi

Seorang terapis dalam program pelatihan ingin memasukkan psikosomatik dalam praktik hipnoterapinya, jadi kami menjelajahi bersama bagaimana dia dapat mengalami hipnosis untuk memfasilitasi perubahan fisiologis yang kemudian dapat dia terapkan pada kondisi psikosomatik apa pun.

Dia mampu mengalami berbagai perubahan fisiologis dalam suhu, kenyamanan dan sensasi.



Rob: Apakah tidak apa-apa jika kita merekam ini untuk pengajaran? Klien: Ya, ya, Tentu.

Rob: Dan terima kasih untuk itu. Dan Anda tertarik dengan ide menggunakan hipnosis untuk masalah fisik.

Klien: Ya, jadi untuk penggunaan tipe tubuh saya . Rob: Tubuh hal-hal?

Klien: Ya.

Rob: Dan Anda menyebutkan banyak hal, kutil dan kulit kondisi. Klien: Kutil dan semua.

Rob: Kondisi kulit?

Klien: Ya.

Rob: Seperti apa, kulit gatal atau eksim atau ruam?

Klien: Ya, ya, hal-hal semacam itu. Ya. Saya punya sedikit itu di siku saya, hanya tambalan kecil.

Rob: Banyak orang berpikir - menghargai bahwa hipnosis dapat berguna untuk membantu suasana hati, merasa lebih baik atau merasa lebih kuat atau merasa lebih memiliki tujuan atau lebih aman dan saya pikir orang menyadari bahwa hipnosis dapat berguna untuk hal-hal perilaku, orang yang melakukan sesuatu secara obsesif atau punya kebiasaan merokok atau semacamnya.

Tapi, saya pikir ada sedikit pengakuan yang diberikan tentang bagaimana hipnosis dapat mengubah fisiologi.

Dan, misalnya, jika Anda memperhatikan tangan Anda saat ini, bukan untuk mencoba dan melakukan sesuatu yang khusus dengannya, tetapi hanya untuk memperhatikan tangan Anda. Dan, jika Anda memperhatikan sensasi di tangan Anda, apa yang dapat Anda rasakan di sana, saya ingin tahu apa yang mungkin mulai Anda perhatikan, saat Anda memusatkan perhatian pada apa pun yang terjadi di tangan Anda, dan kemudian membiarkan diri Anda terserap di dalamnya. .

Beberapa orang melaporkan bahwa, hanya dengan memperhatikan tangan mereka, atau kaki mereka atau apa pun itu, tetapi dalam kasus ini, tangan Anda banyak orang merasakan kesemutan atau dengungan tertentu atau sesuatu. Apa yang mulai Anda perhatikan [ **tak terdengar 02:13** ]?

Klien: Satu hal yang relevan karena tangan dan kaki saya dingin sehingga kami mungkin bisa melakukan hipnosis pada itu, Anda tahu…

Rob: Saya bisa.

Klien: Sedikit seperti [ **tidak terdengar 02:21** ].

Rob: Ya, ya, ya. Jadi, Anda memperhatikan tangan Anda sekarang, apa yang Anda mulai… Klien: Ada sensasi dingin di jari.

Rob: Dingin, ya.

Klien: Dan juga di kaki saya dan semacam di sekitar jari kaki dan di atas bagian depan setengah kaki. Rob: Di sekitar jari kaki dan bagian depan kaki.

Klien: Ya.

Rob: Lebih di bagian atas atau telapak kaki Anda? Klien: Saya kira lebih di atas dan di sekitar jari kaki . Rob: Lebih di kiri atau di Baik?

Klien: Saya [ **tidak terdengar 02:51** ]. Ya, benar. Rob: Ini satu?

Klien: Ya, itu satu.

Rob: Yang ini. Saya tidak tahu apa yang Anda sebut itu, tapi ini satu. Klien: Ya, itu satu.

Rob: Oke, jadi jika Anda memperhatikan…

Klien: Yang satunya terasa lebih dingin, tapi yang ini terasa sedikit mati rasa.

Rob: Oke, jadi jika Anda bisa melihat rasa dingin di bagian depan dan atas dan bawah kaki itu dan mati rasa di kaki itu. Dan apa yang Anda perhatikan tentang tangan Anda?

Klien: Yah, saya tidak memperhatikan [ **tak terdengar 03:27** ], jadi.

Rob: Tidak. Dan sekarang, ketika Anda memperhatikan tangan Anda, apa yang Anda perhatikan ? Klien: Saya pikir ini sedikit lebih hangat, tapi jari ini dingin; pembekuan.

Rob: Jadi kelingkingmu - jari kelingking itu adalah pembekuan. Klien: Ya.

Rob: Tapi sisa tangan itu adalah lebih hangat? Klien: Tidak terlalu - ya, nya…

Rob: Tidak sedingin itu?

Klien: Tidak sedingin itu, tapi dingin. Rob: Mungkin bahkan [ **tak terdengar 03:50** ]. Klien: Dingin di ujung jari.

Rob: Dingin di ujung jari, tetapi lebih jauh ke belakang di tangan Anda, ke arah Anda pergelangan tangan. Klien: Ini sedikit lebih hangat, ya.

Rob: Lebih hangat. Dan tangan kirimu?

Klien: Itu masalahnya. Ini sedikit lebih hangat dari tangan kanan. Rob: Tangan kirimu sedikit lebih hangat

Klien: Tapi, itu juga dingin, seperti dari sendi.

Robi: Ya, oke. Jadi ada rasa dingin di sendi ujung kedua tanganmu? Klien: Yang ini tidak sedingin ini satu.

Robi: Ya. Dan yang ini sedikit lebih dingin dari itu dan yang itu sedikit lebih hangat dari ini. Klien: Ya.

Rob: Jadi, jika Anda hanya memperhatikan punggung tangan kiri Anda, dan sekali lagi, tidak mencoba melakukan apa pun, tetapi biarkan kesadaran Anda berada di tangan kiri Anda dan punggung tangan kiri Anda ke atas ke arah pergelangan tangan Anda, antara buku-buku jari dan pergelangan tangan Anda. Dan jika Anda memperhatikan itu, dan siapa pun yang mengamati, kulit Anda, bagian belakang tangan kiri Anda, maka mungkin Anda bahkan ingin menontonnya tanpa menggerakkan tangan Anda dan melihat bahwa pembuluh darah di bagian belakang kiri Anda tangan mulai sedikit lebih menonjol, lebih menonjol dari tangan kanan Anda.

Dan seringkali, saat pembuluh darah menjadi lebih menonjol, ini merupakan indikasi peningkatan sirkulasi, yang tentu saja, meningkatkan kehangatan. Dan, jika Anda hanya mengamati, perhatikan saja, kecenderungan melalui bagian tangan Anda itu untuk merasa sedikit lebih hangat dari sebelumnya, lebih hangat dari tangan Anda yang lain, dan jadilah pengamat yang tertarik dengan cara yang terjadi saat itu. Anda dapat mulai bertanya-tanya bagaimana hal itu mulai menyebar.

Karena tangan Anda tahu jauh lebih baik daripada Anda tentang bagaimana mereka bisa merasa hangat, Anda memiliki banyak pengalaman, lebih dari yang dapat Anda ingat, berada di luar pada hari musim dingin dan tangan Anda menjadi dingin, dan tangan Anda telah belajar bagaimana lakukan itu. Dan mereka juga telah mempelajari pengalaman ketika Anda masuk ke dalam dan Anda menghangatkan tangan Anda di depan api atau pemanas atau di dalam air hangat dan tangan Anda menjadi hangat. Mereka tahu perasaan perasaan lebih hangat

Nah, itu adalah pembelajaran yang Anda miliki. Saya dapat mengatakan secara metaforis bahwa tangan Anda telah mempelajarinya. Dan apa yang saya katakan adalah bahwa Anda tidak perlu tahu bagaimana Anda dapat dengan sengaja menghangatkan tangan Anda, tetapi Anda telah mengalaminya berkali-kali. Dan, saat Anda membiarkan kesadaran akan kehangatan itu, ingatan akan kehangatan, hanya untuk mengizinkannya.

Saya tidak tahu seberapa cepat kehangatan itu bisa mulai menyebar ke tangan itu, menuju ujung jari Anda. Dan itu bisa mulai menyebar entah bagaimana ke sisi lain, turun ke ujung jari-jari itu. Dan, saya tidak tahu apakah jari kelingking di tangan kanan Anda akan menjadi yang terakhir merasakan kehangatan.

Dan bagaimana kehangatan itu bisa mulai menyebar ke kaki Anda yang paling dekat dengan saya, bagaimana kehangatan itu bisa mulai menyebar ke kaki lainnya. Ini mungkin mulai di sekitar pergelangan kaki Anda dan kemudian mulai menyebar secara bertahap melalui kaki Anda . Saya tidak tahu apakah itu akan terasa lebih hangat di bagian atas kaki Anda dan menyebar ke bagian bawah kaki Anda atau apakah Anda akan melihat di bagian bawah kaki Anda dan kemudian dapat menyebar ke bagian atas kaki Anda atau apakah ada sesuatu dalam mati rasa di lain itu kaki.

Tapi, tidak ada yang perlu Anda lakukan, tidak ada yang perlu Anda coba capai. Ini hanya masalah membiarkan proses itu dan saya perhatikan Anda memejamkan mata dan pernapasan Anda menunjukkan kelambatan itu. Perubahan dept Anda, otot-otot wajah Anda telah dihaluskan. Dan ketika proses itu sedang terjadi, Anda dapat membiarkannya berlanjut pada tingkat apa pun yang terjadi.

Dan saya dapat memberi tahu Anda beberapa hal lain dan Anda akan mendengarkan saya atau memperhatikan kehangatan menyebar atau membiarkan pikiran Anda pergi ke mana pun, mungkin ke pengalaman yang sangat menyenangkan, sangat menyenangkan, sangat memuaskan dan apakah itu juga akan menyebar ke siku kanan Anda .

Tahun lalu di Melbourne, salah satu orang di bengkel Anda bertanya apakah saya akan menemui istrinya. Dia tertarik untuk melihat apakah hipnosis dapat membantu masalah yang dia alami dengan tangannya. Dia mengalami mati rasa dan rasa sakit di kedua tangannya. Dan anehnya, saudara perempuannya, yang mengalami hal yang sama, mengalami situasi yang sama, saudara perempuannya didiagnosis menderita carpal tunnel, menjalani operasi dan mendapatkan beberapa manfaat, tetapi tidak sebanyak yang dia inginkan.

Wanita ini tidak ingin dioperasi. Dan, saya bertanya apa yang dia suka lakukan. Dia suka berkebun, mawar khususnya dan dia suka menggambar mawar pada khususnya. Dan dia suka menggambar mawar, bunga lain juga, tapi mawar khususnya, dengan pensil warna. Dan mawar khusus yang dia suka menggambar adalah mawar merah muda, sejenis mawar merah muda yang hangat.

Dan, dia berbicara tentang bagaimana dia akan menggambar. Dia akan menggambar garis dengan sangat samar dalam warna netral dan kemudian secara bertahap mengisi ruang di garis besar, dengan warna merah muda yang hangat. Sekarang, saya tidak ingat semua detailnya, tetapi dia mengatakan bahwa dia merasa sangat senang, sangat berharap setelah sesi itu.

Dan, saya berkata kepadanya bahwa saya tidak tahu bagaimana atau bahkan apakah ini bisa membantu. Aku tahu itu mungkin.

Dan saya tidak mendengar tentang situasinya sampai awal tahun ini dan Neil kembali ke bengkel hanya untuk mengunjungi kembali. Istrinya datang bersamanya pada hari pertama dan berseri-seri. Dia

mengatakan, tangan saya sudah normal. Butuh waktu sekitar satu bulan, tetapi sejak itu, tangan saya benar-benar normal; tidak ada rasa sakit, tidak ada mati rasa.

Dan dia memberiku hadiah. Itu adalah gambar mawar merah muda hangat yang dibingkai dengan warna yang dipegang di tangan seperti tangan ini menawarkan mawar ini seperti hadiah. Dan dia berkata, saya ingin Anda memiliki hadiah ini dan saya ingin Anda tahu, itu tangan saya.

Sekarang, saya memiliki gambar berbingkai itu di rumah dan itu adalah gambar yang sangat indah dari mawar merah muda hangat yang indah ini di tangan yang tampak sangat sehat ini. Sekarang saya benar-benar tidak tahu bagaimana semua itu terjadi padanya sedemikian rupa sehingga rasa sakitnya hilang, mati rasa itu hilang. Segalanya benar-benar normal sekarang, lebih baik dari biasanya.

Sekarang, sementara saya berbicara, Anda telah melakukan apa yang telah Anda lakukan dan saya ingin tahu perubahan apa yang dapat Anda lihat di tangan Anda, perubahan apa yang dapat Anda sadari di kaki Anda. Dan saya ingin tahu apa yang Anda mulai perhatikan David? Apa yang terjadi saat Anda dalam hal ini?

Klien: Tangan kiri saya lebih hangat, jauh lebih hangat. Rob: Banyak lebih hangat?

Klien: Yah, biasa saja. Rasanya nyaman.

Robi: Biasa. Dan apakah perasaan nyaman dan normal itu menyebar ke ujung jari Anda? Klien: Hm.

Robi: Ah.

Klien: Dan jenis tangan kanan hampir sampai, tetapi jari kelingking masih agak dingin, saya memikirkan.

Rob: Ini sedikit dingin? Klien: Ya.

Rob: Itu dibekukan sebelumnya.

Klien: Ya. Dan jelas bukan karena saya - saya tidak tahu. Sepertinya sekarang biasa saja.

Robi: Biasa. Yah, semoga tidak terlalu panas. Akan sangat buruk untuk memiliki – Anda tahu, jika terlalu panas, Anda bisa merasakan semacam rasa terbakar dan gatal. Anda tidak ingin pergi sejauh itu.

Klien: Ya. Tidak, tidak itu.

Rob: Jadi apa yang terjadi dengan kakimu?

Klien : Kaki masih dingin, sedikit lebih hangat dari sebelumnya. Rob: Mereka lebih hangat dari sebelum?

Klien: Ya, saya merasa lebih nyaman. Rob: Selengkapnya nyaman?

Klien: Tapi sementara itu, saya sakit - saya selalu sakit leher di sini. Rob: Kamu selalu sakit leher, kecuali ketika kamu jangan.

Klien: Dan sekarang agak mereda juga. Rob: Ini mereda sedikit?

Klien: Ya. Oh, dan rasanya lebih nyaman. Rob: Rasanya lebih nyaman? Jadi, Anda… Klien: Maksud saya masih ada, [ **tak terdengar 16:42** ]. Rob: Ah, masih di sana?

Klien: Tapi, tidak - Anda tahu, jika saya mengujinya, itu ada, tetapi jika saya [ **tidak terdengar 16:47** ]. Rob: Ah, oke. Jadi, selama Anda tidak mengujinya, seolah-olah tidak di sana?

Klien: Nah, jika saya meregangkannya [ **tidak terdengar 16:57** ].

Robi: Oh, ya. Tapi, kalau tidak diregangkan, biarkan saja adalah? Klien: Rasanya jauh lebih baik daripada sebelum.

Rob: Jadi, jauh lebih baik?

Klien: Jadi itu sangat - itu ketat.

Rob: Rasanya lebih enak dan juga lebih nyaman? Dan apakah Anda baru saja mengatakan bahwa jari kelingking Anda sekarang terasa lebih hangat?

Klien: Hm. Tangan kiri mulai terasa lebih hangat dan tidak hanya netral. Rob: Mulai terasa hangat, bukan hanya netral?

Klien: Hmm

Rob: Ya ampun, lebih baik kita memperlambat proses ini, David kalau tidak kita sudah besar Masalah. Dan ketika itu…

Klien: Kaki masih agak dingin. Saya ingin mereka lebih hangat. Rob: Mereka agak dingin dan Anda ingin mereka lebih hangat? Klien: Aduh.

Rob: Tapi mereka tidak sedingin dulu? Klien: Tidak, [ **tak terdengar 17:55** ].

Rob: Dan tangan kananmu agak netral atau sedikit lebih hangat dari netral?

Klien: Ini mulai hangat, ya, lebih dari netral menuju hangat. Rob: Terlalu netral? Whoo!

Jadi saya bertanya-tanya seberapa cepat Anda berpikir – prediksi saya adalah bahwa kaki kiri Anda akan terasa hangat sebelum kaki kanan Anda lebih dingin. Sekarang, Anda mungkin terkejut bahwa jari kelingking di tangan kanan Anda adalah jari terakhir yang terasa hangat dan paling dingin. Jadi mungkin butuh waktu lebih lama untuk pemanasan karena lebih dingin.

Klien: Hm.

Rob: Dan kaki kirimu sudah lebih hangat dari kaki kananmu. Klien: Hm.

Rob: Jadi Anda mungkin mengharapkannya terasa lebih hangat terlebih dahulu. Dan kemudian kaki kanan Anda bisa mengikutinya.

Klien: Saya memiliki sepasang sepatu bot UGG yang sangat bagus ini di rumah dan ketika saya pulang, saya biasanya bekerja lembur karena saya punya janji temu yang terlambat. Saya pulang ke rumah dan kaki saya sering sangat dingin dan saya baru saja memakai sepatu bot UGG dan dengan sangat cepat kemudian dalam waktu setengah jam, mereka lebih hangat

Rob: Ah, oke. Dan Anda tahu perasaan sepatu bot UGG? Tetapi tidak hanya mengetahui bahwa mereka akan melakukan pemanasan ...

Klien: Saya agak berharap untuk dia.

Robi: Ya. Apakah ada perasaan lain yang Anda dapatkan dengan sepatu bot UGG itu. Bukan hanya hangat, bukan? Ada semacam kenyamanan tertentu? Dan apakah Anda memperhatikan bahwa, saat Anda merasakan kenyamanan, semakin nyaman Anda rasakan, semakin hangat kaki Anda?

Dan dalam beberapa hal itu bisa menyebar ke siku kanan Anda. Dalam beberapa hal itu dapat menyebar ke leher Anda tanpa Anda perlu memperhatikannya atau bahkan mencoba mengujinya dan membiarkan kehangatan itu memancar karena kehangatan memang memancar. Dan membiarkan itu, membiarkan pengalaman itu, seperti ketika kita duduk di luar sebelumnya, matahari begitu hangat. Anda tidak perlu melakukan apa pun hanya untuk menyerap kehangatan itu.

Dan, seperti sepatu bot UGG yang Anda pakai, saat Anda memasukkan kaki ke dalam sepatu bot UGG dan bahkan sebelum mulai terasa hangat, ada perasaan nyaman itu. Dan seolah-olah sepatu bot UGG itu memancarkan kehangatan ke kaki Anda. Sebenarnya kaki Anda memancar ke sepatu UGG, yang memancar ke kaki Anda. Tapi bagaimanapun, perasaan hangat itu bisa bergerak, bisa bergeser, bisa menyebar. Dan yang perlu Anda lakukan adalah mengizinkannya. Dan saat Anda duduk dengan pengalaman pemanasan itu, itu juga bisa menjadi kesempatan bagi Anda untuk benar-benar mempelajari perasaan hangat itu untuk menjadi lebih mengenalnya.

Saya tidak tahu apakah Anda pernah bermain [air begitu tinggi], sebagai seorang anak? Anda menyembunyikan sesuatu.

Klien: Hm.

Rob: Dan kemudian orang lain mencoba dan menemukannya dan ketika mereka mendekatinya, Anda mengatakan lebih hangat, lebih hangat, lebih hangat. Dan ketika mereka semakin jauh, Anda mengatakan lebih dingin, lebih dingin, lebih dingin, lebih hangat, lebih dingin, lebih hangat, lebih hangat, lebih dingin. Dan ketika Anda mencari [kehancuran] ini, Anda berjalan ke sana, semakin dingin. Dan, kemudian air yang begitu tinggi, saat Anda menemukan M, M menemukan Anda, mulai bergerak ke arah sini, Anda mulai merasa lebih hangat, menemukan apa yang Anda cari. Dan apa yang terjadi di kaki kiri Anda sekarang?

Klien: Ini semacam perasaan itu dibebankan seolah-olah itu lebih seperti jenis kesemutan. Rampok: Perasaan geli?

Klien: Masih sedikit dingin di sana, tapi … Rob: Sedikit dingin?

Klien: Ya, tapi itu lebih seperti ada sesuatu yang terjadi di sana.

Rob: Sesuatu sedang terjadi di sana. Ya. Dan apakah Anda sudah memperhatikan kehangatan di kaki kanan Anda?

Klien: Itu tidak di sisi hangat, tapi di [ **tak terdengar 23:38** ] itu masih mati rasa. Rob: Ini kurang dingin dari itu dulu?

Klien: Ini kurang dingin dari sebelumnya. Rob: Ini kurang dingin. Ya.

Klien: Ini - rasanya sedikit lebih hidup daripada mati rasa.

Rob: Lebih hidup daripada mati rasa. Dan apakah Anda memperhatikan itu, karena rasanya kurang mati rasa dan lebih hidup itu seperti mengaturnya agar terasa lebih hangat. Ini seperti ketika Anda memakai sepatu bot UGG Anda, kaki Anda tidak langsung hangat, tetapi sedang menyiapkan kehangatan.

Klien: Tapi [keadaannya] kaki bagian bawah saya juga agak dingin dari lutut ke bawah. Rob: Dan tangan kirinya mulai terasa kurang dingin dan…

Klien: Yah, saya tidak terlalu memikirkannya. Kaki [ **tak terdengar 24:27** ].

Rob: Ah, hmm. Sekarang saya tidak tahu, saat Anda melakukan ini, apakah Anda dapat mulai menghargai betapa bermanfaatnya ini untuk masalah peredaran darah lain yang mungkin dibawa orang kepada Anda. Dengan fenomena Reynaud, misalnya, seperti yang Anda sebutkan, yang merupakan kepekaan yang aneh, bahwa kaki terasa dingin dan kemudian pembuluh darah menjadi peka terhadap dingin dan menutup. Semakin dingin, semakin mereka menutup. Semakin ditutup, semakin dingin.

Jadi, jika Anda dapat membantu seseorang agar merasa lebih hangat, lebih nyaman, lebih tenang, maka itu memungkinkan pembuluh darah mulai terbuka. Semakin terbuka, semakin hangat. Semakin hangat, semakin banyak pembuluh darah terbuka. Dan masalah sirkulasi lainnya, seperti migrain, Anda lihat ini bisa membantu untuk itu. Tidak hanya sensasi, tetapi perubahan sirkulasi yang sebenarnya.

Klien: Itu yang biasa saya lakukan ketika teman saya membuka tempat [ **tidak terdengar 25:57** ].

Rob: Ya, persis. Tepat. Sekitar 12 tahun yang lalu, seseorang di bengkel, kami baru saja bermain - saya mungkin telah menyebutkan ini - mengatakan kepada saya bahwa dia mengira dia masuk angin. Jadi dia memiliki pengalaman hipnosis dan sebagian besar kami fokus pada bagaimana rasanya ketika dia masuk angin dan mulai merasa lebih baik, mulai tahu bahwa flu itu pergi. Dan dia melaporkan sensasi tertentu yang dia sadari di hidung dan tenggorokannya yang memberi tahu dia bahwa hawa dingin telah pergi. Dan di akhir sesi itu, tidak ada tanda-tanda kedinginan.

Sekarang, dia bisa melihat ke belakang dan berkata ya, ya, saya tidak tahu. Mungkin dia bukan flu baru. Tapi, dia sangat yakin bahwa dia kedinginan. Tetapi pada akhir waktu itu, tidak ada tanda-tanda itu. Dinginnya telah hilang sepenuhnya.

Dan saya mengalami situasi serupa lainnya dengan seseorang awal tahun ini, dalam sebuah lokakarya di [ **tak terdengar 27:29** ]. Sekarang, saya tidak merekomendasikan hipnosis adalah cara untuk menghilangkan pilek, tetapi Anda tidak tahu apa yang bisa kita lakukan. Kami tidak tahu batas dari apa yang kami

bisa, seperti orang yang Anda sebutkan, yang bisa mengingat film kung fu. Siapa pun dapat mengingat film hangat, dan merasa hangat dengan film hangat dan memutar film hangat lagi, merasa hangat.

Dan ada seorang penyanyi, dan saya tidak ingat namanya, dan dia menikah dengan seorang pianis. Saya pikir namanya adalah Johnny Dankworth dan saya pikir nama depannya adalah Chloe. Aku tidak bisa mengingat namanya. Dia telah dilatih sebagai penyanyi klasik. Dan salah satu lagu yang biasa dia nyanyikan berjudul *Feel The Warm.* Cleo Laine, *Rasakan hangat* .

Dan saya ingin tahu apa yang akan terjadi, David, jika Anda membiarkan mata Anda terbuka tanpa mengganggu apa pun. Itu dia. Dan untuk membuka mata Anda dan mengetahui bahwa kita dapat melakukan percakapan dengan mata terbuka dan Anda dapat membiarkan proses itu berlanjut sebagaimana adanya, dan kehangatan meningkat pada tempatnya sendiri. Anda tidak perlu mendorongnya atau terburu-buru. Biarkan saja itu terjadi. Dan bahkan setelah kita menyelesaikan sesi ini, kehangatan itu dapat terus berlanjut meningkat.

Anda tidak perlu dengan sengaja memusatkan perhatian pada hal itu. Anda mungkin hanya memperhatikan, dari waktu ke waktu, ah, itu masih berlanjut. Dan bahkan mungkin menyenangkan, dari waktu ke waktu, untuk menyadari bahwa kehangatan itu tidak ada dan kemudian hanya melihat bagaimana Anda bisa membiarkannya kembali. Seperti kesenangan mengenakan sepatu bot UGG itu, Anda bisa menantikannya.

Klien: Hm.

Rob: Karena, jika tidak ada dingin, tidak akan ada kesenangan dari sepatu bot UGG. Sangat menyenangkan memiliki berbagai pengalaman. Dan apa yang terjadi dengan kakimu sekarang?

Klien: Yah, mereka lebih hangat dari sebelumnya. Rob: Mereka lebih hangat dari sebelum.

Klien: Tapi tetap saja, saya kedinginan di sisi ini [ **tak terdengar 31:43** ]. Rob: Ah, oke. Dan kamu tangan?

Klien: Tangannya hangat ya. Rob: Tangan adalah hangat?

Klien: Yah, agak netral atau [ **tidak terdengar 31:50** ] hangat, ya. Rob: Mereka kurang dingin, lebih netral?

Klien: Kami akan menganggap mereka berada di pihak yang lebih hangat . Rob: Mereka berada di sisi yang lebih hangat netral?

Klien: Ya.

Rob: Bagaimana Anda melakukannya? Klien: Anda membujuk saya ke dalamnya. Rob: Saya membujuk Anda ke dalamnya? OKE. Klien: Rasanya benar-benar bagus.

Rob: Jika saya dapat berbicara dengan Anda tentang berbagai hal, saya harap Anda membawa buku cek Anda. Klien: Saya telah melakukan.

Robi: Ah. Sudahkah saya membujuk Anda untuk itu? Klien: Ya.

Robi: Oke.

Klien: Saya pikir yang terakhir surel.

Rob: Saya pikir yang perlu Anda lakukan hanyalah menambahkan beberapa nol dan kita semua akan bahagia. Klien: Anda tidak akan senang ketika itu memantul.

Rob: Ah, hanya mencoba untuk menghangatkan itu. Klien: Ya. Terima kasih untuk itu.

Rob: Ya, itu menyenangkan. Ada lagi yang mungkin ingin Anda tambahkan? Klien: Baiklah, maksud saya, bonus tambahannya adalah itu…

Robi: Ya.

Klien: Santai saja. Maksudku itu masih ada, tapi aku tidak menyadarinya. [ **Tak terdengar 32:45** ].

Rob: Ya, otak Anda masih ada di sana, tetapi Anda tidak perlu menyadarinya untuk melakukan apa yang dibutuhkannya.

Klien: Ya. Terima kasih itu. Rob: Terima kasih telah bersedia bermain. Klien: Tentu.

Rob: Dan saya mengundang Anda untuk bertanya-tanya bagaimana hal itu dapat diterjemahkan ke dalam pekerjaan yang ingin Anda lakukan. Belum tahu.

Klien: Nah, satu hal yang mengejutkan saya adalah perbandingan ini, Anda tahu, tunjukkan ini terhadap itu dan…

Robi: Hmm.

Klien: Dan itu seperti menjadi lebih dinamis daripada hanya [ **tak terdengar 33:27** ].

Robi: Oke. Baiklah. Haruskah kita berhenti? Klien : Oke, ya.

Rob: Terima kasih, David.

Penyelesaian kasus Carpal Tunnel Syndrome

Seorang wanita memiliki gejala klasik Carpel Tunnel Syndrome, dan mampu membuat resolusi total dari semua gejalanya yang telah bertahan selama lebih dari dua tahun.

Kakaknya yang memiliki masalah serupa, menjalani operasi dengan hasil yang kurang optimal.

Demonstrasi ini ditawarkan, bukan sebagai pendekatan yang direkomendasikan untuk sindrom ini, melainkan untuk menunjukkan apa yang mungkin - sesuatu yang hanya dapat kita temukan setelah peristiwa itu.



Rob: Jadi pertama-tama, terima kasih telah bersedia menjadi bagian dari ini. Klien: Tidak apa- apa.

Rob: Dan seperti yang saya sebutkan, ini adalah bagian dari program pengajaran dan Anda telah menandatangani formulir, tetapi sebagai catatan di sini, apakah boleh jika kami membuat video ini untuk proses pengajaran?

Klien: Tidak apa-apa. Tidak apa-apa, Ya.

Rob: Dan melakukan yang terbaik untuk membuatnya berguna, tentu saja, tetapi saya tidak menjanjikan bahwa saya akan dapat melakukan apa pun. Saya pikir saya hanya berjanji itu tidak akan lebih buruk. Saya pikir itu adalah sesuatu yang bisa saya jamin sepenuhnya. Tapi yang bisa kita lakukan hanyalah melakukan apa yang kita bisa. Dan kami berharap ini setidaknya sesuatu untuk Anda, tetapi kami belum bisa memastikan seberapa bergunanya itu.

Dan jelas bagi saya bahwa potensi penggunaan kita untuk ini adalah karena Anda memiliki cara untuk benar-benar memperhatikan, benar-benar fokus. Anda tahu bagaimana fokus dan terserap dalam hal ini. Itu sudah sangat jelas bagi saya.

Jadi bisakah Anda memberi tahu kami sedikit karena saya belum pernah bertemu Anda sebelumnya? Ceritakan sedikit tentang diri Anda, hal-hal apa yang suka Anda lakukan, hal-hal apa yang menyenangkan atau menyenangkan bagi Anda, yang [tidak terdengar 01:24].

Klien: Saya suka berkebun. Rob: Berkebun? Bagus.

Klien: Saya suka menggambar. Rampok: Menggambar.

Klien: Saya suka cerah warna.

Robi: Oke. Dan berkebun seperti apa?

Klien: Semua jenis, tetapi terutama sayuran dan bunga. Saya suka mawar dan bunga-bunga cerah. Rob: Mawar, oke. Setiap mawar tertentu itu Anda…?

Klien: Yang berbau harum dan mungkin berwarna merah muda pucat atau dalam merah.

Rob: Saya menemukan mawar yang luar biasa tahun lalu di Tasmania bernama Abraham Darby. Klien: Ya, itu yang kuning, bukan? dia?

Rob: Tidak.

Klien: Ya, ini David Austin mawar.

Robi: Ya. Dan saya mengambil fotonya dan pergi berburu dan kami baru saja menanam dua di antaranya awal tahun ini. Salah satunya memiliki daun di atasnya dan terlihat cukup bagus. Yang lain hanya duduk di sana. Saya tidak tahu bagaimana mereka melakukannya, tetapi berapa lama saya harus menunggunya untuk duduk di sana sebelum mulai melakukan sesuatu, menurut Anda? Atau apakah Anda pikir kami tidak tahu.

Klien: Apakah ada tanda-tanda pertumbuhan di atasnya atau apakah itu? hijau?

Rob: Tidak, itu hanya memiliki beberapa batang dan mereka agak hijau dan ada hal-hal yang terlihat seperti tunas, tetapi mereka tidak melakukan apa-apa.

Klien: Tapi apa yang dilakukan orang lain ? Rob: Ada daun-daun.

Klien: Oke. Tidak ada tanda-tanda pertumbuhan, bukan? [Tidak terdengar 02:42]. Rob: Tidak, tidak. Ya.

Klien: Saya akan meninggalkannya sebentar ketika.

Robi: Ya. Itu saran yang saya berikan. Saya tidak sabar. Saya cenderung ingin menggalinya dan melihat apakah itu tumbuh.

Klien: Tidak, biarkan saja dan lihat apa yang terjadi. Hanya saya pikir itu lebih lambat dari yang lain.

Robi: Ya. Satu bulan lagi mungkin?

Klien: Tunggu sampai yang lain mungkin berbunga penuh, mungkin sampai berikutnya musim. Rob: Oh, Betulkah?

Klien: Mungkin, ya. Rampok: Oke.

Klien: Tidak ada salahnya untuk duduk saja di sana.

Rob: Oke, itu benar. Baiklah. Dan kamu bilang kamu suka menggambar? Klien: Ya.

Rob: Apa yang kamu gambar?

Klien: Apakah akan mengejutkan Anda jika saya berkata bunga-bunga?

Robi: Oke. Dan apakah Anda menggambarnya dengan pensil dan kemudian mewarnainya ? Klien: Saya menggunakan warna pensil.

Rob: Saya mengerti.

Klien: Cukup detail. Saya telah mengikuti kursus seni botani, tetapi saya juga menyukai akrilik. Rob: Akrilik apa?

Klien: Cat akrilik, ya. Jadi tidak begitu terperinci.

Robi: Baiklah. Dan ketika Anda melakukan itu, apakah Anda membuat garis besar dan mengisinya atau hanya [tidak terdengar 03:46].

Klien: Saya biasanya mengambil foto dan bekerja dari foto dan hanya memperbesarnya ke situasi.

Robi: Oke, ya. Dan Anda tinggal memasang akrilik langsung. Anda tidak mengurutkan dan mengisi atau apakah Anda [tidak terdengar 04:00].

Klien: Ya, benar. Saya membuat garis besar kasar dan kemudian apa yang akan saya lakukan.

Rob: Dengan pensil atau dengan apa yang Anda lakukan? menguraikan? Klien: Mungkin pastel.

Robi: Oke. Jadi seperti apa warnanya?

Klien: Tidak, hanya warnanya yang terang sehingga tidak terlihat saat saya cat. Rob: Saya mengerti. Oke. Dan mawar kebanyakan atau berbeda bunga-bunga?

Klien: Tidak, saya telah melakukan beberapa. Saya telah melakukan beberapa lanskap dan beberapa potret juga, tetapi potretnya menggunakan pensil sehingga cukup terperinci.

Rob: Menakjubkan. Istri saya membuat beberapa sketsa. Dia sangat baik dan kebanyakan pensil. Dia seperti duduk di sana dan [tidak terdengar 04:43].

Klien: Jadi dari kehidupan, ya. Rob: Jadi dari kehidupan, hanya dengan pensil. Klien: Itu bagus.

Rob: Dia bilang dia tidak baik, tapi dia melakukan yang brilian [tidak terdengar 04:48]. Sungguh menakjubkan untuk ditonton. Dan dia, seperti Anda, dia sangat - ada kemampuan untuk benar-benar masuk ke dalam proses, ke dalam pengalaman menggambar. Ketika dia melakukan itu, saya pikir rumah bisa runtuh di sekelilingnya karena dia begitu asyik dan saya pikir Anda tahu bagaimana melakukannya.

Klien: Ya.

Robi: Ya. Dan Anda mengatakan itu - Neil [suaminya] mengatakan bahwa Anda memiliki masalah dengan pergelangan tangan Anda dan ketidaknyamanan atau sesuatu. Apa yang terjadi di sana?

Klien: Jari-jari saya selalu kesemutan, tidak henti-hentinya sejak sekitar bulan Januari. Rob: Hanya ini tahun?

Klien: Baru tahun ini, tapi saya rasa saya telah menyadari rasa sakit sebelumnya ketika saya melakukan banyak berkebun berat.

Robi: Oh, ya. Rasa sakit, Anda mengatakan di mana Anda mendapatkan itu?

Klien: Dulu saya merasakan sakit yang cukup parah di lengan saya jika saya berbaring miring di tempat tidur. Jadi saya hanya bisa berbaring telentang. Itu sepertinya sudah sedikit. Hanya saja - saya lebih memperhatikannya ketika saya benar-benar tegang di bahu saya dan itu turun ke lengan saya. Tapi jari-jari saya selalu kesemutan dan agak mati rasa di ujungnya. Jadi saya tidak bisa merasakan detailnya dengan baik.

Rob: Jadi rasa sakit itu ada di sana. Dan itu tidak ada atau tidak mengganggu Anda atau Anda tidak yakin?

Klien: Ya dan saya merasakan sakit yang konstan dan konstan di bahu saya dan di bawah sana. Dan jariku adalah...

Rob: Dan ini lebih buruk ketika Anda menjadi tegang dan lebih baik ketika apa? Kapan kamu…? Klien: Jika saya santai. Tapi saya rasa saya tidak terlalu santai sering.

Robi: Oke. Yah itu mungkin sesuatu yang bisa memiliki setidaknya beberapa pengaruh. Belum tentu sembuh, tapi mungkin, tapi mungkin berguna jika Anda bisa lebih rileks sehingga ketegangan di bahu Anda berkurang. Itu mungkin sesuatu yang berguna.

Tapi ada sesuatu yang terjadi di jari Anda. Ini baru sejak Januari mati rasa seperti ini, katamu.

Klien: Saya rasa saya pernah mengalaminya sedikit sebelumnya. Itu hanya kesemutan dan semacam kesemutan, ketika Anda mendapatkan pin dan jarum di jari-jari Anda. Dan saya tidak bisa, jika saya ingin mengambil secarik kertas untuk membalik halaman buku, saya merasa sangat sulit untuk memisahkan halaman-halamannya. Saya tidak dapat menemukan detailnya, Anda tahu, pengertian yang baik dari menyentuh.

Rob: Ya, saya mengerti. Ya saya mengerti.

Klien: Atau merasakan benjolan di permukaan, ya.

Rob: Ya, jadi beberapa perbedaan yang bagus itu agak tidak… Klien: Dan itu terus-menerus, ya; konstan, ya.

Robi: Oke. Dan apakah itu bervariasi. Apakah kadang-kadang lebih buruk, tidak terlalu buruk di lain waktu? Klien: Itu sama sepanjang waktu.

Rob: Sama sepanjang waktu. Itu tidak berubah jika Anda melakukan banyak kerja keras atau berkebun atau tidak tertahankan dalam cuaca hangat - ketika cuaca hangat lagi.

Klien: Tidak, itu selalu ada, tidak bisa merasakan rinci.

Rob: Sepanjang waktu. Ini konstan. Ya. Sekarang apa harapan Anda - jika kita bisa melakukan sesuatu di sini?

Klien: Saya ingin menghilangkan kesemutan itu jauh.

Rob: Dan apa yang Anda ingin berada di sana daripada kesemutan?

Klien: Seperti dulu beberapa tahun yang lalu. Robi: Oke. Itulah yang akan Anda lakukan Suka.

Klien: Ya, hanya untuk menghilangkan perasaan itu. Rob: Ya, dan biarkan mereka menjadi seperti dulu menjadi.

Klien: Ya, tapi mungkin bertahun-tahun yang lalu. Ini mungkin hanya merayap pada saya, saya memikirkan.

Robi: Oke. Nah, Anda tahu, masalah dapat merayap pada Anda dan solusi dapat merayap pada Anda dan hal-hal dapat terjadi dengan cepat atau lambat. Dan juga sesuatu dapat merayap pada Anda dan tiba dengan sangat lambat, tetapi ia dapat pergi dengan sangat cepat.

Anda tahu, mawar saya mungkin membutuhkan waktu satu tahun untuk berbunga, tetapi begitu berbunga, Anda tahu, ia bisa kehilangan semua daunnya di musim dingin dengan cukup cepat. Jadi tidak peduli berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk datang, itu bisa pergi dengan cepat juga. Jadi ada hubungan antara seberapa cepat sesuatu datang, seberapa lambat itu datang dan seberapa cepat itu bisa pergi. Sepertinya tidak ada hubungan antara keduanya.

Baiklah. Dan jika Anda tidak bisa mendapatkan sensasi normal kembali pada saat Anda pergi dari sini hari ini - saya tidak mengatakan itu tidak mungkin, omong-omong. Saya tidak tahu. Saya sebenarnya tidak tahu. Saya tidak pandai menceritakan masa depan. Tapi, jika Anda memiliki sesuatu yang kurang dari segera kembalinya sensasi normal yang Anda miliki bertahun-tahun yang lalu, apa yang akan Anda setujui? Apa yang bisa diterima di sana?

Klien: Yah jari saya, hanya - saya tidak yakin. Hanya agar saya bisa - hanya agar lebih sedikit sehingga saya bisa…

Robi: Oke.

Klien: Jadi saya bisa merasakan hal-hal yang lebih baik, hanya agar kesemutan akan hilang meskipun kadang-kadang , supaya saya bisa merasakan sesuatu dengan baik.

Robi: Sangat bagus. Oke. Neil menyebutkan - atau mungkin Anda pernah mengatakan kepadanya tentang terowongan karpal. Apakah itu sesuatu yang Anda punya beberapa nasihat tentang atau itu sesuatu yang Anda pikir itu mungkin?

Klien: Saya pikir Neil menyebutkan itu bisa jadi karena dia [tidak terdengar 10:27]. Dan saudara perempuan saya telah memilikinya dan dia menjalani operasi di kedua tangan dan dia mengatakannya kepada saya gejala.

Rob: Oh, ya, oke. Jadi apakah Anda bertanya-tanya tentang kemungkinan operasi? Klien: Ya, tapi saya - tidak, saya tidak mau pembedahan.

Rob: Itu saja, tidak.

Klien: Tidak, saya tidak mau. Saya hanya ingin tubuh menyembuhkan dirinya sendiri tanpa…

Robi: Ya. Apakah saudara perempuan Anda membantu operasi atau membuat perbedaan atau…?

Klien: Memang sedikit, tapi dia seorang dokter gigi jadi dia perlu melakukan gerakan yang bagus itu. Jadi dia harus mengoperasi tangannya agar lebih baik. Dia mengatakan satu tangan lebih buruk di ibu jari di sana dan tulangnya bergesekan dengan tulang. Jadi dia mungkin harus menjalani operasi lagi untuk itu.

Robi: Oke. Dan itu - apakah kesemutan dan kurangnya sensasi dan mati rasa, apakah itu mengganggu gambar Anda?

Klien: Tidak.

Rob: Kedengarannya tidak seperti itu, tidak. Itu tidak mengganggu Anda berkebun. Klien: Saya tidak bisa melakukan sebanyak yang saya mau, tidak.

Rob: Nah, selamat datang di klub, Anda tahu. Klien: Saya tahu.

Rob: Ashleigh Brilliant berkata, “Yang saya inginkan dari hidup adalah sedikit lebih dari yang pernah saya inginkan Dapatkan". Klien: Sepanjang waktu.

Robi: Ya. Tidak banyak [tidak terdengar 11:44]. Dan saya juga penasaran, meskipun ketika Anda tegang, ini lebih buruk. Ketika Anda bersantai, itu tidak terlalu buruk, tetapi ajarannya tidak melakukan apa pun pada kesemutan. itu…

Klien: Saya rasa pada lengan saya yang sakit, jika saya berbaring miring seperti di tempat tidur, itu akan mati rasa. Rob: Ya, tapi sepertinya tidak pengaruh…

Klien: Dan kemudian jari saya akan mati rasa juga. Tanganku akan mati rasa. Rampok: Oke.

Klien: Tapi itu jarang terjadi akhir-akhir ini sejak Neil melakukan banyak pijatan pada saya - dan saya telah membaca buku tentang latihan terowongan karpal. Jadi saya telah melakukan beberapa latihan peregangan.

Rob: Oh, saya senang Anda melihat saya hari ini karena sepertinya Anda sudah dalam perjalanan.

Klien: Saya ingin menjadi lebih baik, ya.

Rob: Dan jika Anda melakukan sesuatu hari ini atau tidak sama sekali, sepertinya obat Anda ada hubungannya dengan saya. Mungkin baik untuk reputasi saya. Siapa yang tidak ingin bekerja dengan orang-orang yang sudah membaik dan itu seperti yang sedang saya lakukan sesuatu.

Tapi saya pikir Anda tahu betul bahwa apa pun yang dilakukan orang, penyembuhan akan terjadi dengan Anda, bukan dengan - jadi yang bisa kita lakukan di sini dan semua yang diperlukan di sini adalah entah bagaimana memfasilitasi atau memperkuat atau entah bagaimana mendorong proses yang terdengar seperti sudah terjadi . Jika kita bisa membuat itu terjadi sedikit lebih cepat atau sedikit lebih mudah atau sedikit lebih banyak, maka itu mungkin proses yang berguna. Dan [tidak terdengar .] 13:17].

Oke, jadi apakah Anda pernah berhubungan dengan hipnosis sebelumnya atau apakah itu - apakah Anda pernah melakukan meditasi atau…?

Klien: Saya telah melakukan yoga selama bertahun-tahun dan kami hanya melakukan relaksasi di akhir dan saya sangat menikmatinya.

Rob: Ya dan Anda pandai dalam hal itu. Saya tidak tahu apakah Anda memperhatikan bahwa, bahkan seperti yang Anda katakan, Anda melakukan relaksasi, ada semacam - ya.

Klien: Nah itu bagian favorit saya, ya.

Rob: Bahkan Anda bisa mengatakan [tidak terdengar 13:40]. Ya. Tapi itu hanya mengatakan bahwa entah bagaimana Anda - itu dimulai. Dan ada senyuman yang mengatakan bahwa Anda mengenali perasaan itu. Apakah kamu masih melakukan itu? yoga?

Klien: Tidak, guru saya pensiun dan saya berhenti pergi. Dan dia sangat baik dan…

Rob: Jadi Anda tidak pergi ke kelas, tetapi Anda menyukai perasaan itu dan, jika Anda dapat memahami apa yang saya maksud, tubuh Anda, bahu Anda telah mempelajarinya. Dan jika Anda membiarkan bahu Anda mengingat bahwa itulah perasaan itu, sebenarnya sangat mudah bagi Anda. Dan saya tidak tahu kapan Anda melakukannya.

Klien: Di my wajah.

Rob: Ya, ketika Anda sedang mengerjakan kelas apakah Anda biasa memejamkan mata. Klien: Ya.

Rob: Jadi jika itu akan membantu Anda, silakan biarkan mata Anda melakukan apa yang perlu mereka lakukan. Jika mereka ingin menutup, itu bagus. Mereka tidak harus melakukannya, tentu saja. Itu sebenarnya tidak masalah, tetapi jika Anda bisa membiarkan memori relaksasi dari kelas-kelas itu, memori yang bisa kami katakan memori ada di pundak Anda, hanya sebagai cara berbicara.

Jadi Anda tidak perlu secara aktif mencoba mengingat apa pun, tetapi cukup biarkan bahu, leher, lengan Anda, memiliki kesempatan untuk menunjukkan kepada Anda bahwa ingatan itu ada dan bagus. Dan kemudian membiarkan itu terus berlanjut.

Dan jika ada cara agar Anda dapat fokus pada penyerapan itu, relaksasi itu dengan cara yang alami, tanpa usaha, dan relaksasi itu dapat meningkat dengan sendirinya, dengan sendirinya, itu bagus. Dan kemudian, saat Anda membiarkannya berlanjut, Anda dapat melihat bahwa saya sedang berbicara, tetapi sebenarnya apa yang saya katakan sangat tidak penting, sama seperti guru yoga Anda memiliki beberapa ide dan membantu Anda untuk belajar, tetapi itulah yang Anda pelajari itu penting.

Jadi Anda tidak perlu mendengarkan saya atau kata-kata saya. Anda dapat mengetahui bahwa saya sedang berbicara dan membiarkan suara saya berada di latar belakang dan saya sudah dapat melihat beberapa indikasi bahwa Anda membiarkan diri Anda menjadi lebih terserap dalam perubahan halus, pernapasan Anda, sedikit lebih lambat, lebih dalam.

Otot-otot wajah Anda menjadi halus. Itu dia. Dan terlepas dari tangan itu dan banyak imobilitas di tubuh Anda dan saya tidak tahu kapan Anda akan siap untuk menutup mata sepenuhnya, tetapi Anda mungkin menemukan bahwa, relaksasi itu, itu dia.

Saya tidak tahu apakah itu akan mulai di bahu Anda dan menyebar ke lengan Anda atau apakah Anda mungkin melihat sesuatu terjadi di kaki Anda juga dan apakah itu relaksasi atau perasaan nyaman yang meningkat atau rasa sejahtera atau perasaan nyaman. melepaskan sesuatu, semacam penyembuhan, hanya membiarkan tubuh Anda. Itu dia.

Dan saat Anda membiarkan pengalaman ini terus berlanjut, saya tidak bisa cukup menekankan bahwa sebenarnya tidak ada yang perlu Anda lakukan. Tidak ada usaha yang diperlukan. Luangkan semua waktu yang Anda butuhkan hanya membiarkan [tidak terdengar 18:34]. Dan perasaan relaksasi itu bisa dimulai di suatu tempat, di mana saja, dan bisa menyebar, mengambil waktunya sendiri, menemukan jalannya sendiri.

Dan saya tidak tahu di kelas yoga Anda apakah Anda dulu membiarkan relaksasi dimulai dari ujung jari kaki dan menyebar ke atas atau di atas kepala dan menyebar ke bawah atau perasaan yang bisa dimulai tepat di ulu hati dan menyebar ke luar. . Tetapi dengan cara apa pun yang bisa terjadi, itu bisa terjadi. Biarkan perasaan itu, pengalaman relaksasi itu menyebar saat Anda membiarkan diri Anda menjadi lebih terserap dalam mengingat perasaan itu dan mengalaminya kembali. Itu benar.

Dan Anda bisa memejamkan mata dan merasakan kelegaan saat Anda menutupnya, mengistirahatkannya sejenak, membiarkan perasaan rileks itu menyebar ke mata Anda. Dan sama seperti Anda dapat meluangkan waktu dengan itu dan merasakannya, itu bisa menjadi sesuatu yang terjadi di tangan Anda, sesuatu yang terjadi dalam emosi Anda, sesuatu yang terjadi di pundak Anda dan Anda tidak perlu membicarakan apa pun yang tidak Anda lakukan' t ingin berbicara tentang.

Tetapi ketika itu terjadi, dapatkah Anda benar-benar merasakan ketegangan itu? Dan ketika Anda merasakan itu dan ketika Anda melakukan itu dan Anda melepaskannya, apa yang terjadi kemudian? Apa yang terjadi pada bahu Anda? Apakah baik-baik saja memiliki perasaan ini?

Klien: Ya, saya hanya ingin mengeluarkannya. Rob: kamu melakukan?

Klien: Sebaliknya saya memegangnya di.

Rob: Ya, benar. Dan saya tidak tahu apakah ini tempat bagi Anda untuk melepaskannya. Saya tidak tahu. Anda dipersilakan, sejauh yang saya ketahui, tetapi Anda berada dalam situasi yang aneh. Saya tidak tahu apakah itu baik-baik saja untuk Anda. Tetapi saya dapat mengetahui dari pengalaman saya bahwa, ketika Anda memiliki - seseorang telah memegang sesuatu di…

Klien: Selamanya.

Rob: Selamanya, ada berbagai cara untuk melepaskannya dan kamu tidak harus melepaskan semuanya keluar sekaligus. Anda bisa mengeluarkannya sedikit demi sedikit. Anda bisa mengeluarkannya dengan cara yang Anda sadari dan Anda bisa mengeluarkannya dengan cara yang bahkan tidak Anda sadari. adalah.

Seseorang dapat memiliki mimpi di mana mereka, ketika mereka tidur, mereka diam, mereka diam, nyaman, hangat dan mereka dapat bermimpi bahwa mereka sedang berjalan di salju dan mereka kedinginan namun mereka hangat. Mereka dapat bermimpi bahwa mereka berteriak dan berteriak dan memukul, tetapi mereka diam dan diam.

Dan hal yang indah tentang bermimpi seperti itu adalah Anda bahkan tidak perlu mengingat apa yang Anda impikan. Dan dalam pengalaman yang Anda alami sekarang, saya tidak tahu apakah Anda tahu bahwa saat Anda mengalami ini, Anda sudah mulai melepaskan sesuatu. Apakah Anda memiliki kesadaran bahwa entah bagaimana mengatakan itu, entah bagaimana ketika Anda menghancurkan tangan Anda bersama-sama, Anda mulai mengungkapkannya?

Sekarang saya tidak tahu, saat Anda melakukan itu, apakah ada beberapa perubahan yang dapat Anda perhatikan di pundak Anda, apakah melepaskan awal itu, tidak harus sekaligus, berarti Anda tidak perlu menahannya. di bahu dan lengan Anda. Sama seperti Anda tidak perlu melepaskan semuanya sekaligus, Anda juga tidak perlu bergantung padanya karena Anda dapat bergantung pada beberapa hal dan melepaskan yang lain.

Anda dapat berpegangan pada sesuatu dan melepaskannya. Anda dapat mengungkapkannya dan tidak harus mengungkapkannya. Apakah itu masuk akal bagi Anda apa yang saya katakan?

Sekarang apakah Anda melakukan segalanya sekarang, Karen, yang perlu Anda lakukan untuk membiarkan pelepasan itu, yang telah dimulai karena Anda bisa membiarkannya berlanjut dengan caranya sendiri? Dan sama seperti Anda dapat mengingat relaksasi dari yoga dan membiarkan diri Anda merasakan hal itu, dengan merilekskan tingkat yang memungkinkan Anda mulai melepaskan emosi yang kuat itu, dengan mengingat relaksasi. Apa kamu tau maksud saya?

Dan dengan cara yang sama Anda dapat mengingat relaksasi itu, pada saat yang sama dan dengan cara yang sama, tanpa benar-benar perlu melakukan apa pun, sama seperti bahu Anda dapat mulai mengingat relaksasi dan membiarkan Anda mengekspresikan perasaan itu, tipsnya jari-jari Anda dapat mulai mengingat perasaan sensasi yang biasa mereka lakukan.

Dan mungkin dalam beberapa hal, seperti di mata batin Anda, Anda bisa mulai memiliki gambaran tentang tangan Anda. Sama seperti Anda mungkin menggambar bunga, Anda mungkin bisa mulai dengan beberapa cara untuk memiliki gambar jari-jari Anda sehingga Anda bisa menggambar garis di krayon pucat, pastel pucat dan mungkin melihat garis yang sangat pucat.

Dan mungkin bayangkan, saat Anda menggambar garis pucat itu, jari-jari Anda, tangan Anda bisa agak mati rasa dan hanya garis luar. Dan entah bagaimana, dan saya tidak tahu bagaimana Anda bisa menerjemahkan ini ke dalam pengalaman Anda, Anda bisa mulai mengisi garis besarnya. Isi dengan pensil warna atau dengan akrilik dan bayangkan saja, saat Anda mengisi garis luar dan setelah beberapa saat Anda mungkin tidak memperhatikan garis karena pucat pastel.

Dan saat Anda mengisinya dengan akrilik, beberapa sensasi itu mulai berwarna.

Alih-alih menjadi bentuk kosong, mereka mulai memiliki warna dan tekstur, corak yang berbeda dan berbeda - saya tidak tahu apa yang saya bicarakan. Tapi seperti Anda bisa melukis, katakanlah, mawar dan Anda menggunakan warna sedemikian rupa sehingga terlihat seperti mawar, bukan hanya seperti garis, Anda bisa melukis jari Anda sehingga mereka bisa, saat Anda melakukannya, mulai ingat teksturnya saat Anda melihat bagaimana perasaan mereka.

Dan saat saya berbicara tentang melukis, seperti melukis mawar atau melukis jari-jari Anda, gambar apa yang ada dalam pikiran Anda, Karen? Apa yang kamu lihat saat ini?

Klien : Tidak ada, Betulkah.

Rob: Tidak. Jadi saya bisa mengucapkan kata-kata dan itu datang dari saya dan saya tidak tahu bagaimana Anda bisa memahaminya, jika itu masuk akal sama sekali. Tapi apa yang terjadi padamu saat ini? Bagaimana perasaan mu saat ini?

Klien: Sedikit lagi santai.

Rob: Sedikit lebih santai, ya. Dan saya bertanya-tanya apakah, saat Anda mengizinkan proses itu, apa pun itu, bagaimanapun itu terjadi, itu membuat Anda sedikit lebih santai untuk melanjutkan.

Dan sedikit demi sedikit, mungkin dalam jumlah yang sangat kecil, dengan setiap napas, melepaskan sesuatu karena setiap kali Anda menghembuskan napas, ada pelepasan.

Bernapas dalam membutuhkan usaha. Anda harus mengangkat dada Anda, Anda mengangkat bahu Anda. Ada upaya yang terlibat dalam menarik napas, tetapi menghembuskan napas adalah melepaskan. Itu mudah dan bahkan sedikit kelegaan dan pelepasan dan pernafasan adalah sesuatu yang dapat Anda lakukan kapan saja, siang atau malam apakah Anda bangun, apakah Anda sedang tidur, apakah Anda sadar sedang menghembuskan napas atau apakah Anda tidak sadar. dari bernapas keluar.

Dan sama sekali tidak penting untuk mengetahui apa yang sebenarnya Anda lepaskan. Komposisi udara, berapa banyak oksigen, berapa banyak nitrogen, berapa banyak karbon dioksida di udara yang Anda hirup, sama sekali tidak penting, tetapi Anda bisa mendapatkan pengalaman, kelegaan. Anda bisa mendapatkan manfaatnya. Anda dapat memiliki penyembuhan dengan membiarkan - itu saja - membiarkan napas itu, melepaskannya begitu saja.

Dan apakah Anda sadar bahwa Anda hanya sedikit lebih santai daripada saat Anda berada sedikit lebih santai dari sebelumnya.

Klien: Sedikit sedikit.

Robi: Sedikit. Anda tidak harus mengendurkan semuanya sekaligus. Tetapi dapatkah Anda memperhatikan bahwa Anda dapat merasa lega karena mengetahui bahwa Anda bisa sedikit lebih santai? Itu dia. Dan jika Anda bisa sedikit lebih santai maka Anda bisa menjadi sedikit lebih santai.

Dan dengan setiap napas, Anda dapat melepaskan jumlah yang sangat kecil, seperti melihat bunga mawar tumbuh atau sayuran apa pun tumbuh. Anda tidak dapat melihatnya tumbuh saat Anda melihatnya, tetapi jika Anda melihat keesokan harinya, minggu depan, bulan berikutnya, maka Anda melihat bahwa mawar yang tumbuh berubah, proses itu telah ada. Dan Anda hanya memperhatikan bahwa itu telah ada sesudahnya.

Jadi undangan saya untuk Anda adalah untuk membiarkan pengalaman yang telah dimulai sebelum Anda datang ke sini hari ini, pengalaman yang entah bagaimana Anda dapat memfasilitasi dengan cukup intens melepaskan sesuatu yang telah Anda gantung tampaknya selamanya dan membiarkan proses itu , membiarkannya pergi. Dan itu bisa, dengan cara yang menurut saya tidak akan mengejutkan Anda, menambah kenyamanan Anda - dan relaksasi di sekitar bahu dan lengan atas Anda.

Dan saya dapat berbicara tentang menggambar jari, tetapi itu adalah kata-kata yang berasal dari saya. Anda memiliki cara penyembuhan yang telah Anda alami berkali-kali lebih banyak daripada yang dapat Anda katakan dan Anda tidak perlu membicarakannya atau bahkan memahaminya untuk mengetahui bahwa itu bisa terjadi dan telah terjadi dan menantikan kelanjutannya. .

Dan menurut pendapat saya, tangan Anda, jari-jari Anda, mendapatkan hasil yang jauh lebih baik untuk mendapatkan sensasi normalnya kembali, kemungkinan yang jauh lebih baik daripada mawar saya yang hanya duduk di sana. Namun, saya pikir itu mungkin, saya pikir itu mungkin, tetapi itu adalah pendapat saya. Ini hanya pendapat saya, tetapi saya diizinkan untuk memiliki pendapat saya.

Sekarang saya memiliki latar belakang medis yang memiliki beberapa relevansi dengan pendapat saya bahwa tangan Anda dapat menemukan cara penyembuhannya sendiri dan bahwa sensasi itu dapat, sensasi normal, dapat merayapi Anda. Dan mereka mungkin merayap pada Anda begitu lambat bahwa kadang-kadang Anda akan berpikir bahwa tidak ada yang terjadi, tapi itu.

Jadi saya bertanya-tanya, apakah Anda setuju jika Anda benar-benar memperhatikan tanda-tanda pertama peningkatan kepekaan di jari-jari Anda. Apakah Anda bersedia untuk melihat keluar untuk itu?

Klien: Ya.

Rob: Dan untuk mengetahui bahwa bahkan ketika Anda melihat sensasi itu untuk pertama kalinya, mereka akan meningkat selama beberapa waktu sebelum Anda menyadarinya. Sama seperti mawar ketika kuncupnya mekar, ia telah tumbuh di kuncup itu sebelum Anda melihat kuncupnya. Apa kamu tau maksud saya?

Klien: Aduh.

mungkin akan sangat baik jika Anda dalam beberapa hal memperhatikan petunjuk pertama. Dan itu mungkin mengejutkan Anda. Mungkin di jari kelingking Anda di tangan kanan atau ibu jari tangan kiri Anda atau mungkin beberapa sensasi menarik di telapak tangan Anda atau beberapa perubahan halus dalam cara kesemutan itu ada, bahwa itu sedikit. berbeda, yang terasa lebih hangat atau lebih dingin atau dengan cara yang berbeda.

Klien : Terasa lebih hangat. Rob: Rasanya lebih hangat sudah?

Klien: Aduh. Di atas tanganku. Rob: Di atasan?

Klien: Meskipun mereka merasa dingin, mereka merasa lebih hangat. Rob: Meskipun mereka merasa dingin…

Klien : Mereka merasa – kulit terasa dingin. Rob: Mereka merasa dingin, tetapi mereka merasa lebih hangat. Klien: Tapi ada sensasi hangat ini. Robi: Ya. Dari mana datangnya? dari?

Klien: Saya tidak tahu.

Rob: Tidak. Dan di satu sisi, Anda tidak peduli dari mana asalnya, tapi menyenangkan mengetahui bahwa itu telah datang. Dan jika Anda dapat melihat sensasi hangat tanpa mencoba menjelaskannya atau memahaminya atau apapun itu, untuk menghargainya dan bertanya-tanya apa yang akan terjadi selanjutnya.

Klien: Mereka akan mendapatkan lebih baik.

Rob: Mereka akan menjadi lebih baik. Dan kapan Anda akan mulai melihatnya di bantalan, ujung jari Anda?

Klien: Segera . Rampok: Oke.

Klien: Sebelum saya keluar dari pintu.

Rob: Yah, saya tidak tahu. Tidak ada yang akan berjalan di atas air di sini. Klien: Saya hanya bercanda.

Robi: Ya. Jadi saya pikir penting bahwa, meskipun Anda secara alami tidak sabar untuk memiliki hal-hal yang baik, itu wajar saja. Sepertinya saya tidak sabar untuk mawar itu tumbuh, tapi saya pikir jika saya menggalinya untuk melihat apakah itu…

Klien: Saya akan mendapatkan yang lain mawar.

Rob: Saya punya satu lagi. Aku punya dua. Saya pikir saya harus mendapatkan yang ketiga satu. Klien: Tidak, tarik saja yang lain dan taruh di suatu tempat kalau tidak.

Rob: Oh, sayang. Baiklah. Yah aku tidak akan mengambil mawar itu dulu. Klien: Tidak juga, tidak, tidak.

Rob: Aku sedang memikirkannya, tapi aku menolak. Klien: Tidak, saya akan meninggalkannya di sana.

Rob: Ketidaksabaran saya ingin itu terjadi, tetapi saya akan bersabar dan melihat apa yang terjadi.

Klien: Saya orang yang sangat sabar. Rob: kamu adalah?

Klien: Ya, sangat.

Rob: Mungkin karena suatu kesalahan. Mungkin selama ini kamu terlalu sabar dengan dirimu sendiri, tapi ada sesuatu tentang kesabaran itu, ada baiknya bersabar untuk beberapa hal, tapi terlalu sabar, itu mungkin sesuatu yang lain untuk dilepaskan, tapi jangan terlalu cepat karena semua orang akan mendapatkannya. takut. Apa kamu tau maksud saya?

Ya, jadi biarkan saja - biarkan itu terjadi dan biarkan apa pun yang ada di sana, keluarkan hanya dengan kecepatan yang menurut Anda dapat diatasi oleh alam semesta lainnya. Kami tidak ingin Anda secara spontan membakar atau mengamuk, Anda tahu.

Klien: Tidak, bukan itu bagus.

Robi: Bagus. Tetapi sangat menyenangkan melihat bahwa Anda sekarang siap untuk melepaskan sesuatu yang telah Anda pertahankan setidaknya cukup lama. Anda sudah mulai melepaskannya. Bagaimana perasaan bahu Anda?

Klien: Mereka sedikit santai.

Rob: Sedikit lebih santai. Dan itu tidak akan menjadi masalah jika mereka menjadi sedikit lebih santai sekarang. Tapi ada sesuatu yang dimulai di sana dan saya pikir akan sangat menyenangkan jika Anda bisa membiarkan proses itu menjadi proses organik yang menyebar dengan cara tanaman tumbuh daripada semacam hal mekanis yang harus diperbaiki. Apakah Anda tahu apa yang saya? berarti?

Ada sesuatu yang menyenangkan tentang membiarkan sesuatu tumbuh, sesuatu muncul dengan cara alami daripada cara yang salah.

Sekarang apa yang Anda perhatikan, Karen, berbeda bagi Anda sekarang daripada ketika Anda masuk ke ruangan ini? Anda sudah mengatakan bahu Anda sedikit rileks, ada kehangatan itu. Aku ingin tahu apa yang berbeda untukmu.

Klien: Saya tidak gemetar di dalam sebanyak itu. Rampok: Oke.

Klien: Saya terus-menerus seperti ini di dalam. Rob: Oke, jadi Anda punya sebagian dari itu. Klien: Sampai beberapa menit yang lalu. Rob: Bagaimana Anda membiarkan itu? keluar?

Klien: Saya tidak tahu. Itu hanya, itu hanya telah terjadi.

Rob: Itu baru saja terjadi. Dan itulah yang terjadi dengan penyembuhan, bukan? Ada seorang ahli bedah Inggris, Pak. William Osler 200 tahun lalu yang berkata, Saya menjahit luka. Tuhan menyembuhkan mereka. Dia berbicara secara metaforis seperti, sebagai dokter, dia tidak bisa menyembuhkan apa pun.

Dia dapat melakukan sesuatu, tetapi orang tersebut menyembuhkan dan saya dapat mengatakan demikian atau Anda dapat mengharapkan sesuatu, tetapi tubuh Anda akan sembuh dengan caranya sendiri pada waktunya sendiri. Dan ada semacam kelegaan dalam hal itu begitu Anda melihatnya. Anda tidak perlu mendorong sungai, seperti yang dikatakan umat Buddha. Biarkan saja mengalir.

Sekarang ada lebih banyak lagi yang bisa kita bicarakan, lebih banyak lagi yang bisa kita jelajahi. Aku ingin tahu bagaimana kabarmu dengan ini. Apakah ada hal lain yang mungkin bisa membantu saya?

untuk mengatakan atau untuk Anda lakukan? Apakah ini tempat yang mungkin kita tinggalkan hari ini? Apakah ada lagi? Aku benar-benar tidak tahu. Jadi aku bertanya padamu.

Klien: Saya tidak tahu.

Rob: Anda tidak tahu. Jika Anda entah bagaimana bertanya pada tubuh Anda apakah itu cukup atau apakah itu menginginkan lebih atau apa yang mungkin, apa yang akan dikatakan tubuh Anda? Apa yang akan dikatakan bahu Anda? Apa yang akan tangan Anda katakan jika Anda mendengarkannya?

Klien: Sedikit lagi. Rampok: Oke.

Klien: Saya sakit kepala di sini sekarang, tapi saya pikir itu hanya… Rob: Oke.

Klien: Pelepasan adalah sesuatu yang saya pikir.

Rob: Oke ada sesuatu di sana itu melepaskan. Klien: [tidak terdengar 44:56].

Robi: Ya. Apakah itu bagian dari pelepasan atau itu pertanda bahwa Anda akan merilis sesuatu yang lain?

Klien: Hanya ada ketegangan di sana, hanya - saya masih berpegangan dan tubuh saya melepaskan, tetapi kepala saya masih berjuang dia.

Rob: Beberapa hal yang harus Anda pegang, Anda tahu. Anda berada di perusahaan, Anda tahu. Ada beberapa fungsi tubuh yang paling baik dipertahankan, lho. Tetapi jika Anda hanya memperhatikan dahi dan tidak mencoba untuk mengendurkannya, jangan terpaku padanya, perhatikan saja dahi Anda. Jangan dijauhi , jangan disingkirkan. Perhatikan saja. Kemudian hanya duduk dengan dia.

Biarkan saja di sana untuk saat ini. Dan saat Anda bernapas, saya bertanya-tanya bagaimana Anda akan memperhatikan apa yang akan menjadi indikasi pertama bagi Anda bahwa dahi Anda mulai terlepas. Apakah akan dimulai dari tepi, tengah, atas, bawah? Di mana itu akan dimulai? Dan apa yang terjadi padanya? Ada sedikit senyuman disana. Apa itu?

Klien: Masih di sana.

Robi: Ya. Dan kenapa kau tersenyum?

Klien: Saya tidak tahu karena saya mendengarkan untuk mendengar kata-kata Anda. Rampok: Ya.

Klien: Hanya saja, ya.

Rob: Dan apa yang terjadi di belakang kepalamu?

Klien: Oh, itu hanya ketegangan di sekitar. Itu ada di belakang kepalaku dan di seberang sini. Robi: Oke.

Klien: Saya hanya perlu meregangkannya sedikit. Robi: Oke. Dan sekarang Anda meregangkannya. Klien: Ya.

Robi: Oke. Apakah itu sesuatu yang Anda lakukan dalam yoga itu? Klien: Tidak.

Robi: Tidak? Sesuatu yang Anda [tidak terdengar 47:06].

Klien: Saya kira kami melakukannya. Kami melakukan banyak peregangan di sana. Robi: Oke. Itu dia. Dan sekarang?

Klien: Dahi saya lebih baik. Hanya bagian belakang kepalaku dan dasar tengkorakku. Rob: Dahimu dan itu bergerak, bukan? dia?

Klien: Ya.

Rob: Senang mengetahui bahwa Anda tidak harus terjebak dengan sesuatu. Dan jika Anda dapat memindahkannya dari dahi Anda ke belakang kepala Anda, saya ingin tahu apakah Anda dapat memindahkannya dari belakang kepala Anda ke kursi. Itu hal semacam itu [tidak terdengar 47:40]. Kursi tidak akan pikiran.

Dan jika Anda hanya memperhatikan bagian belakang kepala Anda dan melihat apakah ada peregangan yang berguna di sana, beberapa gerakan. Dan Anda akan tahu setelah Anda membuat gerakan yang Anda butuhkan yang akan membantu Anda tidak tahu sebelumnya. Anda mencari tahu apa yang mungkin membantu dan kemudian tahu bagaimana itu berhasil atau tidak, atau ini - Anda akan selalu menemukannya setelah itu.

Dan sekarang?

Klien: Ini sedikit lebih baik. Rob: Sedikit lebih baik?

Klien: Ini akan secara bertahap Pergilah.

Rob: Nanti bertahap ya. Dan ada sesuatu tentang hal itu secara bertahap yang bisa menghibur.

Saya bekerja dengan seorang wanita bertahun-tahun yang lalu yang kelebihan berat badan dan dia berkata, Saya berharap saya bisa tidur malam ini dan bangun di pagi hari dengan semua berat badan hilang. Dan saya berkata kepadanya, saya pikir itu akan menakutkan karena jika Anda bangun besok dan semua beratnya hilang, apa yang mungkin Anda bangun keesokan paginya? Ya Tuhan, mungkin semuanya akan kembali lagi.

Jadi dengan melepaskan sesuatu secara bertahap, ada lebih banyak keamanan tentang itu, lebih banyak soliditas tentang itu. Ada beberapa pembelajaran tentang itu dan hanya membiarkannya, membiarkannya pergi dengan cara apa pun. Sekarang saya tidak perlu tahu, Anda tidak perlu tahu. Ini mungkin tampak ada hubungannya dengan peregangan, tapi mungkin juga sesuatu yang lain, hanya pengalaman melepaskan dalam beberapa cara.

Dan hanya duduk dengan itu dan membiarkan bagian belakang kepala Anda, untuk melepaskan apa yang dibutuhkan untuk melepaskan dan membiarkan itu terjadi pada waktunya sendiri bukan seperti yang saya pikir seharusnya dan tidak seperti yang Anda inginkan atau Anda harapkan, tetapi membiarkan butuh waktu sendiri, menemukan jalannya sendiri. Dan Anda sabar sehingga Anda bisa mengizinkannya.

Dan aku tidak tahu bagaimana perasaanmu, tapi kamu terlihat sangat damai saat ini, Karen, hampir seperti kamu telah melepaskan sesuatu. Dan, saat saya melihat wajah Anda, saya terpesona dengan cara wajah Anda terlihat lebih muda, lebih segar dalam beberapa hal seolah-olah Anda telah melepaskan beberapa tekanan atau kekhawatiran. Saya tidak tahu apakah itu masalahnya, tapi itulah yang saya melihat.

Ada lebih banyak warna di wajahmu.

Sepertinya kekencangan di dahi Anda sudah hilang dan otot-otot wajah Anda lebih terlihat alami. Aku tidak tahu bagaimana perasaanmu. Apa yang terjadi padamu saat ini?

Klien: Saya merasa lebih banyak santai.

Robi: Ya. Dan bisakah Anda menambahkan kata lain untuk itu? Klien : Tenang.

Rob: Tenang. Ya. Dan kata-kata saya, kata-kata saya adalah damai. Apakah itu ada hubungannya denganmu? Itu hanya kata-kataku. Sepertinya ada sedikit konflik di sana [tidak terdengar 52:04].

Klien: Ya, jauh lebih sedikit, ya.

Rob: Jauh lebih sedikit. Anda mungkin memiliki sedikit jika Anda seorang manusia.

Klien: Ya dan saya masih bisa merasakan sedikit. Rob: Yah, kamu adalah manusia makhluk.

Klien: Saya tahu.

Rob: Anda tidak harus benar-benar transparan. Ini seperti [tidak terdengar 52:19]. Kami manusia. Dan selama kita manusia, kita akan memiliki banyak hal. Itu bagian dari kesepakatan. Apa yang terjadi di belakang kepala Anda sekarang?

Klien: Ini masih berlangsung. Ini hanya sedikit di sini, tapi itu semua lebih baik. Rob: Itu saja lebih baik?

Klien: Ya.

Rob: Dan bahumu? Klien: Mereka mungkin merasa… Rob: Mereka terlihat lebih longgar.

Klien: Mereka.

Robi: Ya. Dan Anda terlihat seperti jenis tubuh Anda lebih longgar, ya? Klien: Ya.

Rob: Dan dengan kelonggaran itu, saya menganggap itu sebagai indikasi bahwa Anda juga telah melepaskan sesuatu.

Klien: Saya pikir jadi.

Rob: Jadi dengan kelonggaran itu bisa ada jenis gerakan yang lebih alami dan mudah, aliran penyembuhan apa pun yang lebih alami. Dan sama seperti perasaan dan sensasi ketidaknyamanan itu dapat menyebar dari dahi Anda ke bagian belakang kepala Anda dan seperti halnya pengalaman ketenangan itu dapat menyebar dari bahu Anda ke seluruh tubuh Anda, beberapa di antaranya dapat menetes ke ujung jari Anda. , tidak hanya punggung tangan Anda, tetapi juga ujung jari Anda. Dan itu bisa memakan waktu.

Dan apakah akan baik-baik saja jika Anda membiarkannya memakan waktu?

Klien: Ya, itu bagus.

Rob: Dan bisakah Anda menikmati menantikan itu?

Klien: Ya.

Robi: Ya. Tanpa terlalu banyak kesabaran?

Klien: Ya. Saya biasanya melupakan mereka ketika saya melakukannya hal-hal.

Rob: Ya dan mungkin menyenangkan untuk tidak hanya melupakannya saat Anda melakukan sesuatu, tetapi hanya dari waktu ke waktu, lihatlah sedikit, oh, sensasi apa itu? Apa itu? Hanya sedikit sekilas. Jangan membuat masalah terlalu besar.

Oke, Anda mengambil napas itu. Itu benar. Sangat menyenangkan untuk mengingat perasaan baik itu, bukan? Bahu Anda telah sangat sabar dengan Anda, menunggu kesempatan untuk mengingatkan Anda bahwa belajar itu ada. Itu adalah bagian dari dirimu. Semua yang Anda pelajari dalam yoga masih menjadi bagian dari diri Anda.

Saya tidak tahu sebagai seorang anak, jika Anda belajar naik sepeda.

Klien: Ya, ketika saya lebih tua. Rob: Dan apakah Anda mengendarai sepeda sekarang? Klien: Tidak.

Rob: Tidak. Tapi jika Anda akan naik sepeda, Anda mungkin akan sedikit goyah, tetapi tidak akan lama untuk pergi, oh, ini dia.

Klien: Ya.

Rob: Setelah Anda mempelajarinya, Anda mendapatkan pembelajaran itu. Ini permanen. Jadi bagaimana jadinya jika Anda hanya mengambil waktu Anda sendiri untuk membiarkan segala sesuatu yang terjadi untuk Anda entah bagaimana benar-benar menetap dalam pengalaman Anda?

Dan saya harap Anda benar-benar mengabaikan apa pun yang saya katakan yang tidak membantu atau tidak relevan karena saya tidak tahu cara terbaik untuk berbicara dengan Anda dan cara terbaik untuk bersama Anda, tetapi saya tahu bahwa Anda tahu apa yang berguna itu Anda bisa menyemangati, yang bisa Anda izinkan dan yang tidak penting bisa Anda lepaskan begitu saja, biarkan saja berlalu begitu saja.

Jadi ketika Anda memiliki pengalaman, perasaan bahwa Anda sudah mendapatkan apa yang Anda inginkan dari pengalaman ini, belum tentu sebanyak yang Anda harapkan atau mungkin lebih, siapa tahu, tetapi tanpa logis tentang ini, tanpa masuk akal tentang ini, tanpa menjadi tepat tentang ini, jika Anda bisa membiarkan diri Anda merasakan ketika pengalaman ini cukup untuk Anda. Dan tanpa ketegangan apa pun, tanpa khawatir, tanpa usaha apa pun, Anda bisa membuka mata dan memperhatikan apa yang Anda rasakan.

Bagaimana perasaanmu, Karin?

Klien: Sedikit lagi santai. Rob: Nah itu baik.

Klien: Terima kasih.

Rob: Ya, itu menyenangkan. Terima kasih telah mempercayai saya dengan sesuatu - bagaimana saya bisa mengatakan itu, menurut saya , sangat penting dan sangat kuat untuk Anda. Saya orang asing bagi Anda dan bagi Anda untuk mempercayai saya dan kami dengan itu adalah hadiah. Jadi itu sangat murah hati dari Anda. Dan saya pikir Anda memiliki peluang yang sangat bagus untuk mendapatkan sensasi yang bagus di sana. Itu pendapat profesional saya. Dan saya tidak meramal masa depan karena saya tidak bisa, tetapi saya diizinkan untuk berpendapat.

Jadi bagaimana jadinya jika kita membiarkannya begitu saja?

Klien: Ya, tidak apa-apa. Saya merasa baik meninggalkannya di sana, ya. Ini baik. Terima kasih. Terimakasih atas waktu.

Rob: Tidak, itu menyenangkan. Dan terima kasih atas kepercayaan Anda, tidak hanya pada saya dan kami, tetapi sebenarnya pada diri Anda sendiri, yang merupakan hal yang penting. Saya pikir Anda tahu itu.

Klien: Ya.

Robi: Bagus. Oke.

Klien: Baiklah.

Rob: Nah, apa yang kamu lakukan sekarang? Apakah kamu…? Klien: Oh, hanya itu Perpustakaan.

##### Beberapa minggu kemudian, dia melaporkan kesembuhan total, dan memberi saya lukisan yang indah ini



"jalan yang benar"



Rob: Jadi terima kasih telah bersedia datang dan menjadi bagian dari ini. Klien: Itu Baiklah.

Rob: Dan saya akan melakukan yang terbaik untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat, sesuatu yang bermanfaat. Aku tahu aku tidak tahu apa-apa tentangmu jadi mungkin kita bisa mulai. Apakah tidak apa-apa untuk memberi tahu saya sedikit tentang diri Anda? Hal-hal macam apa yang Anda suka lakukan dan hal-hal macam apa yang baru-baru ini Anda lakukan yang baik-baik saja, menyenangkan; mungkin bukan hanya hari ini, tetapi, Anda tahu, di masa lalu atau?

Klien: Saya sudah berkumpul dengan teman-teman saya, memilah-milah hal-hal untuk mencoba dan mendapatkan kembali hak asuh anak-anak saya karena anak-anak saya dan pasangan saya pergi pada tanggal 3 Januari . Dan saya telah membereskan seluruh rumah saya karena itu benar-benar berantakan, Anda bisa mengatakan.

Dan saya butuh empat setengah ton melompati dan empat trailer banyak sampah untuk membersihkannya dan sekarang saya membuatnya dalam kondisi seperti kapal yang saya inginkan untuk anak-anak saya.

Rob: Itu cukup menarik.

Klien: Dan hal semacam itu. Saya membutuhkan waktu tiga bulan untuk melakukannya, tetapi saya melakukannya dan di sana [ **tak terdengar 01:14** ] perlindungan mencoba untuk menyatakan bahwa anak-anak saya tidak ingin berada di mana pun dan hal semacam itu karena tuduhan yang dibuat oleh saudara laki-laki pasangan saya terhadap saya , yang semuanya sepenuhnya salah. Dan sekarang saya mendapat hak asuh seperti hak kunjungan setiap hari Minggu, yang baru saja saya dapatkan kembali, yang hari ini tidak terjadi karena hal-hal tertentu. Jadi saya tidak terlalu senang di - di momen.

Rob: Saya bisa membayangkan.

Klien: Dan hal semacam itu, mengingat hari Minggu lalu adalah salah satu kunjungan terbaik yang pernah saya lakukan dengan dua putri saya dan hal semacam itu karena, sebelum itu, semuanya seperti menjauhi Ayah secara virtual. Ayah orang jahat, kau tahu, semua ini. Dan minggu lalu mereka melompati saya, melakukan teka-teki dengan saya, yang bungsu saya dan semua hal semacam ini. Dan kemudian, seharusnya saya mendapat panggilan telepon di bank pesan saya yang mengatakan bahwa mereka tidak akan datang. Tapi saya muncul untuk mengunjungi dan saya diberitahu bahwa mereka tidak datang ketika saya mendapatkan di sana.

Rob: Itu hari ini maksudmu? Klien: Ya.

Robi: Oke. Dan sebelum semua ini - sekarang kedengarannya seperti zona perang. Anda telah melalui seperti saat-saat yang menghebohkan itu.

Klien: Seluruh hidup saya praktis telah menjadi zona perang karena epilepsi saya disebabkan oleh ayah saya, menendang kepala saya dengan sepatu bot bertopi baja di bawah usia empat bulan. Jadi karena itu cedera otak, bukan keturunan atau semacamnya. Ini memar di lobus temporal kiri otak saya dan dari sanalah saya cocok dan semacam itu dari hal.

Rob: Anda selamat. Anda tahu, Anda mengatasi dipukul di sekitar kepala dan Anda ...

Klien: Dan saya mendapat - saya juga, ketika saya dirawat di usia empat bulan, pergelangan kaki saya patah yang telah sembuh kembali ke posisi yang sama dan mereka harus mematahkannya kembali dan memasangnya ke gips dan itu terbentuk kembali ke bentuk normal yang seharusnya pernah.

Saya juga dikeluarkan dari mereka karena saya kekurangan gizi. Saya tidak diberi makan selama seminggu, saya tidak diganti selama seminggu atau semacamnya. Dan saya juga ditenggelamkan oleh ibu saya di bawah usia empat bulan. Saya dijual untuk melakukan hubungan seksual antara usia delapan dan 12 ketika saya dimasukkan kembali ke dalam perawatan mereka.

Dan sekarang saya akan di bawah Alan Harris untuk pergi dan menyelesaikan proses untuk hal-hal yang saya alami - itu terjadi pada usia delapan dan 12 tahun karena saya diberitahu bahwa

jika itu pernah keluar, bahwa saya akan dirugikan atau saya akan dibunuh oleh ayah saya karena dia mendapatkan jumlah $2.000 hingga $5.000 setiap kali itu terjadi karena saya diberitahu bahwa saya dibawa ke McDonald's dan saya tidak. T. Saya dibawa ke belakang sekolah dasar Fraser.

Dan jika saya sudah mengalami sembilan pukulan, mengapa saya bisa melupakan ulang tahun kedua putri saya, tetapi tidak melupakan sesuatu yang sekeras itu dan sekeras apa yang telah saya alami dan hal semacam itu. Dan saya tidak mengerti mengapa saya diberitahu bahwa mereka berdua yang melakukannya kepada saya sudah mati. Dan saya baru saja mengetahui bahwa salah satu dari mereka masih hidup dan menjadi pecandu narkoba di desa [ **tak terdengar 04:57 ].**

Rob: Sekarang Anda telah melalui pengalaman yang tak terbayangkan, tak terbayangkan, mengerikan, mengerikan, dan tidak ada yang bisa saya lakukan tentang apa yang telah terjadi. Dan saya bertanya-tanya apakah ada sesuatu yang bisa terjadi di sini, dalam percakapan kita, jika ada sesuatu yang bisa terjadi yang bisa membuat perbedaan, betapapun kecilnya, pada pengalaman Anda, jika sesuatu bisa terjadi di sini berguna, apa itu? menjadi?

Apa itu?

Klien: Hanya untuk ketenangan pikiran yang lebih baik. Rob: Ketenangan pikiran? Oke.

Klien: Jadi saya tidak memikirkannya dan menekankannya sepanjang waktu seperti yang saya lakukan karena setiap malam saya berbaring di sana dan berpikir tentang ingin berkeliling dan melakukan sesuatu pada ayah saya. Tetapi saya tahu bahwa jika saya melakukan itu, itu akan berakhir dengan cara yang saya tidak ingin itu terjadi. dan…

Rob: Ya, dapat dimengerti bahwa Anda ingin melakukan itu, tetapi jika Anda melakukannya, Anda akan…

Klien: Karena anak-anak saya adalah nomor satu saya dan itulah yang saya pikirkan setiap kali saya memikirkan hal yang mengerikan itu pikiran.

Rob: Ya, tapi itu akan mencegah Anda, jika Anda terus melakukannya, itu akan menghalangi Anda dalam situasi itu.

Klien: Tepat.

Robi: Oke. Jadi ketika, jika Anda melihat ke belakang, Anda tahu, di antara beberapa hal itu, Tuhan, itu hanyalah hal-hal yang tak terbayangkan, apakah ada sesuatu di dalamnya, di antara kekacauan dan kengerian yang ada dalam cara apa pun yang menyenangkan, dengan cara apa pun…

Klien: Satu-satunya hal yang menyenangkan dalam hidup saya adalah kelahiran saya berdua anak-anak.

Robi: Oke. Pada saat melahirkan yang sebenarnya ketika mereka benar-benar lahir atau fakta bahwa mereka telah dilahirkan.

Klien: Fakta bahwa mereka telah lahir dan saya bisa membesarkan mereka seperti saya bukan karena saya tidak pernah memperlakukan mereka seperti saya diperlakukan.

Robi: Ya, ya, ya.

Klien: Dan itu adalah tujuan utama saya dalam hidup adalah untuk memperlakukan anak-anak saya seperti saya tidak diperlakukan.

Rob: Oke, ya, saya tidak ingin pengalaman Anda pada siapa pun. Saya tidak berharap itu pada siapa pun, tetapi ada sesuatu yang anak-anak Anda lakukan, dapatkan manfaat dari itu.

Klien: Dan itu karena saudara laki-laki saya telah menempuh jalan yang sama persis dengan ayah saya dan semacam itu hal.

Rob: Siapa yang melewati jalan itu? Klien: My saudara laki-laki.

Rob: Kakakmu?

Klien: Dan hanya saya dan saudara laki-laki saya dalam keluarga dan saya telah mengambil siklus yang berbeda total dan jalan yang sama sekali berbeda untuk saudara saya karena ada hal seperti Anda mengambil jalan yang sama seperti ayah Anda dan sejarah keluarga Anda atau ada jalan lain yang bebas dan terbuka bahwa Anda mengambil pilihan Anda sendiri dan itulah jalan yang saya telah mengambil.

Rob: Ya, jika Anda mengambil jalan yang diambil keluarga Anda, Anda akan berakhir di tempat yang sama dengan keluarga Anda.

Klien: Dan hanya itu. Rampok: Ya.

Klien: Dan begitulah yang saya lihat dia.

Rob: Jadi Anda harus mengambil jalan yang berbeda.

Klien: Karena saya melihat kembali sejarah saya dan ada 10 ayah sebelum ayah saya yang telah melakukan hal yang sama dan tidak mungkin saya akan melakukannya itu.

Rob: Ketika Anda mengatakan sejarah keluarga, apa yang Anda maksud dengan 10 ayah? Maksudmu … Klien: Ayah ayahku dan…

Rob: Sepuluh generasi ke belakang?

Klien: Sepuluh generasi ke belakang, Ya.

Robi: Ya. Itulah yang saya pikir Anda maksudkan, tapi saya tidak [ **tak terdengar 08:36** ]. Ya, jadi ada jalan usang menuju hal yang sama…

Klien: Klik yang sama dari…

Robi: Ya. Dan Anda - bagaimana Anda mengatur untuk tidak mengambil jalan yang sama karena itu pasti seperti dalam - seperti jalan itu akan dipotong dalam- dalam. Pasti mudah - akan mudah untuk mengikuti jalan itu. Sesuatu…

Klien: Akan sangat mudah bagi saya untuk mengikuti jalan itu, tetapi segera setelah saya dikembalikan ke perawatan mereka pada usia delapan tahun, saya hanya tinggal bersama mereka selama empat tahun dan kemudian saya menempatkan diri saya kembali ke perawatan di usia 12 dan kemudian saya kembali dari perawatan mereka dua hari sebelumnya.

Robi: Oke. Jadi Anda mengambil langkah untuk keluar dari jalan itu.

Klien: Ya, dan menempatkan diri saya kembali ke perawatan pada usia 12 dan kemudian saya dimasukkan kembali ke perawatan mereka pada dua hari sebelum usia 16. Dan kemudian pada ulang tahun saya yang ke-16 , dia mencoba membanting saya lagi dan dia juga mencoba meninju ibu saya dan ibu saya memiliki efek polio. Jadi dia memiliki tangan kiri yang lumpuh dan dia hampir tidak bisa berjalan dengan baik. Dan di mata saya, Anda tidak memukul wanita. Ini adalah hal yang menjijikkan yang kamu lakukan terutama seorang wanita cacat dan aku jangan…

Rob: Anda punya, Anda punya standar yang sangat tinggi tentang hal-hal ini, bukan? Anda? Klien: Ya, dan saya memiliki…

Rob: Dan melihat bagaimana standar tinggi itu muncul, adalah reaksi - dari apa yang saya dengar, adalah reaksi terhadap standar yang sangat rendah bahwa ayahmu dan ayahnya dan ayahnya dan ayahnya dan ayahnya dan ayahnya dan entah bagaimana , dari itu, seperti keluar dari kekacauan yang ada di rumah Anda dan semua barang yang Anda bersihkan, dan tidak hanya membersihkan kekacauan di rumah Anda, tetapi juga membersihkan beberapa kekacauan dalam sejarah keluarga Anda.

Klien: Ya.

Rob: Jadi dari sanalah standar tinggi Anda berasal.

Klien: Dan itu karena saya tidak ingin menjadi seperti dia dan saya tidak ingin menjadi seperti dia salah satu.

Rob: Ya dan itu, itu pasti membuat rasa sakit karena tidak bisa melihat anak-anak Anda semakin parah.

Klien: Itu melakukan.

Rob: Karena Anda tahu hidup Anda adalah tentang mereka. Klien: Dan itu dia.

Rob: Jadi tidak ada yang bisa kita lakukan di sini untuk secara ajaib membuatnya baik-baik saja. Anda akan tahu bahwa…

Klien: Dan itu dia.

Robi: Ya. Tetapi jika Anda entah bagaimana bisa lebih damai tentang itu, lebih damai dalam diri Anda sendiri, sehingga Anda entah bagaimana bisa lebih terhubung dengan standar Anda dan apa yang Anda tahu penting daripada bereaksi terhadap apa yang ayah Anda lakukan dan apa yang dilakukan pengadilan dan apa [ **inaudible 11:18** ] yang Anda tahu tidak akan membantu. Itu alami, tapi tidak membantu.

Tapi entah bagaimana, jika Anda bisa lebih damai dan terhubung dengan Anda dan perasaan yang Anda miliki untuk kedua putri Anda dan menjadi lebih damai tentang itu, menurut saya itu, Anda tahu, itu akan mengatakan bahwa akan membantu Anda. .

Klien: Ya.

Rob: Dan tebakan saya adalah, dan itu hanya tebakan, saya tidak tahu, bahwa itu mungkin membuat setidaknya sedikit lebih mungkin bahwa Anda dapat melihat lebih banyak anak-anak Anda.

Klien: Ya.

Rob: Apakah menurut Anda itu benar? Apakah saya mendengar hak Anda tentang itu? Klien: Ya.

Rob: Lihat. Oke?

Klien: Dan itu akan kurang berat bagi saya juga. Rampok: Ya.

Klien: Dan…

Rob: Kurang berat untukmu, ya.

Klien: Semakin sedikit stres yang saya miliki, semakin baik bagi saya. Rob: Dan, dan semakin sedikit peluang untuk bersama Anda anak-anak.

Klien: Dan peluang saya untuk bersama anak-anak saya dan… Rob: Dan ketika Anda bersama mereka…

Klien: Dengan epilepsi saya juga. Rob: Dan dengan Anda epilepsi.

Klien: Karena stres adalah faktor utama yang sangat besar dalam diri saya epilepsi. Rob: Ya, tentu saja, tentu saja kursus.

Klien: Dan mengingat bahwa, sejak pasangan saya dan yang telah pergi, saya tidak mengalami [giliran] selama empat bulan dan dokter saya sekarang mengatakan bahwa semuanya terkendali dan saya belum berada di rumah sakit sekarang selama hampir 19 bulan dengan status epileptikus saya cocok.

Rob: Anda benar- benar membuat kemajuan dengan itu. Klien: Dan semacam itu hal.

Robi: Ya.

Klien: Mereka semua mengatakan bahwa saya menjaga tingkat stres saya ke keadaan yang seharusnya saya alami dan semacam itu hal-hal.

Rob: Hebat. Sudah selesai dilakukan dengan baik.

Klien: Dan epilepsi saya sekarang terkendali dan hal semacam itu dengan obat yang saya dorong untuk dipakai karena saya menggunakan Epilim dan itu tidak berhasil Saya.

Robi: Oke.

Klien: Seperti yang mereka katakan bahwa saya menjadi seperti - apa kata - resisten terhadap sebagian besar obat saya. Saya mendapat 3.000mg Keppra dan 2mg Rivotril sehari dan saya juga mengonsumsi 2.000mg Epilim sehari. Dan saya berjuang selama empat setengah tahun untuk melepaskannya dan mereka terus melepaskan saya dan mengenakan saya kembali, melepaskan saya, menempatkan saya kembali di atasnya. Dan kemudian…

Rob: Apa [ **tak terdengar 13:36** ].

Klien: Saya punya dan melihat Profesor [ **tak terdengar 13:39** ] dan saya berkata, sekarang, saya tidak bisa hidup seperti ini lagi. Ini hanya di luar lelucon. Saya punya anak. Mereka melihat saya cocok. Saya berteriak karena kadar oksigen yang saya tidak suka masuk ke sistem saya saat saya sedang fit. Oleh karena itu mereka membawa tangki oksigen untuk menghentikan teriakan saya saat saya sedang fit karena saya tidak mendapatkan oksigen.

Dan itu sedikit membantu dan kemudian mereka mengeluarkan saya dari Epilim, tidak akan menggantinya dengan yang lain dan kemudian saya mulai memasang lagi. Mereka menempatkan saya langsung kembali pada Epilim dan saya berkata tidak, bukan itu. Anda harus benar-benar mengeluarkan saya dari Epilim dan menempatkan saya pada sesuatu yang lain.

Dan kemudian mereka akhirnya mengeluarkan saya dari Epilim, memberi saya 200mg Topamax, pengobatan 1.800mg penuh dan sejak saya menggunakan Topamax itu, saya belum memiliki status epileptikus yang cocok selama hampir 19 bulan. . Dan di situlah saya memasang dua hingga tiga jam sekaligus.

Rob: Anda benar-benar sangat berhubungan dengan apa yang cocok untuk Anda. Anda tahu bahwa Epilim bukan.

Klien: Dan itu dia.

Rob: Dan Anda tahu bahwa stresnya bukan. Dan Anda tahu bahwa cara keluarga Anda melakukan sesuatu bukanlah itu. Jadi dan Anda tahu bahwa menjadi lebih damai akan membantu Anda lebih jauh apa stresnya sehingga, karena Anda bahkan lebih tidak stres dan lebih damai, itu akan bermanfaat bagi Anda dan keluarga Anda dan anak-anak Anda, dan, Anda ketahuilah, putri-putrimu dan hubunganmu dengan mereka. Jadi Anda benar-benar tahu itu.

Dan ketika Anda membawa tekad bahwa Anda harus mengambil alih hidup Anda dan pengalaman Anda seperti yang telah Anda lakukan dengan hak asuh, dengan - ketika Anda masih muda, dengan sampah di rumah Anda, dengan Epilim, dengan begitu banyak hal-hal, ketika Anda memutuskan tentang itu dan Anda tahu tentang itu maka saya pikir Anda akan memiliki peluang yang sangat baik untuk memiliki kedamaian yang Anda tahu akan berguna bagi Anda dan bermanfaat bagi Anda dan hubungan Anda dengan putri Anda dan hubungan masa depan Anda dengan mereka dan hubungan masa depan mereka dengan satu sama lain dan anak-anak mereka dan anak-anak mereka dan anak-anak mereka dan anak-anak mereka.

Jadi ini adalah jenis poin penting yang sangat penting bagi Anda. Ini adalah waktu yang sangat penting dalam hidup Anda untuk memiliki arah lain. Dan saya bertanya-tanya apakah itu akan baik-baik saja dan jika Anda hanya menutup mata sejenak dan mengingat waktu minggu lalu ketika Anda bermain dengan putri Anda dan ketika Anda memainkan permainan itu, ketika Anda melakukan teka-teki itu dan apa pun yang Anda lakukan itu sangat menghubungkan untuk Anda, sangat berguna, bermanfaat bagi Anda, untuk masing-masing, untuk keduanya, untuk Anda bertiga.

Dan jika Anda bisa, biarkan diri Anda mulai fokus pada sebagian waktu yang Anda miliki bersama mereka. Meskipun tidak banyak waktu, itu jauh lebih berharga karena waktu yang terbatas. Tapi hanya, tanpa perlu memilih sesuatu, untuk menemukan diri Anda berfokus pada beberapa bagian dari waktu itu bersama mereka ketika Anda melakukan teka-teki itu, ketika Anda bermain, ketika Anda - apa pun yang Anda lakukan.

Dan entah bagaimana, saat Anda mulai fokus pada hal itu secara alami, karena itu sangat berharga bagi Anda, biarkan diri Anda menjadi lebih terserap dalam pengalaman bersama mereka,

bersenang-senang dengan mereka, berdamai dengan mereka, menikmati mereka; mereka menikmati satu sama lain dan Anda dan apa pun, bukan karena itu sempurna. Itu tidak harus sempurna, tetapi temukan saja diri Anda kemudian menjadi lebih alami, terserap dengan damai dalam pengalaman bersama dua putri Anda yang berharga ini.

Dan, saat Anda berada dalam pengalaman ini, saat Anda berfokus padanya sampai tingkat apa pun Anda berada, saat Anda membiarkan diri Anda terserap dalam pengalaman ini seperti Anda, entah bagaimana berada di dalamnya bahkan lebih terhubung, bahkan lebih dalam pengalaman.

Dan saya tahu, hanya dari pengalaman saya, dengan mengamati cara Anda menanggapi gagasan ini dengan keheningan di tubuh Anda, dengan perubahan halus dalam pernapasan Anda dan cara otot-otot wajah Anda dihaluskan, cara Anda bernapas begitu saja, pengalaman saya memberi tahu saya bahwa Anda adalah seseorang yang bisa sangat responsif terhadap cara menjelajahi cara belajar ini, cara menemukan apa yang Anda inginkan itu Anda tahu bahwa Anda menginginkannya bahwa Anda menginginkannya ketika Anda tahu bahwa Anda dapat memilikinya, akan benar-benar membuat perbedaan bagi Anda.

Dan, saat Anda berada dalam pengalaman ini seolah-olah Anda benar-benar bermain dengan gadis-gadis ini, benar-benar berada dalam teka-teki ini dengan mereka dan melakukan apa pun yang Anda lakukan, itu sangat menyenangkan. Tanpa mengganggu itu dan dengan membiarkan diri Anda berada di dalamnya, mungkin bahkan lebih ketika Anda membicarakannya, untuk memberi tahu saya apa, ketika Anda fokus pada hal ini dan terserap dalam pengalaman ini, jika Anda bisa menutup mata agar Anda bisa berada di dalamnya untuk saat ini dan katakan padaku apa yang sedang kamu lakukan saat ini? Apa yang Anda - apakah itu teka-teki, apakah Anda membaca? Apa yang kamu lakukan dengan gadis-gadis ini? Apa yang terjadi sehingga [ **tak terdengar 20:18** ] bagi mereka dan bagi Anda? Bisakah Anda memasukkannya ke dalam kata-kata?

Klien: Saya bermain dengan Lillian dan memeluknya. Rob: Bermain dengan…?

Klien: Lillian dan memeluknya. Rob: Lilian. Berapa umur Lilian?

Klien: Delapan.

Rob: Dia berumur delapan tahun. Oh. Dan memeluknya? Klien: Ya.

Robi: Ya. Dan bagaimana Anda bisa memeluknya? Bagaimana rasanya untuk Anda? Klien: Ini perasaan yang paling luar biasa di kehidupan.

Rob: Perasaan yang paling luar biasa, ya. Dan semampu Anda, jika Anda mau, biarkan diri Anda berada dalam pengalaman memeluknya dan merasakan betapa mengagumkannya itu, dapatkah Anda membiarkan diri Anda memperhatikan bagaimana Anda juga bisa merasa damai? Anda sedang memeluknya. Inilah hidup Anda, hubungan dengannya, bersamanya. Dan bisakah Anda membiarkan diri Anda merasakan betapa damainya ini bagi Anda? Dapatkah Anda memperhatikan perasaan damai itu?

Klien: Ya.

Robi: Ya. Bagus. Dan apa yang dilakukan putrimu yang lain?

Klien: Dia duduk di sana bermain teka-teki meminta saya untuk datang . Rob: Apa putrimu yang lain? nama?

Klien: Odessa. Rob: Siapa namanya? Klien: Odessa.

Rob: Odessa. Dan berapa umurnya ? Klien: Baru saja berputar lima.

Rob: Baru berusia lima tahun. Dia akan berusia lima tahun? Klien: Hanya memiliki.

Rob: Tepat saat berusia lima tahun. Ah. Dan dia melakukan, dia melakukan teka-teki. Apa teka-tekinya? Klien: Teka-teki Big Bird dan Oscar the Penggerutu.

Rob: Big Bird dan Oscar the Grouch. Oke. Dan dia meminta Anda untuk membantu? Klien: Ya.

Robi: Ya. Dan seperti apa dia - bagaimana rasanya jika Anda berada di sana dan dia di sana mengerjakan teka-teki ini dan dia ingin Anda membantunya. Bagaimana rasanya?

Klien: Luar biasa.

Rob: Luar biasa, ya. Dan dapatkah Anda merasakan hubungan dengannya begitu damai? Dia ada di sana; dia duduk di sebelah Anda, tidak memeluknya. Dia sebenarnya duduk di sebelah Anda, tetapi dapatkah Anda merasakan hubungan itu dan betapa menakjubkannya itu?

Klien: [ **tak terdengar 22:56** ].

Robi: Ya. Dan juga, dapatkah Anda juga memperhatikan betapa damainya perasaan Anda? Klien: Ini sangat tenang.

Rob: Sangat damai. Dan jika Anda mau, saya ingin Anda memperhatikan bagaimana Anda benar-benar merasa damai, membuat diri Anda kagum dengan pengalaman merasa damai dengan Odessa duduk di sana dengan teka-teki Big Bird dan Oscar the Grouch dan rasakan bagaimana damai itu dan benar-benar merasakan itu. Dan juga untuk memperhatikan betapa damainya perasaan Anda karena Lillian Anda berpelukan, sungguh luar biasa merasakan hubungan itu dan kemudian merasa damai.

Dan jika Anda entah bagaimana membiarkan diri Anda benar-benar merasakan perasaan damai itu dan Anda bisa merasakan perasaan damai itu, bukan? Ya. Dan Anda bisa kagum dengan itu. Anda bisa kagum tentang itu dan Anda bisa merasakan perasaan damai itu. Dan Anda bisa merasakan perasaan damai Anda saat ini di tempat ini bahkan saat Anda - mereka tahu di ruangan ini di sini, Odessa tidak bersama Anda, Lillian tidak di sini, tapi perasaan damai mengetahui bahwa mereka tidak jauh dari Anda pengalaman, mengetahui betapa pentingnya bagi mereka dan bagi Anda dan bagi Anda bertiga, bagi Anda untuk memiliki perasaan damai ini.

Anda dapat membawa perasaan damai saat bersama kedua putri Anda, Anda dapat membawa ke dalam ruangan ini, Anda dapat membawanya ke dalam pengalaman Anda di sini, sekarang karena itu adalah perasaan damai Anda karena penting bagi Anda untuk dapat merasakannya. perasaan damai ini. Itu milikmu. Anda bisa membawanya ke sini; Anda dapat membawanya ke mana saja karena itu milik Anda.

Dan saya dapat mengatakan, dan saya tidak memiliki cara untuk mengetahui bagaimana Anda dapat memahami hal ini bahwa banyak dari apa yang terjadi pada Anda di masa lalu telah menjadi begitu mengerikan dan itu bisa seperti sampah yang ada di rumah Anda. Anda dapat menghapusnya. Anda bisa memasukkannya ke dalam skip bin. Anda dapat menyingkirkan semua itu, apa pun yang tidak lagi Anda inginkan sehingga apa pun yang ada di masa lalu yang tidak lagi Anda inginkan, Anda dapat membuangnya.

Saya tidak mengatakan Anda harus melakukannya, tetapi jika ada sesuatu di jalan Anda yang dapat menghalangi Anda berada di jalan yang Anda inginkan, Anda dapat menyingkirkannya. Anda bisa membuangnya. Sekarang saya mengatakan itu dan saya tidak punya cara untuk mengetahui bagaimana Anda akan mendengarnya, tidak ada cara untuk mengetahui bagaimana Anda dapat memahaminya, tidak ada cara untuk mengetahui bahkan jika itu membuat - jika itu tampaknya berguna untuk Anda.

Jadi saya hanya mengatakan bahwa seandainya beberapa di antaranya dapat berguna, mengetahui bahwa Anda akan tahu apa yang harus disimpan, apa yang harus diberikan, apa yang harus dibuang, apa yang harus dilakukan agar Anda dapat tetap berada di jalur yang akan Anda tuju. memimpin dengan damai ke masa depan - dan itu sudah dimulai - ke masa depan di mana Anda bisa damai.

Dan lepaskan saja apa pun yang menghalangi - lepaskan saja apa pun yang perlu Anda rasakan dengan itu sehingga Anda dapat, dengan cara yang damai, yang merupakan fungsi dari Anda, dapat memungkinkan Anda untuk berada di jalan Anda dan bukan di jalan lain yang ayahmu dan ayahnya dan ayahnya dan ayahnya dengan semua agresi itu dan semua kekerasan itu dan semua

tentang kembalinya itu dan semua itu, Anda tahu, kebencian dan semua kepahitan itu, semua kengerian itu. Itu jalan mereka. Itu bukan jalanmu.

Jadi jika ada sesuatu yang menjadi jalan mereka dan hal-hal itu, Anda dapat menyingkirkannya dan perasaan damai yang begitu penting sehingga Anda kemudian dapat bertekad untuk mengambil jalan damai yang dapat membuat Anda terhubung dengan putri Anda dan kemudian dengan Anda.

Saya tahu ketika putra sulung saya berusia awal 20-an, dia dan saya sangat dekat dan dia pergi ke luar negeri dan berada di luar negeri selama lebih dari setahun. Dan saya tidak melihatnya sepanjang waktu, tetapi saya tahu dan dia mengatakan kepada saya bahwa dia tahu bahwa, meskipun kami tidak bertemu satu sama lain, ada rasa kedekatan dan hubungan yang sangat kuat.

Sekarang putri Anda tidak berada di ruangan ini, tetapi mereka tidak harus berada di sini secara fisik agar Anda dapat merasakan hubungan yang kuat dan berharga dengan mereka, untuk merasakan hubungan yang luar biasa dengan mereka; hubungan yang luar biasa dengan Odessa. Dan untuk merasakan hubungan itu, betapa indahnya itu, betapa pentingnya itu bagi Anda, betapa istimewanya itu bagi Anda dan rasakan di sini dan sekarang karena Anda dapat memiliki perasaan dan hubungan yang damai itu, bahkan jika mereka tidak ada di sini saat ini. di tempat ini, Anda dapat memiliki koneksi itu.

Dan Anda dapat membawanya ke masa depan dan Anda dapat mengikuti jalan damai itu ke masa depan dan Anda dapat berharap untuk memiliki lebih banyak waktu bersama mereka, tidak harus hari ini. Saya tidak tahu tentang minggu depan, tetapi karena Anda dapat menjadi damai, Anda dapat mengharapkan akan ada lebih banyak waktu berkualitas, waktu yang luar biasa, waktu yang menakjubkan, waktu yang menghubungkan dengan mereka dan mereka dengan Anda. Apakah itu masuk akal apa yang saya katakan?

Klien: Ya.

Rob: Dan, saat Anda mengalami apa yang Anda alami, apa yang terjadi ketika Anda - sehingga Anda dapat melihat bahwa Anda bisa menjadi lebih damai daripada yang sudah Anda alami.

Apa yang terjadi pada Anda ketika Anda melihat itu?

Klien: Karena saya harus membersihkan sampah. Rob: Kamu harus pergi itu?

Klien: Sampah. Rampok: Sampah?

Klien: Semua orang jahat di dunia.

Rob: Bersihkan mereka, ya. Tapi Anda tidak perlu memukul mereka, Anda tidak perlu menyakiti mereka, Anda tidak perlu membalas dendam pada mereka; Anda bisa mengabaikan mereka. Anda tahu mereka mengatakan balas dendam terbaik pada seseorang yang menyakiti kita adalah menjalani kehidupan yang damai. Apakah itu masuk akal bagi saya untuk mengatakan itu? Jadi Anda bisa menyingkirkannya dengan membuatnya tidak relevan. Anda tidak harus

benar-benar menempatkan mereka di tempat sampah. Anda bisa mengabaikannya karena jika tidak, mereka akan menghalangi.

Dan menurut Anda akan seperti apa saat - apakah putri Anda yang lain, ingatan buruk, apakah Anda mengatakan namanya Lilly atau Lillian?

Klien: Lilian.

Rob: Lillian, ya. Jadi ketika Lillian, saya tidak tahu, di usia 20-an dan Odessa akan, saya tidak tahu, akhir masa remajanya, kira-kira seperti itu atau awal 20-an dan Anda bersama mereka berdua, Anda bertiga, bersenang-senang, memiliki waktu yang sangat damai, bersenang-senang, sangat dekat waktu, bagaimana perasaan Anda untuk memiliki pengalaman bahwa mereka sekarang dewasa dan Anda dekat dengan mereka dan mereka dekat dengan Anda. Bagaimana ini? merasa?

Klien: Suka perasaan terbaik di dunia.

Rob: Perasaan terbaik di dunia. Dan Anda sudah tahu setidaknya beberapa perasaan terbaik di dunia karena Anda merasakannya dengan kelahiran mereka. Padahal perasaan terbaik di dunia itu adalah sesuatu yang Anda ketahui dan ketahui serta dapat Anda nantikan di masa depan.

Dan ketika Anda melihat ke belakang saat mereka dewasa, apakah ada gunanya menyingkirkan orang-orang yang bisa menghalangi? Apakah bermanfaat untuk mengesampingkan semua hal dendam yang jahat itu, mengesampingkannya? Apakah bermanfaat untuk memastikan bahwa Anda tetap pada jalan kedamaian Anda? Apakah itu berharga?

Klien: Ya.

Rob: Ya karena Anda adalah orang yang sangat gigih. Di sejumlah area, Anda tetap berpegang pada apa yang Anda tahu tepat untuk Anda dan Anda dapat berpegang teguh pada apa yang tepat untuk Anda dan mereka dan itu tidak harus segera terjadi. Itu tidak terjadi, dengan, dengan dokter itu, dengan spesialis itu, tetapi itu memang terjadi.

Dan kamu gigih. Anda tidak membersihkan empat setengah ton sampah itu dalam lima menit. Anda harus gigih dengan itu. Anda harus mengerjakannya, tetapi Anda melakukannya dan saya dapat membayangkan bahwa Anda akan sangat baik jika Anda telah melakukannya; puas. Saya bisa membayangkan, ya.

Dan Anda juga dapat mengharapkan kepuasan karena telah melakukan apa yang perlu Anda lakukan untuk mengikuti kedamaian itu, jalan Anda, jalan yang dapat Anda bagikan dengan Lillian, dengan Odessa, yang dapat mereka bagikan satu sama lain dan mereka dapat berbagi. Anda. Dan Anda tidak harus melihat mereka sepanjang waktu untuk memiliki perasaan dekat dengan mereka.

Bahkan jika mereka tinggal dengan Anda, hanya dengan Anda, mereka akan pergi ke sekolah. Mereka tidak akan bersamamu sepanjang waktu. Mereka akan bermain dengan teman-teman mereka. Jadi tidak perlu

untuk secara fisik bersama mereka sepanjang waktu untuk memiliki perasaan kedekatan yang dapat Anda miliki saat ini dan Anda dapat menantikan lebih dari itu di masa depan. Apakah itu akan menyenangkan?

Klien: Ya.

Robi: Ya, bagus. Jadi apa, apa yang terjadi - seperti yang kita bicarakan, apa yang terjadi untuk Anda?

Klien: Yah, saya kira saya sedang memikirkan apa yang akan terjadi di masa depan bagi anak-anak saya atau diri saya sendiri.

Robi: Ya. Dan saat Anda memikirkannya, masa depan seperti apa yang Anda pikirkan?

Klien: Anak-anak saya hidup kembali [ **tak terdengar 37:56** ] lagi.

Robi: Ya. Dan Anda tidak perlu menjadi ayah yang sempurna. Jaga saja mereka sebaik mungkin. Hanya itu yang bisa dilakukan siapa pun.

Klien: Tidak ada yang namanya sempurna.

Robi: Tepat sekali. Agar kamu bisa melihat, berharap untuk menjaga mereka sebaik mungkin tanpa harus menjadi sempurna. Sekarang bagaimana rasanya bagi Anda? Bagaimana menurut Anda? Bagaimana itu duduk dengan Anda? Apakah itu tampak baik-baik saja? Sesuatu untuk dinanti?

Klien: Ya.

Rob: Dan seberapa nyata pengalaman ini - seberapa nyata bagi Anda? Apakah itu hanya seperti angan-angan atau dapatkah Anda melihat bagaimana hal itu benar-benar bisa terjadi?

Klien: Saya bisa melihat bagaimana caranya terjadi.

Robi: Ya. Dan dapatkah Anda melihat bagaimana Anda dapat membantu hal itu terjadi? Klien: Ya.

Rob: Ah, itu luar biasa. Yah aku sangat bersyukur memiliki kesempatan untuk bertemu denganmu. Saya benar-benar kagum dengan apa yang telah Anda lalui dan tidak hanya bertahan, tetapi juga membuat beberapa perubahan penting karenanya. Saya pikir apa yang telah Anda lalui dan apa yang dapat Anda balikkan untuk diri sendiri benar-benar luar biasa dan menginspirasi.

Ketika saya mencoba dan membayangkan bagaimana jadinya jika saya berada dalam situasi itu, sulit bagi saya untuk mulai berpikir bagaimana saya bisa mulai menghadapinya. Tapi Anda tidak hanya bertahan, bahwa Anda telah mengambil alih situasi dan membuat perubahan yang banyak orang lain tidak memiliki kekuatan dan tekad untuk melakukannya.

Saya pikir apa yang telah Anda lakukan dan apa yang akan Anda lakukan benar-benar menginspirasi. Sekarang sungguh menyenangkan bagi saya untuk memiliki kesempatan untuk menjadi bagian dari membantu Anda melakukan apa yang akan Anda lakukan. Dan jika percakapan ini dalam beberapa hal dapat membantu Anda - sehingga Anda bisa lebih jelas tentang apa yang akan Anda lakukan maka itu akan menjadi kesenangan nyata bagi saya.

Jadi saya bertanya-tanya, Adam, apakah ada hal lain yang mungkin Anda inginkan dari saya.

Ada lebih banyak yang bisa kita bicarakan, lebih banyak dari yang bisa terjadi, lebih banyak dari yang bisa kita lakukan, tapi saya bertanya-tanya, apakah ini tampaknya cukup atau ada sesuatu yang lebih yang mungkin Anda inginkan dari ini?

Klien: [ **tidak terdengar 41:19** ] apakah saya melakukan hal yang benar untuk saya sendiri.

Rob: Jika Anda bertanya pada diri sendiri pertanyaan itu, apa jawaban Anda? menjadi? Klien: Menanyakan dalam diri saya apakah saya saya?

Robi: Ya, ya.

Klien: Dengan orang lain di sekitar yang masih ada di sekitar saya . Rampok: Ya.

Klien: Itu membicarakan hal-hal buruk tentang saya. Rampok: Ya.

Klien: Saya tidak mau. Itu membuat saya sedikit kecewa dan saya tidak yakin 100% siapa saya.

Robi: Oke. Yah saya, kita tidak pernah bisa, pernah benar-benar yakin tentang apa pun, tapi untuk apa nilainya, saya pikir Anda melakukan pekerjaan yang besar. Saya pikir Anda melakukan hal yang benar. Dan, mendengarkan, saya tidak mengenal Anda. Ada begitu banyak yang tidak dapat saya ketahui tentang Anda, tetapi apa yang saya dengar Anda katakan adalah bahwa Anda sangat akurat dalam mengamati apa yang terbaik dan menindaklanjutinya dan melakukannya.

Dan saya pikir Anda mengikuti jalan Anda sendiri sebaik mungkin, Anda akan berakhir cukup baik baik-baik saja nanti. Ini cara tampaknya bagi saya. Saya tidak tahu apa - bagaimana Anda mendengar saya mengatakan itu. Apakah itu membuat perbedaan? itu tidak? Oh bagus.

Klien: Itu membuat banyak perbedaan karena itu keluar dari seseorang yang saya tidak tahu.

Rob: Ah, terima kasih. Dan, Anda tahu, saya menemukan bahwa apa pun yang kita lakukan, akan selalu ada beberapa orang yang kritis. Dan apakah Anda tahu pepatah lama bahwa Anda bisa menyenangkan beberapa orang sepanjang waktu atau semua orang kadang-kadang, tetapi Anda tidak bisa menyenangkan semua orang sepanjang waktu. Tidak peduli apa yang Anda lakukan, beberapa orang akan mencoba dan menjatuhkan Anda.

Tetapi jika Anda tahu ke mana Anda pergi dan mengapa Anda pergi ke sana dan manfaat melakukan itu, saya tidak suka melihat siapa pun mencoba menghalangi Anda. Saya pikir Anda adalah pria yang sangat teguh dan tekad Anda, sekarang itu terhubung dengan sesuatu yang sangat penting bagi Anda, masa depan Anda dan masa depan putri Anda dan masa depan Anda bersama mereka dan mereka dengan Anda, bahwa orang dapat mengatakan apa yang mereka inginkan , Anda akan tetap berpegang pada jalur itu.

Itu pendapat saya.

Bagaimana menurut anda? Aku pikir begitu. Tidak peduli apa yang orang katakan, karena Anda tahu betapa pentingnya itu bagi Anda, itu akan lebih penting daripada pendapat orang lain.

Lalu apa lagi? Apa lagi yang akan Anda [miliki]?

Klien: Apakah saya akan melewati ini dengan kedua kaki saya sendiri? Apakah semuanya berjalan baik dengan anak-anak saya di momen?

Rob: Apakah Anda akan melewatinya dengan kedua kaki Anda sendiri? Klien: Ya.

Rob: Apakah anak-anak Anda membutuhkan Anda ? Klien: Ya, mereka melakukan.

Rob: Nah, itu jawaban Anda. Anda tidak memiliki pilihan. Jika mereka membutuhkan Anda, ya, itu karena mereka dan masa depan mereka adalah tentang hidup Anda, tentang Anda. Dan ketika itu sangat penting, apa yang telah Anda lalui, itu akan menjadi - itu akan menjejali kebanyakan orang. Anda telah menunjukkan bahwa Anda dapat melewati banyak hal. Yah, saya tidak tahu bagaimana Anda melakukannya. Apakah Anda percaya ketika saya mengatakan itu?

Klien: Ya.

Rob: Sangat bangga dengan saya. Dan apa lagi? Klien: Tidak ada.

Robi: Oke. Dan saya ingin memastikan, Adam, bahwa - saya ingin memastikan bahwa meskipun kita berbicara tentang bagaimana Anda akan melewati ini dan itu akan baik-baik saja; kurang dari sempurna, tapi lebih dari oke, Anda akan memastikan bahwa Anda tahu bahwa saya tidak mencoba untuk mengambil dengan cara apapun dari betapa sulitnya telah dan mungkin ada beberapa kesulitan di masa depan.

Saya tidak mengatakan tidak akan ada kesulitan, tetapi itu sangat jelas bagi saya, dan dari apa yang Anda katakan, saya pikir semakin jelas bagi Anda bahwa Anda akan melewatinya karena Anda punya alasan. untuk melewatinya. Dan beberapa alasannya adalah Lillian dan Odessa.

Apakah mereka tidak - apakah mereka layak? Apakah mereka layak untuk berusaha? Klien: Lebih dari layak dia.

Rob: Lebih dari layak, tepatnya. Jadi mungkin Anda dapat menemukan cara untuk membiarkan diri Anda duduk dengan ini sampai rasa tekad itu, yang sangat [ **tak terdengar 47:47** ], telah menemukan dirinya sendiri di tempat yang dibutuhkan dalam diri Anda sehingga Anda bisa bersiap untuk melanjutkan dan lakukan apa yang perlu Anda lakukan, urus mereka, masa depan mereka tentang Anda, masa depan Anda dari mereka.

Dan kemudian ketika Anda memiliki perasaan itu, pengalaman itu, perasaan di mana Anda berpikir, oh, oke. Ini akan menjadi - saya tahu apa yang harus dilakukan sekarang. Saya tahu bagaimana melakukannya. Saya tahu bagaimana berada di dekat mereka dan bersama mereka. Ketika Anda sampai pada situasi itu maka Anda bisa, dengan kedua mata terbuka dan berharap untuk keluar dan melanjutkan hari.

Itu dia. [Garis mulai mengalir], mereka memberi tahu kami bahwa Anda bersiap-siap untuk [ **tak terdengar 48:47** ]. Bagus. Ya. Nah, ada emosi di sana. Apa itu? Apakah Anda merasa sedih atau tersentuh atau?

Klien: Sedikit semua. Rampok: Lega?

Klien: Sedikit dari semuanya itu. Rob: Apa yang kamu? mengatakan?

Klien: Sedikit dari semuanya itu.

Rob: Sedikit dari semua itu. Oke. Apakah Anda punya sesuatu yang direncanakan untuk sisa? hari? Klien: Nah malam ini saya akan turun ke [ **tak terdengar 49:25** ]

Robi: Ke?

Klien: Ke Tasmania. Rob: Kamu penerbangan apa? pada?

Klien: Di Virgin Blue. Rob: Oke, apa ? waktu?

Klien: At delapan.

Robi: Oke. Saya mungkin melihat Anda di pesawat. Aku akan pergi jam 11.

Klien: Saya harus turun dan melihat bibi saya [ **tak terdengar 49:40** ] yang akan mati dalam waktu sekitar pekan.

Robi: Oke. Jadi, ya. Oh, aku mungkin melihatmu di bandara.

Klien: Saya mungkin akan pergi [ **tak terdengar 49:48** ]. Rob: Oke [ **tidak terdengar** ].

Klien: Saya akan pergi ke sana selama lima hari. Rob: Dan bagaimana kabar kita? sedang mengerjakan?

Wanita: Oke.

Rob: Apa yang berbeda sekarang?

Klien: Lebih banyak akal sehat, lebih bahagia merasa.

Robi: Bagus. Dan saya berjanji kepada Anda bahwa itu tidak akan bertahan lama dan permanen. Saya berjanji akan ada rasa sakit, kesulitan dan tantangan. Saya berjanji kepadamu. Ini disebut hidup. Tetapi ketika Anda tahu bahwa bahkan melalui kesulitan atau kesulitan, Anda dapat melewatinya, itu membuat mereka tertahankan. Dan jika Anda tahu ada alasan untuk itu, itu membuat mereka sangat tertahankan, sangat bisa dilakukan.

Jadi bagaimana kalau kita biarkan saja? [ Tak **terdengar 50:42** ] Klien: Terima kasih.

Rob: Ya, itu menyenangkan. Senang bertemu dengan Anda dan akan menyenangkan jika Anda memiliki sedikit waktu untuk duduk dengan tenang setelah ini dan membiarkan apa yang berhubungan dengan Anda, benar-benar menetap dan [ **tak terdengar 50:57** ].

Wanita: Saya mungkin akan membawa pulang Adam . Rampok: Hah?

Wanita: Aku akan membawa Adam pulang. Robi: Oke. Sangat bagus.

Terima kasih telah datang dan membiarkan saya menjadi bagian dari masa depan Anda yang lebih baik. Sangat menyenangkan bagi saya untuk merasa bahwa saya dapat memiliki bagian kecil dalam berkontribusi kepada Anda dan keluarga Anda dan karena Anda relatif menjadi bagian dari pembelajaran kami. Saya sangat menghargai itu.

Haruskah kita berhenti?

Klien: Ya. Rampok: Oke.

bergerak



Rob Jadi. Senang Anda bisa ikut hari ini. Lihat apakah kami dapat melakukan sesuatu ... berguna untuk Anda. T Ya, dan menurut saya itu menarik. Saya suka belajar, jadi.

Rob Ya.

T Ya ???

Rob And M menyebutkan bahwa kami ingin membuat video ini untuk tujuan pengajaran di masa mendatang.

T Ya. Tidak apa-apa.

Rob Beberapa orang tertarik untuk belajar bagaimana ... menggunakan hipnosis dalam latihan mereka ... T Mmm hum

Rob Dan pelajari tentang itu. … Dan tentu saja saya akan melakukan apa yang saya bisa untuk membuatnya berguna bagi Anda, tetapi pada saat yang sama itulah mengapa kami memiliki rekamannya sehingga dapat berguna bagi orang lain dan juga Anda.

T Bagus. Tidak apa-apa. Terima kasih untuk itu. Tidak apa-apa.

Rob Jadi T dapatkah Anda, saya tidak memiliki Anda sebelumnya, dapatkah Anda menjelaskan sedikit tentang ... um ... Anda. Hal-hal seperti apa yang Anda suka lakukan? Hal-hal macam apakah yang … menyenangkan bagi Anda, menyenangkan bagi Anda?

Saya pikir saya suka meluangkan waktu untuk ... hidup, saya punya bisnis kecil dan tiga anak kecil. Rob Mungkin butuh waktu istirahat [tertawa] Jadi betapa kecilnya anak-anak

T Enam, enam belas dan tiga, oh baru saja berusia empat tahun. Merampok Enam?

T Empat, enam dan enam belas.

Rob Empat enam dan enam belas. Mm. T Jadi ada

Rob Ya

T Saya mengelola semua ????

Rob Ya, saya merasa lelah hanya memikirkan hal itu. Dan Anda menjalankan bisnis? Bisnis macam apa.

TI bekerja sebagai broker hipotek. baiklah.

TI pergi keluar sebagian besar waktu di malam hari untuk bertemu klien dan kemudian ... itu bagus karena memiliki fleksibilitas dengan jam.

Rob Ya, ya, ya.

T Jadi yang saya coba dan lakukan adalah berolahraga. Um. Saya punya anjing, jadi ... kami sering berjalan-jalan di pegunungan.

Rob Anjing jenis apa yang kamu miliki?

T Um. Ini anak anjing pon, tapi itu salib Ridgebak Bull Mastiff. Rob Ridgeback..

T Banteng Mastiff.

Rob Oh… astaga.

T Dia anjing yang sangat, sangat, sangat lembut. Dan tentu saja dia lebih tua. Hanya jiwa tua yang bijaksana. Rob Indah.

T Jadi saya melakukan itu, um, suka membaca … dan mendengarkan musik … itu mungkin … Rob Bacaan macam apa yang Anda lakukan?

T Um.. misteri pembunuhan…

Rob Sedikit seperti broker hipotek ... dan mungkin menemukan penjahat dan menemukan ... T Tepat sekali.

Rob Anda juga detektif di sana.

T Ya ... Saya pikir Anda perlu memiliki wawasan tentang alam dan dapat membaca apa yang belum tentu Anda dengar.

Rob Dengan kata lain, apakah Anda tahu film itu, ah ... The Bone Collector? T Mm.

Rob Kau tahu "Aku akan bersamamu di setiap langkah".

T Ya, saya tidak ingin melakukan itu. Saya suka memiliki hubungan delapan minggu dengan kebanyakan orang. Rob Ah hah.

T Mudah-mudahan mereka akan kembali … terlambat tiga dari empat tahunT ketika mereka membiayai kembali.

Rob Dan Anda tidak begitu menyukai TKP, tapi ada sesuatu di sana yang perlu disortir dan Anda melakukannya

T Ya

Rob dan lakukan itu selama delapan minggu dan

T Dan banyak waktu karena saya harus membawa cerita ke bank sebagai klien …. ada sedikit penyelidikan. Anda perlu melihat ... apakah mereka mengungkapkan segalanya kepada saya

… tahu … dan biasanya kamu harus melihat riwayat transaksi mereka … begitu ya Rob Jadi kamu cari bukti di sana

T Kadang-kadang.

Rob Sesekali. Dan secara musik… musik seperti apa? T Oh, semuanya.

Rob Ya?

T Ya.

Rob Setiap jenis tertentu dari segala sesuatu? T Tidak. Semuanya.

Itu bagus. Saya pikir itu makanan untuk jiwa.

Rob Ya, ya. Dan itu bagian dari apa yang Anda katakan tentang melarikan diri ... time out ... T Mm. Tidak ada telepon.

Rob Dan itu, ya. Ponsel belum tentu baik untuk jiwa. T Tidak.

Rob Mereka mungkin bagus untuk saldo bank. T Untuk kantong.

Rob Ya. Berjalan di bukit dengan anjing Anda. T Ya.

Rob Dan Musik.

T Ya. hal saya.

Rob Mm. Dan um … ah … M memang mengatakan sesuatu yang saya pikirkan tentang apa, apa yang Anda inginkan terjadi di sini, tetapi saya diberkati dengan ingatan yang buruk jadi anggap saja saya tidak tahu apa-apa dan Anda akan cukup dekat dengan …

T Tentu.

Rob Apa yang Anda inginkan terjadi di sini? Jika kita bisa melakukan sesuatu, apa…

Saya pikir … Saya mencoba … Saya telah melakukan sedikit hipnosis dengan M … dan sebagian besar waktu yang kami lakukan

… um … Saya mendapatkan hasil yang sangat positif dan cara saya menggambarkannya adalah … Anda menghabiskan seluruh hidup Anda untuk berlari … dan … apa yang memungkinkan saya lakukan … adalah … hal yang sama yang kami lakukan ketika berlari itu sepuluh mil, tetapi Anda agak melambat dan berhenti untuk melihat hal-hal yang tidak Anda perhatikan sebelumnya dengan cara yang berbeda. Um … dan … Saya mencoba dalam satu sesi untuk mengatasi sesuatu yang terlalu besar dan itu terlihat terlalu gemuk di depan … karena saya um … saya dalam posisi di mana saya ingin … bisa mandiri. Saya terpisah tetapi tinggal di rumah yang sama ... jadi saya selalu berpikir saya perlu mencari pasangan lain untuk membantu mendukung saya dan kemudian saya akan dapat memilah ... Saya tidak tahu ... melepaskan kulit lama dan mulai lagi … um … tapi aku sampai pada satu titik, ketika kita melihat terlalu gemuk ke masa depan, sebenarnya aku merasa cukup panik. Saya tidak bisa membayangkannya. Dan kemudian ketika saya memecahnya, di sesi lain kami dapat memecahnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil - tiga bulan, enam bulan, dua belas bulan dan kemudian keluar lagi, membicarakannya, melangkah lebih jauh, lalu saya bisa untuk membuat rencana, memahami hal-hal yang menghalanginya dan menemukan solusi yang tidak saya pertimbangkan. Um

… dan itu benar-benar positif tetapi salah satu hal yang ingin saya atasi adalah kemampuan untuk … merasa baik-baik saja sebagai hal yang mandiri, tidak merasa … dan kita semua berpikir bahwa kita harus memiliki hubungan yang sempurna, keluarga yang sempurna dan semua hal nuklir ... dan um ... ibuku sudah menikah tiga kali dan dia selalu berjalan dari satu tempat ke tempat lain. Dan itulah yang saya dibesarkan untuk percaya adalah bagaimana Anda, saya tidak tahu ... terutama ketika saya memiliki keluarga. Ketika saya memiliki anak-anak itu, saya pikir saya membutuhkan orang lain di sana … jadi … dapat mengetahui bahwa saya dapat hidup mandiri tanpa harus memiliki orang lain di sana … dan itu akan menjadi berkah jika itu terjadi, tetapi saya akan baik-baik saja. Bahwa saya akan mampu mengelola. Itulah yang saya ingin lebih percaya diri karena saya masih tidak yakin tentang itu. Saya tinggal, saya pikir saya tetap di tempat saya karena saya tidak 100% yakin … bahwa saya cukup kuat untuk tidak … ya.

Rob Sangat bisa dimengerti. T Ya

Rob Itu satu hal jika itu hanya kamu.. T Mm. Mm.

Rob Tapi Anda punya enam belas tahun, dan enam tahun dan empat tahun, dan seekor anjing. T Ya ya. Dia fitur yang sangat menebus.

Rob Siapa namanya? T Tzar.

Rob Tzar?

T Ya.

Rob Dan kamu bilang dia tidak muda, dia bukan anak anjing?

T Dia adalah saat pertama kali Anda menarik kabelnya. Tapi tidak, dia tidak. Rob Ya, kami punya salah satunya. Kami punya Labradoodle. T Oh. Mereka seharusnya sangat baik.

Rob Jadi tiga, berlangsung enam bulan. Tapi dia ah [tertawa] tetapi juga dia jauh lebih mapan, tetapi memimpin, dan dia hanya ...

T Mereka seperti bayi kecil. Benar-benar lucu.

Rob Ya ya. OK jadi ini ide untuk **bisa baik-** baik saja … T Mmm

Rob … independen dari yang lain, dari pasangan, … dan bisa seperti itu, dan … mendukung T Mm

Rob … ketiga anakmu … dan anjingmu … T Yeah

Merampok dan gaya hidup Anda ... dan pekerjaan Anda, dan itu bukan hal yang sepele, bukan? Ini tidak seperti menemukan segelas air atau sesuatu.

T Tidak.

Rob Itu … dan saya juga bisa membayangkan ketika Anda pertama kali melihat itu bisa tampak seperti ooooh … T Ya.

Rob Sudah hampir…

T Sepertinya baik-baik saja … seperti ketika orang berkata “Saya tidak bisa menjual rumah saya sampai saya punya satu lagi yang ingin saya beli”.

Rob Ya.

T Ya, sepertinya saya tidak bisa meninggalkan itu sampai saya punya sesuatu yang lain untuk dipindahkan dan saya tidak ingin melakukan itu. Saya tidak ingin ada hubungan yang direncanakan. Atau, ya. Jadi saya ingin bisa pergi dari itu … dengan aman …

Rob Ya. Nah itu ide yang menarik tentang aman karena … um … maksud saya Anda tahu lebih banyak tentang ini daripada saya tetapi jika Anda mengajukan aplikasi yang baik ke bank dan Anda tidak dapat menjamin bahwa itu akan diterima

T Tidak

Rob… jadi tidak ada jaminan karena setiap melakukan perubahan selalu ada resikonya. Tapi saya kira, apakah risikonya dapat dikelola?

T Ya, itulah yang saya

Rob Kalau tidak terlalu besar… resiko. Tidak terlalu … um … OK … [jeda] … dan ada lagi yang ingin Anda katakan sebelum Anda masuk ke hipnosis?

T Tidak. Saya pikir itu … Saya pikir saya pandai melihat apa yang terjadi sebagai hasilnya dan bagaimana … di dalam kepala saya … jadi ya.

Rob Terima kasih telah membuat pekerjaan saya begitu mudah. [keduanya tertawa]

T Senang rasanya memiliki sedikit kendali atas hal itu.

Rob, saya rasa begitu, dan terkadang, um … Saya membayangkan bahwa dalam pekerjaan Anda … er … terkadang ketika Anda mengalami sesuatu, beberapa proses dengan seseorang mereka mungkin berkata, “Oh, itu agak jelas, tetapi saya tidak memikirkannya. .”

T Ya.

Rob Dan terkadang dalam percakapan kita bisa seperti itu… sama saja… bukan sangat rumit … hanya sebuah kesempatan untuk …

T Lambat . Rob Lambat . T Ya.

Rampok. Jadi Anda memiliki kesempatan untuk melihat apa yang ada di sana ... T Ya.

Rob Itu ... tidak terlihat saat Anda terburu-buru. T Itu benar.

Rob Kami sedang minum kopi sebelumnya ... dan saya bersemangat tentang sesuatu ... melambaikan sesuatu ..dan menumpahkan kopi, dan saya mencari “Di mana tisu? Mana tisunya?” Saya melihat dengan sangat panik ... itu hanya ada di sana ... tapi ... Anda tahu ...

T Persis seperti itu. Persis seperti itu.

Rob Mungkin dalam sesi ini Anda dapat membantu saya ... T Temukan tisu.

[tertawa]

Rob … hanya untuk memperlambat … T OK. OKE.

Rob Karena ini adalah kondisi manusia, aktivitas manusia karena itulah yang kami lakukan. [jeda] Baiklah … jadi … um … apakah Anda memiliki cara tertentu yang Anda sukai untuk masuk ke hipnosis?

T Tidak. Saya tidak merasa sulit.

Rampok. Saya bisa melihat itu. Anda sangat mampu, sangat jelas bagi saya meskipun saya belum pernah bertemu Anda sebelumnya, sangat jelas bagi saya bahwa Anda memiliki kapasitas untuk benar-benar fokus … benar-benar terserap, benar-benar masuk ke sesuatu …

T Ya.

Rob Dan um, tentu saja … ah … itu adalah berkah yang beragam. T Ya.

Rob Karena itu tergantung apa yang Anda masuki. T Benar.

Rob Jika Anda panik, Anda tahu, yah ... awas. T Tentu saja.

Rob Jadi, itu adalah keterampilan ...

T PL obsesif kompulsi.

Rob Ya. Tapi itu hanya masalah di mana Anda mengarahkannya. T Ya. ya

Rob Ini masalah bagaimana Anda ...

TI pikir saya perlu lebih banyak pelatihan tentang itu. Lain waktu, tempat lain.

Rob Yah aku tidak tahu. Saya pikir ini mungkin persis seperti apa ... apa yang terjadi di sini.

T mm

Rob Dan setelah Anda mempelajarinya, Anda mungkin dapat menerapkannya di waktu dan tempat lain.

T Ya.

Rob Jadi saya kira dengan cara itu mungkin berguna bagi Anda karena sangat mudah bagi Anda untuk menemukan cara mengambil proses secara perlahan …

T Ya.

Rob Mungkin akan sangat mudah bagi Anda untuk hanya menutup mata dan tersesat dalam sesuatu … tetapi jika Anda untuk pengalaman ini hanya dengan sengaja … itu saja, ambil saja perlahan

… dan semua perubahan itu dimulai sehingga Anda mungkin dapat melihat betapa mudahnya menutup mata tetapi hanya … pelan-pelan … agak mudah kembali, Anda tahu. Jangan panik … itu benar … dan meskipun Anda bisa … biarkan semua perubahan itu … keheningan di tubuh Anda … itu saja … perubahan pernapasan Anda … itu benar … mata Anda tertutup … dan Anda dapat membiarkan pikiran Anda … melayang … perlahan dan mudah … dan dalam pengalaman ini memberikan kesempatan untuk diri sendiri … dan untuk mengambil beberapa waktu … dan melihat diri sendiri … dan dengan sengaja membiarkan diri … perlahan … sedikit demi sedikit … tenang saja dalam pengalaman Anda … dan mungkin saja sedikit seperti ... mengajak anjing Anda jalan-jalan ... Tzar?

T [mengangguk]

Rob Mungkin ketika Anda pertama kali memulai, Anda memimpin, mungkin ada semacam keinginan untuk terburu-buru seperti saya yakin dia melakukannya ... dia?

T Ya

Rob Tapi kemudian … bahkan jika ada semacam terburu-buru awal … yang bahkan mungkin terlihat seperti panik … bayangkan saja Anda … dapat berjalan-jalan … Anda dapat memimpin … Anda dapat berjalan-jalan … Tzar mungkin di sana bersamamu … mungkin ada yang lain … tetapi khususnya … itu bisa berguna … jika kamu tahu bahwa **kamu** sedang mengajakmu jalan **-** jalan … dan kamu mengatakan bahwa kamu berjalan di atas gunung?

T [mengangguk]

Rob Dan saat Anda melakukan itu ... Saya ingin tahu apakah tidak apa-apa bagi Anda ... untuk ... berjalan lebih lambat ... bahkan mungkin berhenti ... dan melihat sekeliling ... Saya tidak tahu apakah Anda biasanya akan melakukan itu ...

T [menggelengkan kepala, tidak]

Rob Tzar mungkin akan lebih tertarik untuk melanjutkan daripada berhenti dan melihat … tetapi hanya untuk pengalaman ini … Saya bertanya-tanya ketika Anda berjalan … jika Anda benar-benar memperlambat dan berhenti dan melihat-lihat … Saya ingin tahu apa yang mungkin Anda lihat … T … bisa kamu bayangkan?

T Mm

Rob Apa yang kamu lihat saat ini?

T Dia di jalan dan aku harus memeluknya karena aku akan pergi ??????????? Rob Ya, kamu harus memeluknya agar dia tidak mendekatinya.

T mm. Dan itu benar-benar hijau.

Rob Benar-benar hijau. Dan ... ceritakan tentang hijau ... Apakah itu hijau terang, hijau tua atau hijau kekuningan?

T Tidak, itu hijau Australia. Rob Oh, itu hijau kebiruan.

T Ya. Rob Mm

T Dan ada bau ini … pohon karet …

Rob Ah. Ceritakan tentang itu. Bau apa itu? T Ini eucalyptus basah.

Rob Ya. [berhenti sebentar]

Rob Dan apakah boleh duduk dengan itu sebentar? Dan biarkan dirimu menyerap… kelembapannya ... kayu putihnya ... kehijauan itu ... dan apakah Tzar masih memimpin ?

T Tidak.

baiklah. Jadi jalan itu harus diwaspadai… supaya bisa mandiri

… dan biarkan dia mandiri dari Anda … Pada saat yang sama … Anda harus waspada terhadap … karena dia seekor anjing … dan pada saat yang sama Anda ingin membiarkan diri Anda mencium bau eukaliptus basah itu … lihat hijau itu … dan apakah Anda memperhatikan bagaimana Anda dapat … benar-benar menyadari … akan kehijauan dan bau kayu putih dan kelembapan … dan Anda dapat dari sudut kesadaran Anda dapat melihat di mana Tzar berada.

T [mengangguk]

Rob Dan apakah dia sepertinya akan terlalu dekat dengan jalan sehingga Anda bisa melupakan pepohonan untuk saat ini ... dan Anda bisa memperhatikannya ... dan kemudian di lain waktu ... Anda bisa menyadarinya bahwa kesadaran periferal ... dan lihat hijau dan cium baunya … dan saya mengundang Anda untuk bermain dengan itu … untuk melihat bagaimana Anda bisa … biarkan perhatian Anda … mengalir … Anda tidak harus hanya … memperhatikan Tzar. Anda tidak harus hanya memperhatikan … apa yang ada di sana … tetapi Anda dapat membiarkan perhatian Anda … bagaimana saya bisa mengatakannya? … hanyut atau berliku-liku dari satu ke yang lain dan Anda tahu persis berapa banyak dan di mana dan bagaimana … dan saat Anda melakukannya … lagi … Saya mengundang Anda untuk meluangkan waktu untuk memperhatikan bagaimana bagi Anda … untuk dapat untuk membiarkan perhatian Anda … pergi ke tempat yang seharusnya … dan tidak terpaku …

T Sulit karena dia berlari cepat.

Rob Ya. Yeah … Yah … mungkin menyenangkan, apakah kamu ingin berlari? T [mengangguk]

Rob Oke … Senang mengetahui Anda juga bisa melakukannya … tetapi undangan saya adalah saat Anda berlari … tetapi entah bagaimana perhatikan bahwa saat Anda berlari dan Anda dapat memperhatikan tanah … dan membuat penyesuaian … dengan kaki Anda … jadi Anda tidak tersandung ... dan saya bertanya-tanya bagaimana, saat Anda melakukan itu ... Anda juga bisa membiarkan diri Anda sedikit lebih sadar ... tentang lingkungan Anda. Untuk memiliki pengambilan ganda itu. Apa kamu tau maksud saya? …

T [mengangguk]

Rob Ini mungkin sesuatu seperti ketika Anda bekerja dengan klien ... Anda harus mengambil dua kali lipat tentang keinginan untuk melakukan apa yang ketat untuk mereka dan apa yang tepat untuk bank ... bukan hanya satu sama lain. Kamu harus menyeimbangkannya… Anak-anakku, ketika mereka pertama kali belajar berlari

… mereka begitu sibuk memusatkan perhatian pada kemana mereka akan pergi sehingga mereka akan tersandung … dan ada anak-anak lain yang begitu memperhatikan di mana mereka meletakkan kaki mereka sehingga mereka … bahkan tidak melangkah satu inci pun … dan saya tidak tahu apakah anak-anak Anda semua sama ... semua pelari atau tripper atau mereka semua menjadi lambat dan kemudian ...

T Ada satu yang lambat… Rob Ah hah.

T Salah satu anak saya mulai berjalan sebelum dia hampir bisa melakukan hal lain dan penuh dengan memar … anak berikutnya … Saya pikir dia tidak akan pernah bisa berjalan. Dia hanya duduk di sana kemudian suatu hari dia hanya berdiri dan berjalan ... jadi semua orang belajar dengan cara yang berbeda tapi

… tetapi dengan Anda … paling mudah bagi Anda untuk terburu-buru dan berlari … dan memiliki keseimbangan sekarang yang mungkin tidak selalu Anda miliki … untuk dapat berlari dan … menjaga kaki Anda agar tidak tersandung … dan … melihat sekeliling … tidak hanya … untuk merawat Tzar … tidak hanya itu tetapi termasuk itu … tetapi juga saya bertanya-tanya ketika Anda berlari apakah Anda dapat … lagi mulai memperhatikan sesuatu tentang … sekitarnya … hampir seolah-olah tidak peduli bagaimana cepat Anda benar-benar pergi, Anda bisa merasa seolah-olah Anda berjalan sangat lambat ... tahu apa yang saya maksud?

… Tidak peduli seberapa cepat Anda berlari … untuk mendapatkan perhatian Anda di mana pun ia mau … dan sekali lagi saya mendapat pertanyaan ini. Apa yang Anda mulai perhatikan. Mungkin lebih intens OT lebih … kuat dari biasanya.

T Anginnya sangat kencang saat Anda sampai di puncak. Rob Windy.

T Ya. …

Rob Dan ... bagaimana itu untukmu? …

T Oh itu bagus karena kamu benar-benar kembung dan panas.

Rob OK jadi jika Anda bisa melihat ... Anda berada di atas dan Anda kembung dan panas dan berangin

… dan apa yang mulai Anda perhatikan saat melihat sekeliling? … Anda dapat merasakan bahwa Anda terengah-engah, bahwa Anda kepanasan, Anda dapat merasakan angin … apa yang mulai Anda lihat?

T Hanya begitu tenang.

Rob Ah … dan ada sesuatu tentang keheningan itu? T Ya…

Rob Sesuatu tentang keheningan itu ... karena kita tahu itu tidak benar-benar diam. Ada banyak aktivitas di sana tetapi Anda dapat merasakan bahwa aktivitas itu diam.

T mm.

Rob Dan apakah keheningan itu yang memberi makan jiwamu?

T Ya. Ini mendorong diri saya melewati tempat yang saya inginkan ... dan sampai di sana. Rob Ya, dan Anda telah melakukannya…

T Rasanya enak sekali melakukannya…

Rob Ya. … dan saat Anda mendorong diri Anda sendiri … untuk melewati itu, untuk sampai ke tempat yang Anda miliki … dan Anda tahu itu akan terasa baik, bagaimana Anda terus melakukannya? … karena pasti ada perasaan seperti … jika itu seperti saya, saya bisa berhenti sekarang …

Karena aku tahu betapa senangnya berada di puncak dan tahu bagaimana rasanya kamu akan sampai di sana. Waktu pertama sangat mengerikan.

Rob harus belajar itu. Anda mungkin mengatakan bahwa Anda harus melatih diri sendiri … untuk melewatinya … karena pertama kali sangat buruk … dan kemudian Anda berhasil melewati yang buruk dan Anda tahu betapa menyenangkan rasanya …

T Ya

Rob … setelah kamu menerobos itu, melewati itu kamu berada di atas kamu … ah … kamu tarik napas. Kayaknya enak banget deh.

T Mm.

Rob Mmm … hampir jika saya tidak salah dengar … hampir beberapa kepuasan bahwa itu tidak mudah …

T Ya.

Rob ... bahwa Anda harus melewati itu ... ada tantangan di sana dalam beberapa cara. T Ya.

Rob Itu kata-kataku tapi … entah bagaimana … dan sekarang … ketika kamu berlari ke sana … T Masih sakit …

Rob Ya.

T tapi itu akan menjadi sangat bagus ketika Anda sampai di sana.

Rob OK … dan saya ingin Anda memperhatikan pengalaman yang sedang Anda bicarakan saat berlari … dan benar-benar memperhatikan … bagaimana rasanya bagi Anda … Saya tidak tahu bagaimana rasanya bagi saya dan itu tidak penting karena Anda tahu ... bagaimana rasanya untuk Anda ... dan sama seperti Anda bisa berhenti sebelumnya ... dan benar-benar mencium eucalyptus dan kelembaban eT dan melihat hijau apakah tidak apa-apa untuk melihat keheningan yang ada di sekitar Anda sehingga Anda benar-benar bisa mengizinkan

… perasaan ini … hampir ditanamkan dalam diri Anda hampir diwujudkan sehingga Anda dapat mempelajarinya … jika Anda dapat memiliki perasaan itu … ah … terasa sangat baik … dan sementara Anda membiarkan diri Anda menyerapnya, saya ingin Anda menjadi di atas sana dan angin bertiup Anda tidak perlu melakukan apa-apa … angin mendinginkan Anda … kepuasan memuaskan Anda … makanan menyehatkan diri Anda … dan itu bisa terjadi dan sama seperti … apa yang terjadi pada Anda sekarang sedang terjadi … Saya dapat berbicara tentang beberapa hal tetapi Anda tidak perlu membayar

perhatian ... beberapa hal yang saya katakan yang mungkin berguna bagi Anda ... jika ada yang tidak masuk akal biarkan saja mereka melayang dan melewati Anda ... karena saya ingin mengingatkan Anda bahwa ... ketika Anda pertama kali mulai melakukan pekerjaan itu dengan … dengan er … hipotek … mungkin perlu sedikit waktu … untuk mempelajari cara melakukannya … Mungkin sulit dan sulit … dan saya tidak tahu apakah pada tahap tertentu Anda bahkan mungkin menyukainya Saya tidak tahu apakah Saya ingin melanjutkan ... tapi entah bagaimana Anda berhasil melewati kesulitan itu ... dan jika meskipun tidak ada jaminan hasil yang baik entah bagaimana Anda puas pada akhir delapan minggu itu ... dan bahkan mungkin melihat seseorang di rumah mereka dan tahu bahwa mereka' di rumah mereka … ada kepuasan yang membuat semua kerja keras itu … berharga … Dan … juga … bahwa ketika Anda belajar bahwa dengan orang itu … orang berikutnya, klien berikutnya jauh lebih mudah … dan klien berikutnya jauh lebih mudah … Mungkin sedikit seperti saat pertama kali bertemu Tzar dari pon…mungkin tidak mudah…bagaimana pernah cantik dia mungkin saat itu ... mungkin ada Anda harus melewati sesuatu ... Apakah dia ketakutan ketika Anda pertama kali bertemu dengannya?

T Sangat sedikit.

Rob Sangat sedikit … mmm … dan apakah ada kesulitan sejak awal? Mendapatkan rumahnya dilatih?

T Ya.

Rampok. Ya … Saya ingat sebuah pengalaman ketika salah satu anjing kami … jari kaki saya memiliki ingatan yang baik tentang itu.

T [tersenyum dan tertawa]

Rob Tapi kamu bisa melewati itu ... T Dan hidungmu.

Rob Ya. Dan Anda melewati itu dan sekarang Anda sekarang berharga dan melihat ke belakang dan berpikir oh ... Saya dapat mengatakan bahwa itu akan menjadi mengerikan ... jika Anda tidak melalui apa yang Anda lalui ... sehingga dia bisa menjadi siapa dia ... Dan jika Anda mengizinkan saya, saya dapat mengatakan bahwa itu akan menjadi buruk jika Anda tidak bertahan dan melalui apa yang Anda lalui ... dengan mempelajari pekerjaan hipotek yang Anda lakukan ... karena Anda telah mendapat kepuasan bahwa Anda telah mendapatkan fleksibilitas itu Anda mendapatkan semua manfaat dari itu … dan itu akan menjadi buruk jika Anda tidak bertahan dan pergi meskipun dengan itu … dan itu sulit … itu adalah sebuah tantangan … bahkan bisa melelahkan di kali … dan yang ingin saya sarankan adalah … apa yang ingin Anda buat dalam menggerakkan hidup Anda adalah adil dan saya tidak ingin membuat sedikit itu seperti … satu aplikasi hipotek lagi … Menemukan cara pembiayaan sebuah rumah, menemukan cara emosional ... membiayai jiwa Anda hidup Anda ... itu tidak mudah ... dan saya pikir mungkin bagus jika Anda bisa melihat dan saya tidak meminta Anda untuk mempercayai saya ... tapi dari sudut pandang saya itulah yang saya katakan ... Sekarang bagaimana Anda melakukannya. Bagaimana Anda ... ini seperti berlari ke atas bukit ini. Tinggal satu bukit lagi. … Sekarang Anda tidak perlu menjalankan semuanya sekaligus … mungkin sangat melelahkan … terutama untuk pertama kali …

TI tidak ingin punya waktu.

Rob [tertawa] Anda harus memiliki yang pertama ... dan saya tidak tahu apakah Anda dapat menjamin tetapi jika Anda mengatakan “Oke, saya tidak mau yang kedua. Saya ingin melakukannya dengan benar untuk pertama kalinya.” … Jika Anda melihat saat pertama kali Anda berlari menaiki bukit itu … apa yang Anda lakukan atau apa yang dapat Anda lakukan sehingga Anda tahu bahwa Anda tidak perlu melakukan yang kedua? Apa yang akan membantu?

TI tidak tahu.

Rob Sama halnya dengan melatih Tzar… Bagaimana cara melatih Tzar? T. Sabar.

Rob Ya. Kesabaran … sehingga dapat memakan waktu … dan Anda menemukan bahwa ketika Anda bekerja dengan M bahwa jika Anda terlalu cepat … itu hanya membuat Anda tersandung … Berjalan perlahan … meskipun saya pikir Anda adalah orang yang tidak sabar … Anda suka menyelesaikan sesuatu … kemarin ... Ada beberapa hal

… Saya menanam beberapa biji … beberapa biji Gum Biru Tasmania … sekitar enam minggu yang lalu … dan menyiraminya … Saya menyebutnya “bayi saya” … setiap pagi saya pergi keluar dan melihat … setiap malam tidak ada apa-apa … keesokan paginya tidak ada apa-apa … lalu suatu pagi Saya pergi keluar dan ada hal-hal hijau kecil mungil ini muncul ... oh - itu bayi pertama ... Saya menanam 25 biji

… delapan belas tanaman kecil sekarang … tingginya sekitar dua atau tiga inci … menanam beberapa di antaranya ke dalam … pot yang lebih besar … berharap untuk menanamnya di tanah … hutan [tertawa] … Dalam beberapa air mata mereka akan setinggi meter … tetapi jika saya mendapatkan salah satu benih yang baru saja muncul dan menariknya untuk mencoba dan membuatnya lebih tinggi, itu belum tentu akan membantu … Jadi Anda benar. itu membutuhkan waktu. Kamu memang perlu bersabar … dan ada beberapa hal yang bisa kamu buru … dan ada beberapa hal yang hanya bisa kamu alami dengan … meminumnya … sungguh … sungguh … perlahan … Sekarang aku tidak mengenalmu, tidak pernah bertemu denganmu sebelumnya … tetapi perasaan saya yang sangat kuat adalah bahwa Anda telah memulai proses ini … ya … Anda telah mengambil … lebih dari beberapa langkah kecil … di sepanjang jalan itu … sudah di jalan itu, sudah di jalur itu membawa Anda ke puncak bukit … dan … saat Anda mendaki bukit itu … beberapa di antaranya akan sulit … Anda akan kembung … Anda akan kepanasan

… tetapi ketika Anda sampai di puncak … dan Anda melihat keheningan itu dan Anda merasakan angin itu … bagaimana kepuasan itu? Apakah itu sepadan? …

T Ya.

Rob Ya. … Itu … Mungkin ada saat-saat dalam perjalanan di mana Anda bertanya-tanya “Apakah itu sepadan?” … tapi Anda seorang wanita yang cukup gigih, saya pikir … Setelah Anda memutuskan untuk melakukan sesuatu … Saya merasa kasihan pada siapa pun atau apa pun yang menghalangi …

T [tersenyum]

Rob Dan mungkin itulah alasanmu menahan diri sedikit … karena begitu kamu tahu … kamu akan melakukan langkah itu … tidak akan ada yang bisa menghentikanmu … Apakah masuk akal bagiku untuk mengatakan itu?

T Ya.

Rob Jadi saya pikir sangat bagus bahwa Anda menahan diri dari membuat, membiarkan diri Anda tahu ... Anda akan melakukan itu. Anda memiliki segalanya untuk melakukan itu. Anda menahan diri untuk tidak memberi tahu diri sendiri karena begitu Anda tahu [bertepuk tangan] tidak akan ada yang bisa menghentikan Anda. … Saya merasa kasihan pada bukit itu … Anda akan berada di puncak bukit itu … dan Anda akan mendapatkan kepuasan itu … dan saya tidak tahu seberapa dekat Anda untuk memberi tahu diri Anda bahwa Anda telah melakukannya dimulai … proses itu … [jeda] … Sangat jelas bagi saya memandang sebagai orang anehT … bahwa Anda telah memulai … dan segera setelah Anda siap … untuk benar-benar mendorong ke puncak itu … kemudian, dan baru kemudian … Anda akan siap untuk memberi tahu diri Anda bahwa Anda sedang dalam perjalanan … [jeda] … Sekarang saya ingin menjadi sangat jelas, T bahwa saya … Saya mengatakan beberapa hal … kepada Anda … bahwa saya tidak tahu apa yang terbaik … untuk katakan, apa yang terbaik … yang perlu Anda dengar … Saya hanya menawarkan beberapa ide … Saya seperti er … broker kemerdekaan … menawarkan beberapa opsi di sini … Anda dapat menemukan cara Anda sendiri … dan saya bertanya-tanya … kapan Anda berbicara tentang musik … dan potongan musik yang berbeda memiliki suasana hati yang berbeda … beberapa musik ketika Anda mendengarkannya Anda jatuh seperti duduk dan … tidak melakukan apa-apa … ah … Anda memasukkan musik lain Anda hanya perlu ge t up and dance … jadi jenis musik apa yang akan membawa Anda ke puncak gunung **ini ?** … Jenis musik apa yang akan memiliki mood yang akan membuat Anda … berani … menyadari … kapasitas Anda untuk **mandiri** ? … Jenis musik apa yang akan mendukung itu? …

T Mungkin ???? Jenis musik ???

baiklah. Anda tidak yakin? … apakah ada lagu atau trek tertentu yang berasal dari itu … itu akan sangat berguna?

T Mmm sinar matahari. Rob Um?

Lagu TA berjudul sinar matahari.

Rob Sinar Matahari. Anda tidak perlu menyanyikan lagu itu untuk saya ... dan Anda tidak ingin saya menyanyikannya untuk Anda ... tetapi jika Anda dapat melihat suasananya, mungkin dengarkan di kepala Anda ... OK ... dan saat Anda bernapas ... hampir seperti Anda bisa menghirup suasana musik itu, menghirupnya ke dalam Anda ... tidak hanya ke dalam tubuh Anda ... tetapi sebenarnya ... hiruplah ... ke dalam jiwa Anda

… Ahhh … Rasakan itu … [jeda] … dan apakah Anda merasakannya? T mm.

Rob Dan meskipun musiknya ... memiliki ritme dan pola, ia bergerak melalui itu ... semacam keheningan ... yang dapat tinggal bersama Anda ... dan saat Anda mendengarkan musik itu ... biarkan jiwa Anda mendengarkannya ... dan saya bertanya-tanya apa yang akan Tzar lakukan katakan tentang itu … karena dia adalah jiwa yang bijaksana

… Jika Anda bertanya padanya … “Tzar, menurut Anda apa yang akan membantu saya dalam situasi ini?”, Menurut Anda apa yang akan dia katakan kepada Anda?

Latihan T. Rob eh?

Latihan T. [tertawa]

Rampok. Mmm Jadi, jenis olahraga apa yang akan membantu Anda untuk … mendapatkan kepuasan ini … Saya hanya memikirkan latihan apa saja.

Rob Oh, oke. … Sekarang Anda sudah mulai berolahraga. Kamu … T Mm

Rob Anda mengerutkan kening saat ini. Apakah ada sesuatu yang ... T Pergi ke semua kelas. Saya tidak bisa melakukannya.

Rob Oh. Kamu wanita yang sangat berani. T Sangat tidak terkoordinasi.

Rob Oh ya. ... Apakah Anda mengerutkan kening tentang itu? Apakah itu kerja keras? T Ya. Itu menyenangkan.

Rob Oh ... Jadi, ini pertanyaan yang sama ... Apakah itu sepadan? … T Ya.

Rob Jika itu mudah ...

T Tidak akan terlalu menyenangkan.

Rob Itu tidak akan menyenangkan bagimu. Bersakit-sakit dahulu, bersenang-senang kemudian. T Tidak

Rob Anda harus membuat beberapa hal sedikit sulit jika tidak [tidak jelas] … dan menjadi mandiri, bagaimana menemukan kapasitas Anda untuk mandiri … Anda harus membuatnya sedikit sulit jika tidak .. Anda tahu, itu tidak layak dilakukan. … Saya pikir Anda berhasil

pada saat itu cukup baik. … Jika, jika mendapatkan hipotek sangat mudah, Anda tidak akan memiliki pekerjaan. … Pasti sedikit kesulitan … Eh?

T aku akan kaya.

Rob Anda akan kaya [tertawa] Ya tapi saya pikir Anda akan mencari pekerjaan lain. T mm.

Rob Mm jadi kamu harus memiliki tingkat kesulitan yang tepat untuk membuatmu… terhibur… yeah, yeah. … Jadi menemukan kapasitas Anda untuk menjadi, membiarkan diri Anda tahu … Anda **bisa** mandiri … Anda **bisa** melakukannya … itu harus sedikit sulit … dan saya bisa membayangkan bahwa mungkin sedikit melegakan bagi Anda untuk melihat bahwa Anda 'menghasilkan jumlah kesulitan yang tepat untuk menjadikannya tantangan bagi Anda jika tidak ... siapa yang akan terganggu? … kamu tidak akan diganggu … [jeda] … Apa yang kamu rasakan ketika saya mengatakan hal semacam itu karena saya mengatakannya, saya agak mengolok-olok Anda dengan cara tetapi saya harap Anda bisa menghangatkan saya' m benar-benar menghormati apa yang Anda lakukan. Saya tidak membuat lelucon dengan biaya Anda. Saya harap Anda bisa panasT itu.

T Ya, tahun. Rob Mm.

TI hanya khawatir tentang hal-hal.

Rob Ya. Anda lakukan. Ya. Anda khawatir tentang hal-hal. Anda seorang ibu. Ibu khawatir tentang anak-anak. Itu bagian dari spesifikasi pekerjaan Anda. … Anda memperkenalkan saya kepada seorang ibu yang tidak khawatir tentang anak-anaknya dan saya akan duduk “Nah, itu bukan ibu.”.

T Ya.

Ron Dan ... Anda harus memiliki jumlah kekhawatiran yang tepat. ... Anda tidak ingin menjadi seorang ibu yang tidak pernah khawatir ... Mm? Itu akan menjadi tidak bertanggung jawab. Karena kamu mencintai mereka.

… Bagaimana Anda memiliki jumlah kekhawatiran yang tepat? TI hanya merasa itu sangat egois.

Rob Egois?

T Mereka lebih bahagia ketika ada kami berdua di sana. [jeda] Karena saya tidak senang.

Rob No. ... Saya pikir akan egois jika Anda tinggal karena alasan itu. Hal baik yang harus dilakukan untuk anak-anak Anda adalah memastikan bahwa Anda bahagia sehingga ketika Anda bahagia, mereka juga bisa bahagia.

… Sama halnya dengan melatih Tzar … Jika suasana hati Anda sedang buruk, Anda tidak dapat menyelesaikan apa pun. … Jika Anda sengsara dan Anda tidak bahagia, Anda tidak bisa melatihnya. Dia tidak akan senang. … Tugas pertama Anda sebagai ibu bagi anak-anak Anda adalah memastikan bahwa Anda bahagia. Pastikan ada yang pas kalau terlalu banyak perjuangan… dan mereka bilang “Oh… gitu dong bunda

… oh … itu pasti sangat menyiksa dan Anda hanya harus bertahan dengan … siksaan untuk melewatinya. Saya tidak tahu bahwa itulah yang ingin Anda lakukan. … dan begitu … membantu mereka

… karena kamu mencintai mereka … dengan menunjukkan kepada mereka … karena kamu menginginkan yang terbaik untuk mereka … itu tentu saja … kamu ingin menjaga mereka … tetapi kamu juga harus menjagamu … Ketika kamu berlari dengan Tzar dan dia di dekat jalan itu … kamu harus menjaganya … tetapi jika kamu mengejarnya untuk menjauhkannya dari jalan … itu tidak akan membantu … Apakah kamu menemukan bahwa ketika kamu berlari ke depan dia mengikutimu?

T Ya. [mengangguk]

Rob Ah. … tetapi jika Anda begitu mengkhawatirkannya, “Oh, saya tidak ingin egois dan berlari dengan baik” … Saya perlu mengkhawatirkannya sepanjang waktu … Anda mungkin akan berakhir di sini di tengah dari jalan.

T [terkekeh]

Rob Jika dia seperti anjing kita ... Jadi entah bagaimana ... memimpin ... diri Anda ... keluar di depan ... menunjukkan ... biarkan mereka mengikuti Anda ... Mari kita hadapi tantangan ini. Mari kita dapatkan kepuasan dalam melakukannya ... Maksud saya, Tzar dapat mengikuti Anda dalam pelarian ... dan anak-anak Anda dapat belajar dari Anda dalam mengikuti Anda ... dan mengetahui seberapa banyak upaya yang harus dilakukan ... dan bahwa tidak apa-apa bagi mereka untuk menjaga diri mereka sendiri ... Apa kamu tau maksud saya?

T Ya.

Rob Apakah Anda pikir saya mendistorsi? T Tidak.

Rob Saya pikir itu hal yang sangat penting untuk dipelajari anak-anak. …

T Jika salah satu anak saya melakukan apa yang saya lakukan, saya akan memukul mereka. Rob oke…

TI tidak ingin mereka begitu tidak bahagia. … Saya akan mengguncang mereka dan berkata “Hentikan.” Ini bukan tentang cucu, ini tentang "Kamu harus bahagia." Saya tidak akan … tidak … Saya selalu ingin mereka bahagia ????? mereka menderita bagi saya untuk memiliki itu.

Rob Jadi haruskah aku memukulmu? T [tertawa]

Rob Anda tidak perlu memukul diri sendiri dan Anda tidak benar-benar harus mengguncang diri sendiri tetapi dengan cara ...

T

Rob Mungkin dalam pengalaman ini kamu bisa menggoyahkan dirimu… cukup untuk menghilangkan rasa bersalah itu

Rob Ya. Karena Anda bisa bahagia dan itu bisa membantu merawat mereka ... dengan menjadi bahagia ... itu adalah hadiah terbesar yang bisa Anda berikan kepada mereka ... jaga mereka dari posisi bahagia. Anda tidak ingin mereka tumbuh dewasa dengan berpikir bahwa hidup seharusnya sengsara. Itu bukan hadiah yang bagus.

Sekarang Anda dapat mengatakan bahwa ... Saya dapat mendukung Anda dalam hal itu sebagai sebuah ide. Apa yang terjadi jika Anda duduk dengan itu seperti Anda bisa duduk dengan bau kayu putih, dan kelembaban dan kehijauan

… dan angin sepoi-sepoi … dan biarkan diri Anda merasakannya. Anda memiliki hak … bahkan kewajiban … dan tidak hanya tidak sengsara, tetapi sebenarnya menjaga kebahagiaan Anda sendiri. Saat Anda duduk dengan itu … dan biarkan diri Anda menghirup itu … benar-benar menghirupnya … ke dalam jiwa Anda … dan membiarkannya di sana … diam … sehingga Anda dapat benar-benar tahu … dan benar-benar merasakan … dan bahkan mungkin ada saat-saat sulit untuk melepaskan. Anda mungkin harus melewati itu ... dan bagaimana perasaan Anda saat ini?

T Sekarang.

Rob Ya. Dan apakah itu baik untuk Anda?

T Ya. Anda memperhatikan bahwa Anda bisa merasa lebih baik. Tidak apa-apa untuk Anda … **DAN** … sebenarnya lebih baik dan baik untuk Anda dan anak-anak Anda?

T Ya

Rob Dan sulit bagimu untuk mencapai itu … karena kamu peduli dengan mereka … kamu menginginkan yang terbaik untuk mereka … dan kamu merasa bersalah … tetapi dari sudut pandangku itu hanya egois

… Bahwa jika Anda ingin melakukan hal yang benar oleh mereka … dan hanya ditahan oleh rasa bersalah Anda sendiri … ketika Anda dapat meninggalkan rasa bersalah dan kesengsaraan di belakang dan mendorong dan mendapatkan perasaan kebahagiaan dan pencapaian itu … baik Anda dapat membagikannya dengan mereka.

[berhenti sebentar]

Rob Dan kau terlihat sedikit serius saat ini, seperti ada sesuatu yang berat sedang terjadi. Apa yang terjadi? Aku tidak tahu tapi aku hanya bertanya-tanya.

Saya pikir .. Saya pikir itu ... itu mulai menjadi nyata. Rob Ya.

Dan aku pendiam, tapi tetap saja menakutkan.

Rob Ya. Anda mulai berlari ke atas bukit itu … dan di suatu tempat di sepanjang bukit itu … ya … Anda tahu perasaan itu.

T Ya.

Rob Dan jika Anda hanya memiliki sedikit ketakutan ... tidak akan seperti itu T Yeah

Rob … buzz dan lega di akhir itu. Anda harus memiliki jumlah yang tepat. Cukup untuk membuat Anda mendapatkan buzz tetapi tidak untuk membuat Anda lumpuh. Seperti mendapatkan tingkat bunga yang tepat.

T Itu tidak terjadi.

Rob Semua orang menginginkan tingkat bunga nol. T Ya. Saya juga.

Rob Oh tentu saja. Tapi eh, itu nyata ... tapi kami ingin mendapatkan bunga yang tepat ... Anda tidak ingin 90%. Tidak ada yang menginginkan itu … 50% … jadi sama dengan yang menakutkan … dan itu nyata … tidak ada yang menginginkan suku bunga tetapi itu nyata … tidak ada yang menginginkan ketakutan tetapi itu nyata … dan

… Anda dapat mengatur sedikit rasa takut … T Mm

Rob dan Anda memiliki ... banyak kali ... dan akan ada hal-hal lain di masa depan

… Salah satu teman saya mengatakan bahwa ketika Anda mendapat masalah, itu hal yang sama berulang-ulang. Ketika Anda keluar dari itu dan menjadi solusi, itu satu demi satu.

Aku tahu apa yang kamu maksud.

Rob Anda memecahkan satu masalah hipotek ... satu lagi. T Ya.

Rob Masih banyak lagi dari mana asalnya. Dan yang penting bukan itu bisa mudah. Yang penting kamu benar-benar tahu … dan benar-benar tahu – apapun yang terjadi … kamu bisa melewatinya.

T Mm

Rob Anda sangat banyak akal. Sangat. Ya. … dan Anda dapat melakukan upaya itu dan melewati kesulitan dan hal-hal menakutkan … karena Anda tahu … Anda akan mendapatkan kepuasan itu.

Jadi, sepertinya Anda ... Anda sedang dalam perjalanan ... ya ... dan seperti yang dikatakan In, tuhan tolong siapa pun yang mencoba menghalangi Anda sekarang ...

T Tidak seburuk itu Rob Hah?

T Tidak terlalu buruk.

Rob Ya tapi saya pikir Anda cukup bertekad. Orang lain harus mulai takut mereka menghalangi Anda.

Apa yang berbeda sekarang dengan saat kita memulai?

T Um … saya pikir … tidak memiliki beban yang sama … Rob Yeah

T Itu duduk di sana. Tapi tidak apa-apa. Aku ingin mereka melihatku tersenyum. Rob oke

T Mereka tidak melihat saya … kecuali saat saya bersama mereka. Kemudian saya melakukannya tetapi mereka tidak melihat saya bahagia.

Rob Jadi apakah mereka bisa mengatasinya? T Ya.

Rob Ketika mereka melihat ibu bahagia, apakah mereka akan baik-baik saja? Apakah mereka membutuhkan terapi? T Tidak.

[tertawa]

Rob Akankah mereka bisa melakukan penyesuaian itu? T Ya.

Rob Ok … mereka bahkan mungkin tampak sedikit lega seperti yang kamu rasakan … T Yeah. Ini hanya berbeda. Bukan berarti buruk.

Rob Jadi beban itu masih ada, tapi sudah berkurang…

T ya

Rob Saya tidak tahu, mungkin lebih jauh di belakang Anda atau T ya

Rob… kamu bisa berkemas T Ya. Ya.

Rob Dan jika Anda entah bagaimana melakukan inventarisasi di mana Anda berada sekarang ... bagaimana jika ada sesuatu yang masih hilang dari Anda sehingga Anda dapat melanjutkan apa yang akan Anda lakukan? Anda tahu ketika Anda melakukan aplikasi Anda memiliki daftar periksa ... untuk pergi melalui dan melihat apakah Anda melewatkan sesuatu ...

Saya pikir … Saya tahu saya bisa melakukannya karena saya sangat keras kepala. Rob Ya! Anda.

T Tapi ... sebagian dari diri saya masih tidak percaya pada hasilnya ... di ... saya akan melakukannya dan itu akan menjadi hal yang benar ... Saya masih khawatir tentang hasilnya - gambaran akhirnya.

Rob Yah, Anda tidak bisa memastikan. Ketika Anda mengambil Tsar dari pon, Anda berharap ... tetapi Anda tidak bisa memastikan.

T Ya.

Rob Jadi ini seperti ... sama seperti menyelamatkanmu dari keterpurukan. Maksud saya Anda tidak dalam pound, tapi itu sama seperti Anda yang baru ... Anda merasa seperti anak anjing

T Ya.

Rob Tapi kau di sini juga. [ketawa keras]

T Anda sudah sampai di sana - ini adalah peningkatan terburuk.

Rob Seorang Terapis Keluarga Amerika mengatakan bahwa dia tidak akan berpisah dengan anak-anaknya untuk satu juta dolar, tetapi dia tidak akan membayar 10 sen untuk satu lagi. Jadi Anda terus berjalan dengan anak Anda yang berusia enam belas tahun dan Anda mendapatkan anak Anda yang berusia enam tahun ... ya ... dan yang berusia empat tahun ... masih akan ada beberapa ... ya, ya, ya ... bagian dari kesepakatan.

T Ya.

Rob Apakah kamu sanggup ? T Ya.

Robi kamu. T Ya.

Robi kamu.

T Ini seperti bola kristal.

Rob Itu. Dan ketika Anda melihatnya, dan Anda melihat itu ... apa yang Anda lihat? Apakah Anda melihat masa lalu? Masa depan? Apakah Anda melihat hadiahnya? Dan cara yang dapat bergerak melalui itu. Apa yang bisa kamu lihat? Ketika Anda melihat bola kristal?

T Um … Saya pikir … Saya akan menjadi orang yang lebih baik dan kadang-kadang saya merasa seperti saya [tidak jelas] saya ingin menjadi saya tidak bisa keluar dari itu. saya dapat melihat bahwa itu akan terjadi. Aku hanya tidak ingin menyakiti siapa pun untuk mendapatkan …

Rob Tapi jika Anda tidak keluar dari itu Anda tidak akan tersedia untuk mereka. Aku akan mati lemas. Saya dapat bergerak dengan sangat mudah tetapi saya tahu [tidak jelas]

Rob Jadi potong omong kosong dan [tertawa]

Rob Jadi ketika Anda melihat ke dalam bola kristal itu dan Anda melihat dan Anda melihat di masa depan ... ah - bagaimana? Saya senang saya melakukan itu. Anak-anak senang… melihat saya bahagia. Sekarang bagaimana Anda bisa menyimpan gambar itu, bola kristal itu di depan Anda. Anda memiliki beban di belakang Anda, tetapi Anda memiliki bola kristal di depan Anda.

TI pikir, saya pikir itu memiliki ….. sekitar. Saya pergi mencari satu dan saya tidak bisa…

Rob Sekarang kamu bilang kamu ingin berolahraga … sekarang aku tahu latihan yang harus kamu lakukan. Ini melibatkan sudut mulut Anda. Sekarang otot-otot itu perlu berolahraga.

T Ya

Rob Anda mungkin perlu berdiri di depan cermin dan berlatih tersenyum sebentar. Lakukan 12 kali senyuman setiap pagi sebelum sarapan. Otot-otot cemberut telah dilatih berlebihan dan otot-otot tersenyum telah dilatih..

T Ya

Rob Anda membutuhkan seorang pelatih. Aku serius tentang otot-otot tersenyum, meskipun. Aku bercanda tapi aku juga serius. Itu sesuatu bagi Anda untuk berlatih.

TI melihat foto mereka ketika mereka berusia 12 bulan atau 2 tahun dan kami semua tersenyum dan jika saya bisa menyimpan foto itu di kepala saya …

Rob Dan bagaimana dengan berlatih itu ... ya, itu benar. T Ya.

Rob Jadi ketika Anda berhenti di lampu lalu lintas ... Anda dapat melakukan beberapa, er ... latihan dengan sudut mulut Anda ... biarkan dahi Anda rata ... tarik napas ... setiap kali sudut mulut Anda turun hanya a sedikit … naik mereka

T Ya.

Rob Mmm … Saya pikir itu adalah latihan bagi Anda untuk … T Ya.

Rob Dan apa nafas ... lega? T Ya.

[jeda] T Ya.

Rob Ada beberapa hal yang harus Anda lakukan sekarang ... Anda memiliki masa depan untuk dijalani. T aku lelah.

Rob Anda telah melakukan beberapa latihan. T. Hari yang sibuk.

Rob Yah.

T Ya.

Rob Dan kamu bisa lelah ... dan kamu bisa menantikan angin sepoi-sepoi itu ... angin itu ... T Ya. Puas.

Rob Ya ... Apakah itu sepadan? T ya.

T Ya.

Rob Saya sangat senang untuk Anda ... dan anak-anak Anda. T Ya.

Rob Dan jika Anda tidak berhasil, telah melakukan upaya ini ... untuk melewati itu ... dan bahagia .

T Ya.

Rob saya pikir Anda bisa ... Saya pikir Anda menginginkan yang terbaik untuk mereka ... dan Anda bisa melakukannya tanpa pukulan atau terguncang ... itu cukup belajar ... Apa lagi yang ada untuk hari ini, atau dari ini pengalaman?

Aku hanya harus … percaya bahwa …

Rob Ya … dan … um … baru saja … percaya, seperti ketika Anda naik gunung itu … seperti ketika Anda berjalan Tzar … ada sedikit kepercayaan di sana, Anda harus percaya … puncak gunung mungkin tidak ada di sana saat ini … tetapi Anda harus percaya bahwa itu ada di sana dan [tidak jelas]

T Kadang-kadang seperti Kilimanjaro.

Rob Itu cukup ... seorang teman saya mendaki Kilimanjaro. Dia harus meninggalkan pangkalan pada pukul 2 pagi … cukup mendaki … tapi dia berhasil!

T Ya. Saya ingin melakukan itu suatu hari nanti.

Rob Oh benarkah? Saya pikir itu akan mudah bagi Anda ... T Fiuh.

Rob Jadi mungkin berguna bagi Anda untuk duduk dengan ini sejenak dan benar-benar membiarkan diri Anda merasakan kelegaan … bahwa Anda **memiliki** bola kristal di depan Anda yang menarik Anda … yang akan membuat Anda melewati kesulitan apa pun … dan Anda sudah bisa nantikan … untuk kelegaan itu … dan semakin banyak latihan yang dapat Anda lakukan dengan sudut mulut Anda … semakin baik untuk semua orang.

T Ya.

Rob Jadi saat Anda hanya duduk dengan itu ... Saya ingin memberi tahu Anda betapa bersyukurnya saya ... Anda mempercayai saya dengan sesuatu yang sangat penting bagi Anda ... dan masa depan Anda dan masa depan anak-anak Anda ... Itu adalah hadiah yang telah Anda berikan saya, jadi terima kasih untuk itu.

Oke.

Rob Dan saya pikir anjing Anda dapat membantu mengingatkan Anda bahwa ... Mereka adalah guru yang hebat, bukan? Mereka benar-benar tahu banyak, makhluk-makhluk itu.

T Ya.

Rob Seseorang mengatakan kepada saya bahwa mereka berpikir bahwa anjing adalah Buddhis ... selalu hidup di saat ini ... mereka tidak ragu ... mereka percaya diri ... mereka tahu mereka bisa melakukannya ... tidak peduli seberapa lelah atau apa Tzar itu jika Anda menggetarkannya …

T ya.

Rob [tertawa] Jadi bagaimana Anda tahu kalau Anda sudah muak dengan ini? … Bagaimana Anda tahu kapan Anda siap untuk … membiarkan mata Anda terbuka … dan menghadapi sisa hari itu? … Dan saya pikir penting bagi Anda untuk meluangkan waktu tentang itu … tidak terburu-buru … tidak ingin Anda terlalu tidak sabar … [jeda] …

T [membuka matanya] terkekeh.

Rob Sekarang kamu sedang mencari tisu… T Terima kasih.

# mendengarkan



Rob: Jadi, M, terima kasih telah bersedia bermain di sini dan melihat apakah itu berguna. Dan apakah boleh jika kita membuat rekaman ini?

G: Ya.

Rob: Untuk grup ini, tidak apa-apa jika kami merekamnya untuk orang lain? juga? G: Ya. Ya, ya, itu Oke.

Rob: Jika Anda berubah pikiran, beri tahu saya di akhir sesi. Itu juga bagus.

Jadi apa yang telah Anda lakukan?

G: Oh, banyak pekerjaan. Saya sudah menikmati naik sepeda lagi, mengendarai sepeda motor. Rob: Dan apakah Anda memperhatikan betapa mudahnya bagi Anda untuk membiarkan diri Anda masuk? hipnose?

G: Hm.

Rob: Anda belum perlu melakukan itu. Anda dapat memberi tahu saya lebih banyak tentang apa yang Anda sukai untuk dilakukan. Ini bisa menjadi sesuatu tentang kembali ke sepeda lagi.

M: Ya, itu benar karena saya tidak banyak berkendara selama musim dingin. Yah, ini masih musim dingin, tapi kau tahu, di musim dingin yang padat. Dan nya…

Rob: Dan Anda tidak banyak bersepeda? G: Tidak.

Rob: Dan Anda tidak banyak bersepeda selama musim dingin selama beberapa bulan? G: Itu benar, ya.

Rob: Dan ada alasan bagus untuk itu? G: Hm. Dingin cuaca.

Rob: Cuaca dingin. M: Bronkitis.

Rob: Tapi itu sudah hilang sekarang? Bronkitis hilang? G: Ya, ya. saya di jernih.

Rob: Anda jelas.

M: Saya bahkan tidak terkena paru-paru kanker.

Rob: Anda tidak benar-benar terkena kanker paru-paru. Belum, tapi Anda tahu, mungkin dalam waktu 60 tahun, saya akan membiarkan Anda menikmati saat ini. Tetapi ketika Anda melihat kembali ke bronkitis itu, saya bertanya-tanya apakah ada saat-saat selama itu, beberapa bulan di mana Anda setidaknya memiliki kesadaran, Anda tahu, apakah ini akan pergi ataukah ini permanen? Apakah saya terjebak dengan ini? Akankah saya bisa kembali naik sepeda lagi? Apakah saya akan berhenti batuk?

M: Itu menyeret pada.

Rob: Itu berlarut-larut. Dan apa tanda pertama bahwa Anda, ketika Anda melihat ke belakang sekarang, Anda mungkin tidak menyadarinya pada saat itu, tetapi jika Anda melihat ke belakang sekarang, apa tanda pertama yang sekarang Anda sadari bahwa Anda tidak mengenalinya pada saat itu? karena itu tidak cukup berkembang untuk dikenali, bahwa Anda mulai mengatasi bronkitis itu.

G: Yah saya pikir, melihat ke belakang, tanda pertama adalah saya, yah, saya tidak tahu, menerima bahwa ini adalah masalah.

Robi: Oke.

M: Dan bahwa saya - itu tidak dapat diterima. Ini akan ditangani dan jadi itu…

Robi: Oke. Anda menerima kenyataan bahwa itu tidak dapat diterima dan Anda akan menghadapinya . G: Ya, ya. Jadi saya kembali ke dokter dan SAYA…

Rob: Anak laki-laki tua itu mengatakan bahwa [orang bijak] tidak sakit. Bukannya dia tidak sakit. Itu karena dia sakit penyakit. Dan karena dia sakit penyakit, maka dia tidak sakit. Jadi entah bagaimana Anda kembali ke dokter dan mengatakan ini tidak dapat diterima dan Anda menerima kenyataan bahwa itu tidak dapat diterima, yang membawa Anda kembali ke dokter.

G: Itu benar.

Rob: Itu adalah langkah pertama yang sekarang dapat Anda kenali dengan melihat ke belakang. Dan ketika Anda melihat ke belakang sebelum itu, apakah ada beberapa - apa yang terjadi sebelum Anda menerima kenyataan bahwa itu tidak dapat diterima, ketika Anda melihat ke belakang sekarang?

M: Ya, saya pikir, saya semakin melakukan tindakan lain seperti pijat shiatsu dan apa pun. Tetapi pada saat penerimaan itu, saya juga tidak sabar. Rasanya sudah cukup .

Rob: ah. Jadi Anda mencapai titik tertentu di mana sudah cukup. Dan jika Anda melihat ke belakang sedikit lebih jauh dari itu, sebelum Anda merasa cukup?

M: Saya mulai berpikir, saya harus benar-benar melakukan sesuatu yang lebih. Rob: Perlu melakukan sesuatu yang lebih. Dan jika Anda melihat ke belakang sebelumnya itu?

M: Saya mengabaikannya dan berharap itu akan hilang dan menekan pada.

Rob: Dan ketika Anda mengabaikannya dan berharap dan terus maju, semuanya terus berlanjut? Tidak ada…

G: Ya. Sebenarnya ada titik untuk meminimalkan beberapa hal, tetapi menekan sebagian besar. Waktu sebelum itu benar-benar diabaikan. Jadi itu dua bulan kita baru saja mundur, kurasa?

Rob: Ya, ya, ya. Jadi ketika Anda mulai berlari ke depan lagi, Anda mengabaikannya dan kemudian Anda mulai menyadarinya. Anda mulai melihat pilihan lain, menyadari bahwa di mana Anda berada tidak dapat diterima. Anda mulai melihat pilihan lain dan kemudian entah bagaimana, sesuatu diklik dan Anda tidak mengambil pilihan lain, Anda kembali ke dokter. Apakah itu benar?

M: Yah, saya mencoba beberapa opsi lain. Rob: Anda mencoba beberapa yang lain pilihan.

G: Dan kemudian saya mendapat [ **tak terdengar 05:11** ] itu jelas.

Rob: Lalu Anda pergi ke dokter dan apa yang terjadi di sana? Apa tanda pertama yang Anda sadari ah, ada sesuatu yang membaik di sini.

M: Saya pikir secara fisik membersihkan paru-paru dimulai.

Rob: Dan ketika pembersihan paru-paru dimulai, seperti apa itu? Apakah Anda batuk lebih sedikit atau apakah Anda…?

G: Lebih.

Rob: Anda batuk lagi? Aha. Jadi Anda benar-benar masuk ke sesuatu untuk dibersihkan; Anda melakukan sesuatu untuk membersihkannya. Oke. Jadi Anda secara aktif melakukan sesuatu atau melakukan itu - apakah Anda baru menyadarinya? Apakah Anda melakukan sesuatu untuk membersihkan paru-paru Anda atau apakah Anda hanya melihat?

M: Ya, saya sedang minum obat. Rob: Mengambil pengobatan.

G: Dan batuk berdahak. Rampok: Oke.

G: Tapi seperti yang saya katakan, Anda tahu…

Rob: Tapi batuk adalah sesuatu yang tidak Anda pikirkan, oh, saya akan melakukan sesuatu untuk membuat diri saya batuk lagi. Itu - hanya, batuk lebih banyak adalah konsekuensi dari minum obat. Apakah itu benar?

G: Ya.

Robi: Oke. Baiklah. Dan kemudian itu berkembang dan Anda terus batuk lebih banyak dan batuk lebih banyak dan kapan batuk mulai mereda? Kapan mulai…?

G: Anda tahu, mungkin dalam seminggu atau lebih. Ada bagian penting lainnya juga, saya pikir. Seperti sebelum semua proses itu, saya pergi ke dokter dan menjalani beberapa perawatan, tetapi dia tidak mendengarkan apa yang saya katakan sejak awal. Ketika saya kembali, saya kembali dengan misi untuk mendapatkan apa yang saya inginkan pada awalnya tempat.

Rob: Benar.

M: Dan saya mendapatkan itu dan itu bekerja.

Rob: Oke, jadi Anda tahu apa yang Anda inginkan.

G: Ya. Saya punya teori di awal dan dia tidak mendengarkannya. Rob: Oke dan kamu tidak punya cukup.

M: Jadi saya akan kembali ke, ya. Jadi itu penting. Aku mengambil alih itu. Rob: Anda mengambil alih dan Anda memastikan bahwa Anda didengarkan ke.

G: Ya.

Robi: Ya. Oke dan ketika Anda mengambil alih dan Anda memastikan bahwa dokter mendengarkan apa yang Anda katakan, saat itulah segalanya mulai membaik.

G: Hm.

Robi: Oke. Dan saya bertanya-tanya apakah ada kesadaran saat ini dalam pengalaman Anda tentang sesuatu yang mulai berubah? Anda tahu kita berada di sebuah lokakarya tentang hipnosis dan saya bertanya-tanya apakah ada sesuatu yang Anda dapat mulai memperhatikan bahwa orang lain mungkin tidak menyadarinya, tetapi Anda dapat mulai memperhatikan sesuatu yang mulai berubah.

M: Uh-huh.

Robi: Ya. Jadi apa yang Anda ingin kerjakan padanya hari ini?

G: Nah, melihat Anda, Anda tahu, kami melihat kehilangan dan kesedihan dan sebagainya, saya baru-baru ini, seperti yang saya katakan, seminggu yang lalu, saya mendengar ayah saya didiagnosis dengan kanker. Dan itulah yang saya pikir dapat saya bicarakan dan tanggapan saya untuk itu. Jadi ini semacam - yah belum rugi, tapi rugi sesuatu.

Rob: Nah, lihat, nah antisipasinya adalah bahwa suatu saat nanti Anda akan melihat ke belakang dan mengalami kerugian. Jadi, Anda mencari pengalaman masa depan yang akan melihat ke belakang dan melihat kembali kami.

M: Dan ya, dan itu juga kehilangan beberapa rencana atau beberapa hal yang akan kami lakukan bersama.

Rob: Ya, tentu.

G: Yah, mungkin saja. Jadi itu potensi kehilangan.

Rob: Potensi kerugian, ya. Dan jika Anda - bagaimana saya bisa mengatakan - berada di dokter untuk pengalaman kehilangan potensial itu, apa yang mungkin ingin Anda dengar dari potensi kehilangan itu sehingga Anda dapat menanggapinya sehingga potensi kehilangan itu dapat mengambil alih dan memulai suatu proses di mana hal-hal bisa mulai sembuh? Bagaimana Anda bisa, sebagai dokter untuk potensi kerugian itu, bagaimana Anda bisa mendengarkan? Apa potensi kerugian yang coba Anda dapatkan jika ia tahu apa yang Anda butuhkan, jika ia tahu apa yang dibutuhkannya, jika Anda mendengarkan, apa yang dikatakannya kepada Anda bahwa ia perlu agar ia dapat sembuh?

G: Hm.

Rob: Karena ketika Anda membawa paru-paru Anda ke dokter, Anda tidak memberi tahu dia, paru-paru Anda tidak memberi tahu dia apa yang mereka inginkan dan apa yang Anda inginkan. Dan ketika Anda mengambil paru-paru Anda dan Anda mengambil sendiri dan Anda membiarkan dia tahu apa yang Anda inginkan, Anda mendengarnya dan segalanya mulai membaik.

Bertahun-tahun yang lalu saya pergi ke sebuah lokakarya yang disebut Lokakarya Aksi. Dan dalam workshop ini dimunculkan ide bahwa bahasa adalah tindakan. Cara kita berbicara itulah yang menghasilkan tindakan ini atau itu. Dan saya melakukan lokakarya itu pada bulan Mei tahun tertentu. Pada akhir Juni, saya mengirim semua biaya pajak saya ke akuntan saya dan saya berkata kepadanya, saya ingin Anda memberi tahu saya, jika Anda mau, jika Anda punya waktu, kapan Anda bisa menyiasatinya, apa yang saya situasi pajak adalah untuk tahun ini.

Dan dia berkata, oh, kami akan melakukan apa yang kami bisa. Dan itu sekitar tanggal 1 atau 2 Juli . Pada akhir Juli, saya tidak mendengar apa-apa. Jadi saya menelepon dia dan saya berkata, saya minta maaf mengganggu Anda, tapi saya ingin mencari tahu tentang situasi pajak saya. Bagaimana kabarmu dengan itu? Dan dia berkata, aku minta maaf. Kami belum sempat melakukannya. Kami sudah agak sibuk. Kami akan melihat apa yang bisa kami lakukan.

Pada akhir Agustus, saya masih belum mendengar. Jadi saya meneleponnya dan saya berkata, Anda tahu, saya telah menanyakan hal ini dan tidak mendapatkan apa-apa. Ya , maaf. Kami akan melihat apa yang bisa kami lakukan.

Beberapa minggu kemudian, saya melihat-lihat catatan yang saya buat dari Workshop Aksi itu, bahasa itu. Dan saya menyadari cara saya berbicara, tidak memberikan pesan yang saya ingin dia sampaikan kepada akuntan itu. Itu adalah momen penting bagi saya.

Jadi saya meneleponnya. Saat itu hari Jumat larut malam dan saya berkata, saya minta maaf karena saya tidak jelas dengan Anda, tetapi saya ingin Anda melakukan apa pun yang perlu Anda lakukan sehingga saya dapat memperoleh angka-angka itu pada akhir minggu depan. Dan dia berkata, kami punya banyak di piring kami. Saya tidak yakin saya bisa melakukannya. Dan saya berkata kepadanya, saya cukup memercayai Anda untuk mengetahui bahwa Anda akan melakukan

apa yang perlu Anda lakukan untuk memberi saya angka pada akhir minggu depan sebelum atau jam 5 pada hari Jumat.

Pukul empat hari Jumat itu, saya mendapat telepon darinya. Dia memberi tahu saya apa yang perlu saya ketahui. Dan semua yang dia katakan kepada saya, saya tulis pada hari Senin. Dan saya menyadari bahwa saya mendapatkan apa yang saya inginkan ketika saya memungkinkan dia untuk mendengar apa yang saya inginkan. Dan ketika saya melakukan itu maka saya mendapatkan apa yang saya inginkan dan situasinya akan berhenti di situ.

Jadi jika Anda menjadi dokter dan mendengarkan bagaimana potensi kerugian di masa depan itu berbicara kepada Anda sedemikian rupa sehingga Anda dapat mendengar karena mengetahui apa yang diinginkannya, bagaimana Anda dapat mendengarkannya? Ketika Anda mendengarkannya, apa yang mulai diberitahukan kepada Anda? Apa yang mulai Anda dengar? Bukannya Anda sedang menyusun rencana perawatan atau apa pun atau meresepkan apa pun, tetapi apa yang mulai Anda dengar? Ya, itu. Apa itu?

G: [ **tak terdengar 14:35** ].

Robi: Ya. Dan Anda tidak perlu mengungkapkannya dengan kata-kata karena kami tidak perlu tahu. Saya dapat menebak sebagian dari apa itu, tetapi itu akan terkait dengan pengalaman saya, bukan pengalaman Anda. Aku tidak tahu apa milikmu. Tetapi apakah Anda mulai mendengar potensi kerugian di masa depan yang ingin Anda dengar? Apakah Anda mulai mendengar itu?

G: Hm.

Rob: Dan saat Anda mulai mendengarnya, apa yang Anda lihat sekarang yang akan berguna untuk menanganinya ? Dan sekali lagi, Anda dipersilakan untuk mengatakan apa pun atau Anda tidak perlu mengatakan apa pun sama sekali. Terserah kamu. Yang penting Anda mulai memperhatikan, mengenali, seperti kembali ke sepeda Anda lagi.

G: Hm.

Rob: Apakah mulai jelas bagi Anda apa yang dapat Anda lakukan?

G: Hm. Saya tidak keberatan membicarakannya. Saya pikir ini sebagian tentang - ini bukan salah satu atau, ini adalah keduanya dan. Ini membutuhkan strategi yang berbeda dengan yang saya miliki sebelumnya. Ayah saya menderita kanker beberapa kali sebelumnya dan saya tidak tahu kemungkinan bahwa dia tidak akan selamat.

Kali ini lebih serius dan, sementara saya tidak ingin secara psikologis, dalam beberapa hal, untuk diri saya sendiri, arahkan tulang padanya karena saya tidak percaya pada hal itu dan itu bertentangan dengan mode solusi. Saya pikir, Anda tahu, sebagai jawaban atas pertanyaan Anda sebelumnya, apa yang diinginkan oleh kehilangan di masa depan adalah - ia ingin didengar pada tingkat tertentu, untuk menerimanya sebagai potensi atau sebagai, Anda tahu - yah, itu sesuatu omong-omong. Itu harus didengarkan pada tingkat tertentu, bukan hanya sama sekali…

Rob: Nah, Anda mulai menerima bahwa mencoba mengabaikannya tidak dapat diterima.

G: Ya, benar. Dan itu tidak perlu, ah, [mengaum]. Saya tidak bisa mendengarkannya dan kemudian saya bisa memasangnya kembali, Anda tahu.

Robi: Ya.

G: Jadi saya bisa memberikan ledakan pendengaran singkat tanpa [ **tidak terdengar 17:23** ].

Rob: Seperti saat Anda mengendarai sepeda, terkadang Anda menggunakan gas akselerator, terkadang rem. Anda tahu kapan harus mengganti gigi, kapan harus berhenti. Anda tidak harus selalu mengemudi dalam satu gigi. Anda tidak harus selalu bekerja dengan kecepatan penuh. Tidak harus gas atau rem. Ini bisa menjadi throttle dan rem.

Terkadang ada beberapa - dan jika Anda melakukan itu dan mendengarkannya dengan cara itu, saat Anda mulai melakukannya, apa yang Anda perhatikan dalam diri Anda mulai terjadi pada Anda di tubuh Anda, dalam emosi Anda, dalam diri Anda. berpikir?

M: Ada beberapa perubahan di perut saya. Robi: Ya. Terhadap?

M: Hanya beberapa sensasi yang sebelumnya tidak ada. Rampok: Ya.

M: Yah mereka agak lebih menetap, saya pikir. Rampok: Penyelesaian?

G: Hm.

Rob: Dan penyelesaian itu bisa datang dan pergi. Anda tidak harus memilikinya di sana sepanjang waktu. Dan apa lagi yang Anda mulai perhatikan benar?

G: Ya.

Rob: Itu bagus. Apa yang mulai terjadi sekarang? M: Hanya saja diam.

Rob: Ini perasaan tenang?

G: Hm. Sesuatu menghibur.

Rob: Menghibur. Ya, tenang, menenangkan. Dan saat Anda membiarkan diri Anda dihibur oleh hal itu, apa yang terjadi dengan antisipasi kehilangan di masa depan? Apakah itu juga lebih tenang?

G: Tidak, sedih.

Robi: Ya. Dan apakah Anda memperhatikan dengan kesedihan itu bagaimana rasanya ketika Anda menerima kesedihan itu. Anda tidak harus sedih sepanjang waktu ketika Anda membiarkan diri Anda mengalami kesedihan itu.

Ketika Ratu Elizabeth memberikan komentar setelah 9/11 kepada rakyat Amerika, dia mengutip, oh, satu baris dari sebuah puisi, yang mengatakan bahwa kesedihan adalah harga yang kita bayar untuk peduli.

Tanpa kepedulian, tidak akan ada kesedihan. Tanpa kepedulian, tidak akan ada kekhawatiran tentang kehilangan.

Apa yang terjadi ketika saya mengatakan itu?

Saya pikir kita semua memiliki klien yang mengatakan, saya berharap saya memiliki kesempatan untuk mengatakan ini, itu atau yang lain sebelum beberapa - sebelum orang ini meninggal. Kalau saja aku tahu, aku akan memberitahu mereka, dah, dah, dah, dah. Salah satu hal yang sangat saya syukuri pada diri saya adalah, sebelum ayah saya meninggal, saya memiliki banyak kesempatan berulang kali untuk memberi tahu dia betapa saya menghargainya.

Ayah saya meninggal cukup tiba-tiba. Dia sedang menggali di kebun. Beberapa jam kemudian dia menderita penyakit jantung koroner yang parah. Beberapa hari kemudian dia meninggal. Hampir tidak ada persiapan, hampir tidak ada. Tapi di satu sisi, saya telah melakukan semua persiapan itu bahkan sebelum dia memilikinya koroner.

Anda tahu, orang-orang berkata di ranjang kematian mereka, sangat sedikit orang yang mengatakan saya berharap saya menghabiskan lebih banyak waktu di kantor. Di ranjang kematian orang lain, seringkali orang mengungkapkan penyesalan karena tidak mengatakan, tidak melakukannya, tidak mengungkapkannya. Dan memiliki beberapa pra - memiliki beberapa peringatan, beberapa indikasi.

Karena Anda tahu bahwa cuaca Canberra dingin, karena Anda tahu bahwa baterai untuk sepeda motor Anda memiliki banyak pekerjaan yang harus dilakukan untuk menghidupkan sepeda motor itu, Anda membawa pengisi daya tetesan itu. Jika seseorang tidak tahu, tidak memiliki peringatan tentang kedinginan, tentang ketegangan pada baterai, mereka tidak akan tahu untuk mendapatkan muatan tetesan dan mereka mungkin tidak dapat menyalakan sepeda.

Dan karena Anda memiliki pengetahuan itu sebelumnya tentang musim dingin Canberra, karena Anda memiliki pengetahuan itu sebelumnya tentang ketegangan pada baterai itu, Anda dapat melakukan apa yang perlu Anda lakukan untuk merawatnya.

Dan ketika Anda melihat Triumph itu dan Anda mengenali bagaimana hal itu dapat menarik Anda ke tempat yang merasa lebih percaya diri, Anda tahu tentang itu. Anda tidak perlu menunggu sampai Anda turun dari sepeda pada 180km, berbelok di tikungan dan menemukan, tepat sebelum Anda menabrak

diri Anda menjadi berkeping-keping, oh, saya pikir itu sedikit terlalu cepat. Anda sudah memberi tahu diri Anda bahwa, menerima tantangan sepeda itu tidak dapat diterima. Jadi Anda bisa melakukan apa yang perlu Anda lakukan.

Dan mungkin ada rasa sedih jika Anda menjual sepeda itu. Mungkin ada rasa kehilangan kesenangan masa depan mengendarai sepeda itu karena Anda sangat menyukainya. Maksudku, aku tahu itu hanya sepeda, tapi itu penting bagimu. Tetapi Anda dapat mengantisipasi ketika Anda punya waktu untuk melakukan apa yang perlu Anda lakukan.

Dan Anda tidak mengendarai sepeda mega Anda selama beberapa bulan. Ketika Anda kembali, Anda tidak melupakan apa pun. Bahkan, itu melegakan untuk kembali; sebuah kehormatan.

Sekarang saya dapat berbicara tentang hal-hal yang berbeda dan kita semua tahu bahwa saya tidak berhak untuk menawarkan nasihat kepada Anda. Siapa saya untuk menjadi seseorang yang menawarkan ide kepada Anda? Yang penting di sini adalah bagi kita semua untuk mengingat bahwa ini adalah pengalaman Anda, bukan milik saya, terjadi di dalam diri Anda, bukan di dalam diri saya. Dan biarkan diri Anda menyadari pentingnya menerima ketika sesuatu tidak dapat diterima dan kemudian melakukan apa yang akan membantu dan relevan. Dengan begitu, Anda bisa menghadapi apa pun, apa pun itu.

Saya mungkin telah menyebutkan sebelumnya bahwa satu komentar yang Erickson buat di hadapan saya yang tinggal bersama saya dan kembali berulang kali dan itu adalah bahwa kita tidak perlu takut pada apa pun yang datang dari dalam diri kita sendiri.

Jadi, datang dengan sepeda pagi ini, menyenangkan bagi saya untuk bersandar ke tikungan, ke tikungan. Dan jika saya merasakan sedikit rasa takut untuk mengetahui bahwa saya tidak perlu takut perasaan itu sangat membantu saya. Tapi aku bertanya-tanya apa yang terjadi padamu.

G: Sekarang semuanya sudah tenang.

Rob: Semuanya sudah tenang, ya. Dan sama seperti ketika bronkitis Anda mulai mereda, ada sesuatu yang turun dari dada Anda, sehingga untuk berbicara, dan mungkin situasi ini akan tenang. Anda dapat mengenali di masa depan, melihat ke belakang, betapa pentingnya bagi Anda untuk melepaskannya dari dada Anda sehingga Anda dapat membuka jalan ke depan.

Dan Anda menyebutkan suspensi pada sepeda itu memiliki beberapa - tidak dapat mengingat kata

- melakukan perjalanan ke sesuatu yang Anda benar-benar dapat mengendarainya di jalan tanah, jalan bergelombang dan entah bagaimana sepeda mengatasi gundukan dan bintik-bintik kasar.

Dan Anda menyebutkan pria itu, yang kewalahan oleh reaksinya terhadap kepergian istrinya dan tidak dapat berbicara dengan baik. Dan Anda mengatakan bahwa dia suka bersepeda gunung di trek tanah dengan bagian yang hanyut dan dia bisa melakukannya, tidak masalah. Ketika sampai pada gagasan bahwa jika dia bisa turun curam, jalan tanah dengan alur dan saya tidak tahu apa di dalamnya, maka dia bisa menangani percakapan itu dengan istrinya.

Jadi, jika Anda bisa mengendarai sepeda itu, Anda bisa mengatasi pasang surut dengan gundukan dan merasa lebih baik karena telah melakukannya.

Saya dapat mengatakan bahwa saatnya tiba di mana menghindari sepeda itu, sepeda itu, sepeda motor, Anda menerima kenyataan bahwa itu tidak dapat diterima. Dan entah bagaimana seperti Anda mungkin memanggil perubahan pra-janji sebelum Anda datang dan duduk di kursi ini, tidak akan mengejutkan saya jika Anda mulai menerima kenyataan bahwa, menghindari apa yang telah Anda hindari tidak dapat diterima.

Dan ada anggukan kecil di kepalamu. Dan saat penyelesaian itu berlanjut, mungkin ada beberapa titik kasar, tikungan ketat, gundukan, bagian yang hilang dan Anda dapat melihat ke belakang dan melihat bahwa Anda melakukan semua yang perlu Anda lakukan untuk melewatinya.

Dan Anda berbicara tentang nilai menjadi penuh perhatian, berjalan pada kecepatan yang lebih lambat, tidak harus menjadi fokus, tetapi mendorongnya hingga batasnya dan dengan demikian, menjadi lebih lambat dalam proses ini, menjadi sadar akan hal itu.

Saya tidak tahu apakah ada hal lain yang Anda ingin saya katakan. Apakah ada hal lain yang ingin Anda lakukan atau katakan? Saya hanya dapat menawarkan gagasan bahwa mungkin Anda bisa duduk di sana selama yang Anda butuhkan atau sesingkat yang Anda butuhkan dan biarkan penyelesaian itu berlanjut bahkan setelah Anda membuka mata dan untuk mengetahui bahwa proses penyelesaian dapat mengalami beberapa hambatan , beberapa menanjak, beberapa menurun.

G: Itu benar.

Robi: Ya, bagus. Dan apa yang Anda perhatikan tentang diri Anda, M? Apa yang berbeda sekarang daripada ketika Anda mulai? Anda tidak harus mengartikulasikan semuanya jika terlalu banyak untuk diungkapkan dengan kata-kata.

M: Saya merasa cukup tenang dan terpusat. Rob: Masih dan?

M: Terpusat. Rampok: terpusat?

M: Dan tubuhku terasa santai.

Rob: Tubuhmu rileks. Dan bisakah Anda menemukan kata lain untuk mengatakan lebih banyak tentang perasaan santai itu? Apa lagi - bagaimana lagi Anda bisa menggambarkannya?

G: Tubuh saya sangat diam. Rob: Tetap saja, Ya.

M: Pada satu tahap ketika saya baru saja kembali ke tubuh saya, pada satu tahap saya hanya kepala.

Rob: Anda baru saja? M: Hanya kepala.

Rob: Hanya kepala.

G: Saya menyadari tubuh, tapi itu hanya - saya dulu…

Rob: Saat Anda berkendara, selalu baik untuk tetap berada di depan tujuan Anda . M: Saya senang dipisahkan dengan dia.

Rob: Disosiasi yang menyenangkan dan sekarang tubuh Anda kembali dan ada keheningan di tubuh Anda.

G: Hm. [ **Tidak terdengar 36:41** ].

Rob: Dan saya ingin tahu apakah Anda, jika Anda mau - bagaimana Anda akan menanggapi gagasan bahwa ada kedamaian dalam tubuh Anda, kedamaian.

G: Ya, pastinya.

Robi: Ya. Seperti itulah kelihatannya. Dan?

M: Yah itu seperti pengalaman terkonsentrasi. Rob: Terkonsentrasi pengalaman.

M: Dalam waktu yang sangat singkat, ada banyak pemrosesan selesai.

Rob: Waktu yang sangat singkat. Dan seberapa singkatkah ruang waktu itu bagi Anda? M: Oh, sepertinya hanya sekitar 20 menit .

Rob: Dua puluh menit.

M: Saya tidak yakin berapa lama dulu.

Rob: Tidak, saya juga tidak. Mungkin sekitar 20 menit. Mungkin 19 atau 21. Saya tidak tahu. Mungkin sedikit lebih lama, saya tidak tahu. Tidak masalah.

M: Tapi sepertinya hanya beberapa sesi, dengan sedikit kata-kata. Tubuh sudah melakukannya . Prosesnya adalah tubuh.

Rob: Dan semakin Anda memercayai tubuh Anda, semakin ia bisa melakukan apa yang perlu dilakukan, semakin Anda mendengarkannya.

G: Hm. Sepertinya tidak perlu banyak membicarakannya. Rampok: Ya.

G: Hm. Itu sangat bermanfaat.

Rob: Jadi apakah itu tempat kita bisa berhenti? G: Hm.

Rob: Dan Anda mengatakan bahwa Anda kembali ke tubuh Anda? G: Ya.

Rob: Dan kapan Anda pikir Anda bisa mulai keluar dari hipnosis? Dan Anda menertawakan itu?

G: Ya.

Rob: Apa yang lucu tentang itu?

G: Oh, well, Anda bisa tertipu dengan berpikir bahwa Anda sudah keluar dan belum. Anda masih di level itu. Saya tidak terpesona seperti ketika [ **tidak terdengar 38:42** ].

Rob: Tidak. Tapi kamu lebih terpesona daripada tidak sama sekali. G: Ya, benar, ya.

Rob: Ada - saya ingat pernah membaca tentang suatu kondisi. Saya tidak ingat apa namanya. Saya pikir itu disebut bangun palsu atau sesuatu di mana seseorang tertidur dan mereka bangun. Dan setelah beberapa saat mereka bangun dan menyadari bahwa mereka bermimpi bahwa mereka telah bangun. Dan beberapa orang bahkan kemudian berhasil bangun dan bermimpi bahwa mereka bermimpi tentang bermimpi tentang bangun. Beberapa orang kemudian bangun.

G: Ya.

Rob: Jadi kamu bilang itu tempat yang baik untuk berhenti? G: Ya. Terima kasih, ya.

Robi: Terima kasih.

# hipnosis dalam hubungan



Rob: Kita manusia adalah makhluk yang berhubungan. Kita berada dalam kehidupan yang sangat paralel dengan bagaimana kita berada dalam hubungan kita. Ketika hubungan baik, kita baik-baik saja. Ketika mereka baik-baik saja, kami juga baik-baik saja. Ketika hubungan kita menurun, seringkali suasana hati dan kehidupan kita mengikuti. Dan hubungan tentu saja berada di bawah tekanan yang luar biasa akhir-akhir ini dengan semua tekanan kehidupan modern, komitmen keuangan dan keluarga yang merupakan bagian dari kesibukan zaman kita. Dan beberapa terapis sangat ahli dalam bekerja dengan pasangan dan yang lain cenderung menganggap pasangan terlalu sulit atau cuek.

Saya menemukan bahwa dengan memikirkan pasangan sebagai sebuah entitas dan bekerja dengan entitas yang disebut 'pasangan', maka semua prinsip dan pendekatan bekerja dengan individu tampaknya bekerja dengan sangat baik. Ketika pasangan datang dalam konflik, mereka sering datang bukan sebagai pasangan, tetapi sebagai dua individu yang mengalir. Jadi, gagasan memperlakukan mereka sebagai suatu entitas dapat dengan sendirinya menjadi bagian dari proses penyembuhan. Biasanya pasangan datang dalam konflik, mereka datang dalam pertengkaran, mereka datang dalam perselisihan dan sebagainya, memiliki kemungkinan pengalaman hipnosis dapat menjadi gangguan pada pertengkaran mereka, perselisihan mereka, dapat menjadi kesempatan bagi mereka untuk diam bersama, untuk nikmati pengalaman bersama yang menyenangkan terkadang pertama kali untuk bertahun-tahun.

Jadi, untuk mengundang pasangan untuk duduk dan pergi ke hipnosis bersama, bahkan mungkin dalam sinkronisasi satu sama lain. Jika mereka akan menutup mata mereka bersama-sama, mungkin untuk memperhatikan orang lain dan mengatur mata mereka sendiri untuk menutup dengan yang lain dan untuk bertanya kepada pasangan dalam hipnosis di mana mereka bertemu, di mana mereka jatuh cinta, di mana mereka pertama kali memulai. untuk benar-benar menikmati kebersamaan dengan orang lain dan mengetahui bahwa orang itu adalah untuk mereka. Dengan menciptakan suasana kesenangan bersama, kesenangan bersama, itu bisa menjadi gangguan yang menyenangkan untuk pelepasan kebiasaan mereka dan ketidakpedulian atau konflik aktif yang mungkin telah membawa mereka ke dalam situasi terapeutik mereka.

Hipnosis bisa menjadi cara yang indah untuk membantu menghasilkan suatu hubungan. Bekerja dengan individu – seringkali setelah pengalaman hipnosis, individu akan menemukan bahwa mereka dapat mempercayai diri mereka sendiri dan mempercayai terapis lebih dari sebelumnya. Jadi, itu cocok untuk bekerja dengan pasangan di mana dalam kesulitan hubungan , kepercayaan selalu dicurigai dan untuk apa pun yang akan memulihkan kepercayaan itu, meningkatkan kepercayaan itu akan menjadi bagian yang sangat berguna dari penyembuhan untuk pasangan.

Pasangan yang akan kami ajak berbagi demonstrasi, telah bersama selama beberapa waktu dan senang memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman ini dengan mereka dan untuk melihat bagaimana mereka dapat menikmati pengalaman ini bersama-sama. Dan saya berterima kasih kepada mereka berdua atas kemurahan hati mereka yang mengizinkan kami menyaksikan pengalaman mereka bersama . Selain itu, beberapa bulan setelah sesi ini, mereka hamil dan Saya bertanya-tanya apakah sesi tersebut mungkin memiliki pengaruh di sana.

Itu hanya bertanya-tanya, tetapi senang mengetahui bahwa kemungkinan berbagi sesuatu seperti yang akan kita saksikan dapat memiliki efek lain yang beriak di luar ruang terapi. Jadi, saya sangat berterima kasih kepada masing-masing dan keduanya atas kemurahan hati mereka dalam mengizinkan kami menjadi bagian dari pengalaman mereka sehingga kami dapat menanggapinya, entah bagaimana memperhatikan bagaimana kami dapat lebih efektif dengan klien kami dalam membantu mereka sebagai pasangan untuk sembuh.

Terima kasih keduanya telah bersedia bermain di game ini, untuk melihat apa yang bisa kita bangun.

Apakah boleh untuk merekam video ini untuk tujuan pengajaran di masa depan sehingga kita mungkin dapat mengikuti apa yang Julie katakan sebelumnya tentang memiliki di sini? Anda tidak tahu persis apa yang akan terjadi dan apa yang akan terjadi. Bisakah Anda memberi tahu saya apa yang Anda berdua suka lakukan bersama yang menyenangkan yang bisa kita bicarakan di depan umum?

Suami:: Kami suka jalan-jalan di pagi hari. Kami melakukannya bersama dan kami menikmatinya , bukan? sayang?

Istri:: Biasanya.

Rob: Bukankah kita sayang? Ya. Jadi, Anda pergi jalan-jalan dan melakukannya di pagi hari? Istri:: Ya.

Suami:: Ya.

Rob: Oke dan apakah ini, apa, di sekitar jalan atau apakah ada taman atau sesuatu yang Anda kunjungi?

Istri:: Turun melalui [Sinkhole 06:22], kebun raya, turun ke pantai dan di pantai dan kembali ke rumah.

Robi: Oke. Oh, indah. Baiklah dan apakah Anda melakukan ini semua cuaca, atau hanya saat cuaca bagus atau jika hujan, apakah Anda tetap pergi?

Suami:: Kami belum melakukannya saat hujan, kan ? Istri:: Tidak. Kadang kalau sedikit percikan.

Suami:: Ya, kebanyakan pagi.

Rob: Hampir setiap pagi, oke. Berapa lama Anda berjalan; 10 menit, setengah menit? Istri:: Empat puluh lima menit.

Robi: Oke. Empat puluh lima. Istri:: Empat puluh lima.

Suami:: Empat puluh lima. Rob: Luar biasa.

Suami:: Istri: suka pulang ke rumah pada waktu tertentu waktu.

Robi: Oke. Sekarang, karena kami hanya bermain di sini, ini tidak seperti Anda tidak mengatakan bahwa Anda punya masalah atau apa pun, tetapi apakah ada sesuatu yang mungkin ingin Anda kerjakan yang akan membantu atau tidak? Tidak harus menjadi.

Istri:: Ya, kita bisa, ya.

Suami:: Ya, kita bisa membicarakannya itu.

Rob: Apa yang bisa kita bicarakan? Apa yang bisa kita lakukan di sini yang akan membantu keduanya Anda?

Istri:: Yah, saya cenderung sedikit lebih santai di sekitar rumah dalam hal mengambil pakaian dan mencuci.

Rob: Apakah maksud Anda tidak mengambil pakaian ketika Anda mengatakan lebih banyak? santai?

Istri:: Ya, saya mengambilnya, tetapi saya mungkin meninggalkannya di sana sebentar sebelum saya mengambilnya. Saya cenderung memiliki beberapa tumpukan kadang-kadang.

Rob: Oke dan Suami: suka menjemput mereka tepat sebelum mereka memukul tanah?

Istri:: Ya. Dia sedikit lebih, saya menyebutnya master zen karena dia mencoba untuk menciptakan keadaan zen di rumah di mana semuanya bersih dan rapi.

Rob: Anda bisa memberinya penggaruk sehingga dia bisa menyapu karpet dan memiliki pola di sana. Tetapi bahkan taman zen memiliki batu atau sesuatu, Anda tahu apa yang saya katakan. Tapi bagaimanapun. Jadi, Anda tidak keberatan meninggalkan barang-barang di sana untuk sementara waktu, tetapi Anda lebih suka mengambilnya ke atas?

Suami:: Ya. Maksud saya setelah seminggu, saya pikir masuk akal untuk mengambilnya. Rob: Setelah seminggu? Ya?

Istri:: Ya, terkadang sedikit lebih cepat dari pekan.

Rob: Saya harap kadang-kadang sedikit lebih lama dari seminggu juga. Suami:: Saya suka menggunakan lemari daripada membiarkannya kosong. Robi: Oke.

Istri:: Atau mesin cuci. Seperti, “Kita hanya perlu mandi 15 menit sehari, itu saja.”

Robi: Baiklah.

Istri:: Saya tidak suka itu.

Rob: Jadi, 16 menit akan menjadi, ini adalah zen. Lima belas menit sudah cukup. Istri:: Itu saja, 15 menit hari.

Rob: Tidak satu menit lagi.

Suami:: Anda tidak memihak di sini, kan? Rampok?

Rob: Tidak. Tidak, saya hanya mencoba untuk mengerti, tapi dari sudut pandang Anda, jika Anda punya lemari, mengapa Anda ingin menggunakan lantai? Apa gunanya memiliki lemari pakaian jika kosong? Maksud saya jika Anda melepas pakaian, mengapa Anda ingin meninggalkannya di lantai? Mengapa tidak menaruhnya di lemari atau di mesin cuci? Anda tahu itu. Itu masuk akal bagi Anda, saya yakin. Bagaimanapun, sudah berapa lama Anda menikah dengan jalan?

Suami:: Delapan belas bulan. Istri:: Delapan belas bulan, ya.

Rob: Delapan belas bulan. Oke, jadi sejauh ini Anda baik-baik saja . Istri:: Hm.

Robi: Ya. Saya tidak tahu apakah Anda tahu komentar yang dibuat seseorang ketika dia melompat dari gedung berlantai 100? Dia berkata, "Ratusan, 99, 98. Sejauh ini saya baik-baik saja." Tidak ingin terlalu optimis. Hanya ingin menurunkan harapan sedikit.

Suami:: Suara realistis.

Rob: Yah, saya pikir itu mungkin menarik bagi zen Anda. Istri:: Bikin kacau balau.

Rob: Tapi itu adalah cara entah bagaimana belajar terbang atau terbang, atau sesuatu daripada hanya percikan Oke, sekarang Anda masing-masing tahu cara masuk ke hipnosis. Anda telah dihipnosis secara individual dan dapatkah Anda menggeser kursi Anda sehingga Anda sedikit lebih sadar di mana…

Suami:: Menyentuh masing-masing lainnya?

Rob: Kira-kira, ya itu saja. Tidak apa-apa duduk seperti itu, hanya agar Anda dapat menyadari saya, tetapi secara khusus, Anda hanya sedikit lebih sadar akan setiap lainnya.

Istri:: [tidak terdengar 10:41]

Rob: Tidak apa-apa jika bagian tubuhmu itu bersentuhan, mungkin? Istri:: Ya.

Rob: Jadi, saya ingin tahu apakah Anda sudah bisa memperhatikan, sesuatu mulai berubah untuk Anda dan pengalaman Anda. Dan mungkin alih-alih melihat ke arah saya, mungkin Anda bisa melihat ke arah umum satu sama lain. Anda tidak perlu saling memandang , tetapi jika Anda entah bagaimana bisa membiarkan diri Anda memperhatikan mungkin di luar kesadaran Anda, atau cukup sentral. Dan kemudian ketika Anda dapat menikmatinya, itu saja, berada dalam pengalaman ini, saya ingin tahu apakah Anda dapat memperhatikan saat Anda masing-masing memasuki pengalaman Anda sendiri, pada saat yang sama, jika Anda dapat menyadari bagaimana orang lain adalah.

Anda mulai menunjukkan perubahan yang dapat Anda lihat, yang mungkin dapat Anda perhatikan dalam diri Anda sendiri, dan sadari dalam diri Anda, dan rasakan pengalaman itu secara pribadi dan melihat variasi dari pengalaman itu pada orang lain. Dan mungkin relevan bagi Anda untuk memperhatikan bahwa Anda dapat bernapas dengan kecepatan Anda sendiri, dengan cara Anda sendiri dan jika Anda memperhatikan orang lain bernapas secara berbeda, tetapi Anda masing-masing bernapas persis seperti yang Anda butuhkan untuk bernapas dan Anda dapat mengenalinya. bahwa yang lain bernapas persis seperti yang mereka butuhkan bernafas.

Anda tidak perlu bernapas masuk atau keluar pada saat yang sama, untuk dapat mengetahui bahwa Anda dapat, dengan cara Anda, melakukan apa yang perlu Anda lakukan dan pada tingkat apa pun Anda tertarik untuk memperhatikan bahwa orang lain melakukannya, itu benar. Sekarang, kapan pun Anda siap untuk menutup mata sepenuhnya, dan lagi, jika Anda memperhatikan pengalaman Anda sendiri, itu saja, dan entah bagaimana menjadi sadar akan orang lain saat Anda melakukannya. Itu benar. Dan tidak ada waktu atau cara yang tepat. Tidak masalah siapa yang pergi ke sini, siapa yang pergi ke sana karena Anda sekarang telah membiarkan mata Anda terpejam.

Dan saat Anda mengalami pengalaman ini bersama-sama, saya bertanya-tanya apakah dalam beberapa hal Anda dapat merasakan kenyamanan Anda sendiri yang meningkat, pada saat yang sama, jika Anda dapat mulai merasakan kehadiran orang lain. Dan bagaimana Anda bisa melakukan itu, saya tidak tahu. Ketika masing-masing dari Anda pertama kali belajar berjalan dengan cara Anda sendiri, Anda masing-masing belajar berjalan pada usia dan cara Anda belajar berjalan. Anda mengembangkan gaya berjalan Anda sendiri, cara Anda memegang tubuh Anda sendiri, menggerakkan kaki Anda. Dan sebagai kamu

tumbuh dengan cara berjalan itu, masing-masing dari Anda berevolusi dan berkembang. Dan itu terjadi tanpa niat Anda, tanpa perlu memikirkannya sebagai bagian dari adaptasi itu, sehingga ketika Anda berjalan sekarang, Anda tidak perlu memikirkan kaki mana atau apa yang harus Anda lakukan. Itu hanya terjadi. Kaki kiri Anda berkoordinasi dengan kaki kanan Anda. Mereka bekerja sama dengan sangat baik, sangat alami dengan cara yang saling mendukung.

Dan saya dapat membayangkan bahwa ketika Anda berdua mulai berjalan bersama, mungkin ada beberapa pembelajaran. Dan bisa jadi Anda bahkan bisa mengatakan sesuatu tentang itu, tentang satu orang yang secara alami ingin berjalan sedikit lebih cepat, atau sedikit lebih lambat, atau sedikit lebih terarah atau sedikit lebih gesit. Beberapa mungkin ingin berhenti dan melihat-lihat dan beberapa mungkin berkata, “Tidak, kami hanya, kami sedang berjalan di sini.”

Namun saat berjalan bersama, tidak perlu berbaris serempak, masing-masing menurunkan kaki kiri, sekaligus menurunkan kaki kanan agar Anda dapat berjalan bersama dan bersama dalam pengalaman itu karena dalam hal itu berjalan, Anda dapat menikmati keduanya, pengalaman Anda sendiri dan pengalaman berbagi pengalaman itu dengan yang lain. Faktanya, ada sesuatu tentang berjalan dengan orang lain, karena berbagai alasan yang dapat berhubungan untuk lebih menikmati pengalaman itu. Dan saya ingin tahu apakah Anda dapat memikirkan suatu saat ketika Anda berjalan-jalan baru-baru ini. Apakah Anda berjalan pagi ini?

Istri:: Yap. Suami:: Mm-hm.

Rob: Dan apakah Anda menikmati jalan- jalan itu? Suami:: Mm-hm.

Robi: Ya. Dan sesuatu terjadi padamu Istri:, ketika Anda…?

Istri:: Oh, tidak. Dengan itu [teh sekarang 17:25]. Hanya saja tidak, mataku perih, tapi ada yang lucu pagi ini di jalan.

Robi: Oke. Sesuatu yang lucu, ya. Tahukah kamu apa yang lucu itu, Suami:, yang sedang terjadi? Apakah Anda tahu apa yang lucu? Istri:?

Suami:: Saya tidak ingat sekarang.

Rob: Anda tidak perlu mengingatnya, tetapi apakah Anda akan terkejut jika kejadian yang lucu bagi Tarry saat itu lucu bagi Anda? Akankah itu mengejutkan? Anda?

Suami:: Tidak, itu tidak mengejutkan Saya.

Rob: Tidak. Jadi, Anda dapat berbagi sesuatu dan bahkan berbagi kesenangan itu dan Anda bahkan tidak perlu mengingat apa itu, untuk memiliki pengalaman berbagi kesenangan itu dan kenikmatan itu dan jika Istri : memberi tahu Anda apa itu, Anda mungkin akan ingat. Apakah Anda pikir dia akan ingat, Istri:?

Istri:: Ya.

Rob: Bisakah Anda mengatakan apa itu? Apakah itu sesuatu yang kamu? bisa…?

Istri:: Seseorang membiarkan anjingnya lepas kendali di taman dan dia biasanya mengabaikan burung, tapi dia hanya tertarik pada burung murai.

Robi: Oke.

Istri:: Dia hanya berlari mengejar burung gagak ini dan mereka mendarat di pohon dan anjing-anjing itu hanya setinggi satu kaki, tapi dia pikir dia bisa naik ke pohon itu dan menangkapnya murai.

Rob: Dia mencoba menangkap murai di pohon. Bukan hitam dan putih lakukan adalah dia?

Istri:: Ya, dia. Itu yang akan saya katakan. Ini cukup lucu dengan hitam dan putih. Rob: [tidak terdengar 18:50] Ya.

Suami:: Dia menyukai pekerjaan itu.

Rob: Anda tidak memanggil para pendukung? Istri:: Tidak, saya pikir dia membenci mereka.

Rob: Dan apakah Anda ingat pengalaman itu sekarang, Suami:? Suami:: Mm-hm.

Rob: Ya, dan bisakah kamu menikmatinya sekarang? Suami:: Mm.

Robi: Ya. Dan sekarang Anda dapat mengingatnya, Anda dapat berbagi memori, tetapi bahkan sebelum Anda ingat apa yang lucu, Anda dapat berbagi pengalaman mengetahui bahwa Anda telah membagikannya. Dan apakah Anda berjalan-jalan di pantai pagi ini?

Istri:: Mm.

Rob: Dan ketika Anda berjalan di sepanjang pantai, apakah Anda berjalan berdampingan? Apakah satu orang berjalan di depan yang lain, satu orang berjalan di belakang? lainnya?

Istri:: Di sebelah satu sama lain di jalan. Suami:: Kami berjalan di sebelah masing-masing lainnya.

Rob: Bersebelahan di taman. Dan jika Anda berjalan di sepanjang jalan dan Anda pergi untuk sampai ke bagian jalan yang sempit, apakah satu orang masuk depan?

Istri:: Ya.

Rob: Apakah selalu orang yang sama ? Istri:: Biasanya.

Rob: Biasanya. Biasanya selalu orang yang sama? Ya. Istri:: Saya pikir jadi.

Robi: Ya. Dan apakah itu baik- baik saja? Istri:: Tidak apa- apa. aku pergi dulu.

Rob: Ya, cukup adil. Pasti ada beberapa manfaat menjadi seorang wanita, bukan begitu? Ya. Dan mereka selalu mengatakan bahwa menjadi dokter pasti ada manfaatnya . Anda harus memiliki beberapa. Anda dapat parkir di depan tempat atau apa pun. Tapi, bagaimana itu bisa terjadi? Bagaimana ternyata biasanya Anda pergi lebih dulu dalam situasi seperti itu? Apakah itu keputusan atau itu hanya sesuatu yang Anda putuskan, atau apakah Suami: berkata, "Kamu pergi dulu, sayang?" atau sayang, maafkan aku, jika itu yang dia katakan sebelumnya, atau itu hanya sesuatu yang telah terjadi?

Istri:: Saya pikir mungkin Suami: minggir dan meminta saya untuk pergi dulu. Rob: Dia sangat sopan, bukan? dia?

Istri:: Ya. Dan dia bahkan tidak mengatakan apa-apa sekarang. Hanya saja, itu baik dari…

Rob: Dan Anda bahkan tidak yakin apakah itu terjadi, tetapi entah bagaimana Anda telah menyelesaikannya dan itu tidak masalah. Itu bukan masalah bagi kalian berdua. Anda hanya melakukan itu masing-masing dengan cara Anda sendiri , bukan? Apakah itu masalah bagimu, Suami:, jika Anda…?

Suami:: Tidak.

Rob: Tidak. Apakah itu membuat Anda khawatir, Istri:, bahwa Anda pergi lebih dulu dalam situasi itu? Istri:: Tidak. Saya pikir kadang-kadang saya menawarkan Suami: mungkin Pergilah.

Rob: Ya, itu bukan masalah. Istri:: Tidak.

Rob: Tidak. Dan tahukah Anda bahwa berjalan di sepanjang jalan setapak, berjalan di sepanjang pantai seperti berada di dalam rumah. Dan mendapatkan Istri: memungut pakaian itu seperti mencoba membuat anjing Anda terbang ke atas pohon. Tidak ada yang benar atau salah tentang seekor anjing, atau terbang, atau melompat dan mendapatkan Suami: untuk bersantai tentang mesin cuci 15 menit. Ini seperti mencoba membuat burung gagak itu turun dan menggonggong. Tapi burung gagak melakukan apa yang mereka lakukan dan anjing melakukan apa yang mereka lakukan, dan kaki berjalan melakukan apa yang mereka lakukan, dan ketika Anda berjalan bersama, Anda melakukan apa yang Anda lakukan.

Dan saya pikir itu bisa sangat menyenangkan, sangat lucu ketika Anda dapat melihat apa yang coba dilakukan anjing itu, ketika Anda dapat melihat apa yang sedang dilakukan burung gagak. Anda tidak mencoba untuk mengubah burung gagak. Anda tidak mencoba untuk mengubah anjing, tetapi Anda dapat melihatnya , dan Anda dapat menikmatinya dan Anda dapat membagikannya kesenangan.

Dan saya pikir mungkin sangat menyenangkan jika tidak ada di antara Anda yang mengubah apa pun yang Anda lakukan, tetapi Anda dapat memiliki kesenangan yang sama tentang pakaian, pakaian, dan pakaian.

jenis kesenangan yang sama tentang mesin cuci seperti yang Anda miliki tentang seekor anjing atau tentang beberapa burung gagak, tentang berjalan bersama karena saat Anda berjalan di sepanjang jalan bersama, mungkin Anda biasanya pergi dengan satu cara tertentu, tetapi itu tidak selalu harus seperti itu, tetapi juga bisa terjadi seperti itu dan itu bisa saja baik-baik saja, dan sempurna dan tak satu pun dari Anda perlu berubah.

Saya pikir akan sangat buruk jika setiap kali Anda menemukan jalan sempit, Anda harus mengeluarkan sebuah buku dan mencari tahu siapa yang pergi duluan terakhir kali sehingga Anda tahu siapa yang harus pergi duluan kali ini. Saya pikir itu akan mengerikan. Akan sangat membosankan bukan? Dan senang mengetahui bahwa Anda dapat menemukan cara untuk menghadapinya, dan menikmatinya serta menghargainya.

Sekarang, saat Anda duduk di sini dalam pengalaman ini bersama-sama, Anda masing-masing dapat mengenali bahwa Anda masing-masing mengalami pengalaman Anda sendiri, bernapas dengan cara Anda sendiri. Dan meskipun Anda dapat memiliki pengalaman Anda dan Anda dapat mengetahui bahwa saya di sini dan betapa tidak relevannya saya, dan betapa tidak pentingnya orang lain, Anda dapat memperhatikan yang lain. Dan bagaimana rasanya duduk di sini dan menyadari kehadiran orang lain? Bisakah Anda mengatakan seperti apa rasanya bagi Anda, Istri:, berada dalam pengalaman Anda dan memperhatikan bahwa Suami: adalah di sana?

Istri:: Baik.

Robi: Ya. Bagaimana Anda merasakan kehadirannya? Bagaimana Anda bisa menghargai kehadirannya? Dia ada di sana. Bagaimana Anda merasakan itu dan mengetahuinya?

Istri:: Saya tidak yakin. Aku hanya melakukannya. saya hanya tahu.

Robi: Ya. Anda hanya melakukannya. Dan Suami:, bagaimana rasanya bagi Anda untuk mengalami dan mengetahui bahwa Istri: adalah di sana?

Suami:: Ya, bagus. Bagus.

Robi: Ya. Bagaimana Anda tahu bahwa dia ada di sana? Anda tidak bisa melihatnya . Saya tidak berpikir Anda bisa merasakannya .

Suami:: Saya tidak tahu dia di sana.

Robi: Kamu apa? Anda tidak tahu bahwa dia ada di sana? Suami:: Tidak. Saya mengerti ketika dia di sana.

Robi: Ya. Dan seperti apa bagimu untuk merasakan bahwa dia adalah di sana? Suami:: Ada apa Suka?

Rob: Ya, bahwa dia ada di sana dan dia adalah dia dan Suami: adalah dia. Dia persis bagaimana dia dan dia persis bagaimana dia. Saya pikir di rekaman Mondi itulah Erikson berkata, “Setiap orang seperti sidik jarinya. Mereka satu-satunya.” Dan Anda tidak dapat mengubah sidik jari Anda dan Anda tidak perlu mengubahnya. Dia mengatakan dia pikir itu penting semua orang menyadari bahwa ini adalah cara untuk mengatakan, “Inilah saya . Ini adalah Saya," dan beint itu orang itu Anda adalah. Dia dikatakan, "Anda tidak bisa Betulkah mengubah

siapa kamu." [tidak terdengar 27:29]. Jadi, alih-alih mencoba untuk berubah, ini soal mengatakan ini dan menjadi orang itu, sama seperti Anda tidak bisa mengubah sidik jari Anda.

Dan kesediaan yang Anda masing-masing miliki dan untuk tidak hanya menoleransi perbedaan individu itu, tetapi sebenarnya untuk menghargainya, yang akan memungkinkan Anda, Anda masing-masing seiring berjalannya waktu , untuk membiarkan penghargaan itu menetap. Jadi, tidak masalah jika satu orang menjadi yang pertama. Tidak masalah jika satu orang melakukan ini, orang lain melakukannya karena Anda berjalan berdampingan di jalan itu. Anda masing -masing memiliki pengalaman sendiri, tetapi Anda berbagi itu dan perasaan itu.

Dan jika Anda membiarkan diri Anda sendiri, Anda dapat mengingat berkali-kali ketika Anda dapat berbagi pengalaman dan apakah satu orang yang memprakarsainya atau yang lain memprakarsainya, apakah itu ide satu orang atau ide orang lain, sebenarnya tidak masalah. Apakah itu terjadi seperti yang Anda inginkan, atau dengan cara yang tidak Anda inginkan, atau seperti yang Anda harapkan, tidak ada yang penting. Satu-satunya hal yang penting adalah Anda berada dalam pengalaman bersama, dan Anda membagikannya dan Anda berbagi pengalaman karena itu ada di dalamnya. membagikan.

Saya mendengarkan Erikson berbicara dengan seseorang dan dia berkata, “Ada tiga tahap mencintai. Anak kecil itu berkata, 'Aku mencintai ibuku, ayahku, bonekaku,' tapi itulah aku di dalam dirimu yang aku cintai.”

Dia berkata seorang remaja berkata, "Saya suka kecantikan Anda, keanggunan Anda, kebaikan Anda, tapi itu tetap penghargaan saya terhadap Anda." Dia berkata kemudian cinta dewasa, dia berkata, "Dalam kebahagiaan Anda , saya akan menemukan kebahagiaan saya." Dan itu memberikan pemisahan identitas yang memungkinkan untuk itu apresiasi.

Sekarang, ada begitu banyak hal yang ada di depan Anda. Saya pikir ketika saya mendengar Anda mengatakan bahwa Anda telah melakukan beberapa renovasi dan ketika Anda merenovasi sesuatu, Anda menemukan dalam prosesnya banyak hal yang tidak dapat Anda antisipasi dan orang mungkin berpikir harus pergi ke sini dan yang lain menurut Anda harus pergi dengan cara itu. Ini benar-benar tidak masalah ke mana arahnya. Tidak masalah jalan siapa yang menang. Yang penting adalah Anda berbagi pengalaman dan proses serta hasilnya. Dan dalam suatu hubungan, kami selalu merenovasi, memperbarui. Ini adalah proses yang berkelanjutan, tentu saja bernilai membagikan.

Sekarang, kami berada dalam pengalaman ini dan Anda mengalami pengalaman Anda sendiri dan pengalaman orang lain dengan cara yang Anda rasakan, dan tidak ada cara bagi Anda untuk mengetahui secara pasti bagaimana Anda akan menggunakan ini, bagaimana hal itu dapat berlanjut ke masa depan Anda, tetapi ada sesuatu tentang pengalaman ini yang Anda dan Anda berdua dapat pelajari dalam pengalaman ini dari dalam diri Anda sendiri dan orang lain, secara individu dan bersama-sama yang benar-benar dapat menyebar ke masa depan.

Dan saya hanya bisa bertanya-tanya bagaimana jadinya jika beberapa dekade berlalu , dan salah satu cucu Anda menikah dan mereka datang untuk berbicara dengan Anda, dan mereka kebetulan menyebutkan sesuatu tentang pakaian, atau mesin cuci, atau burung murai. . Jika mereka menyebutkan kata itu dan Anda memiliki gambaran, memori dari jalan, jalan ke belakang yang mungkin membuat Anda tersenyum, atau Anda bisa tersenyum bahkan tanpa mengingat apa itu , tetapi ketahuilah bahwa itu adalah kenangan yang baik, sesuatu yang layak untuk tersenyum dan berbagi .

Dan karena ini adalah pengalaman yang tidak terduga di pihak Anda, itu dibuat dalam pengertian itu, agak artifisial dalam beberapa hal, tetapi pengalaman itu asli. Dan tanggapan Anda wajar. Jadi, saya bisa mengajak Anda untuk penasaran bagaimana Anda berdua bisa memanfaatkan ini dengan baik dalam beberapa hal yang tidak perlu dipahami, tidak perlu diingat, tidak perlu dilayani, tetapi tetap dapat hadir dengan cara yang dapat Anda bagikan bersama.

Sekarang, saya bertanya-tanya apakah mungkin ada sesuatu yang salah satu dari Anda mungkin ingin saya katakan, atau salah satu dari Anda mungkin ingin katakan, atau salah satu dari Anda mungkin ingin yang lain mengatakannya, atau salah satu dari Anda mungkin ingin mengatakannya. ingin mengatakan kepada yang lain. Dan jika tidak, maka ada keheningan. Anda tidak harus selamanya, tetapi mungkin ada beberapa cara di waktu Anda sendiri, entah bagaimana membiarkan pengalaman ini berakhir dengan sendirinya sehingga ketika Anda siap, masing-masing dari Anda melihat apakah Anda dapat merasakan kapan yang lain akan terbuka. mata mereka. Perhatikan saja bagaimana, itu saja.

Luangkan waktu Anda sendiri. Dan satu orang akan membuka mata mereka terlebih dahulu. Itu benar-benar tidak masalah siapa. Itu dia. Bagus. Dan lagi, mungkin menyenangkan bagimu untuk memperhatikan itu Anda di sini, Anda masing-masing, Anda berdua. Ya. Selamat datang kembali di ruang.

Istri:: Hai.

Rob: Dan terima kasih telah bersedia berbagi pengalaman itu. Anda tidak pernah tahu dalam suatu hubungan ketika bisa ada gangguan yang tidak terduga. Peluang mengetuk dan itu bukan masalah apa itu atau apakah itu baik atau buruk, tetapi bagaimana Anda bisa berada di dalamnya bersama-sama dan melakukan semuanya bersama-sama. Apakah itu tempat yang kita bisa berhenti?

Suami:: Mm-hm.

Rob: Apakah tidak apa-apa untuk berhenti di situ? Baiklah, terima kasih banyak, kalian berdua, kalian masing-masing karena bersedia bermain bersama dengan itu. Saya menghargainya. Dan apakah menurut Anda mungkin ada gunanya bagi Anda? Apakah menurut Anda itu mungkin?

Istri:: Mm.

Suami:: Mungkin ada, ya.

hipnosis untuk manajemen berat badan



Rob: Obesitas adalah masalah yang semakin meningkat dalam budaya industri Barat kita dan manajemen berat badan adalah masalah atau banyak orang. Beberapa mencoba diet, dan mediasi dan berbagai rencana perawatan dengan keberhasilan yang bervariasi. Dan hipnosis telah memiliki tempat tradisional dengan gagasan bahwa entah bagaimana dalam hipnosis kita dapat menginstruksikan seseorang. Kita dapat memprogram ulang mereka, sehingga alih-alih menginginkan makanan berlemak, mereka menginginkan makanan yang membuat mereka kurus.

Dalam orientasi solusi, alih-alih memiliki protokol yang ditetapkan yang akan kami terapkan kepada siapa pun yang datang, kami lebih cenderung mencari tahu dari setiap individu apa yang telah mereka coba yang tidak berhasil, apa yang kurang bagi mereka , sehingga jika mereka memiliki itu, mereka akan dapat berhasil dalam upaya mereka, sumber daya apa yang mungkin ada di sekitar, tetapi di luar jangkauan, atau tampaknya di luar jangkauan yang telah mereka putuskan.

Dengan bertanya kepada mereka tentang apa yang mereka sukai, kita sering dapat menemukan sesuatu tentang siapa orang itu, bagaimana mereka mencentang, apa yang berhasil untuk mereka dan kemudian sering kali ada kesempatan untuk menerapkannya di bidang khusus ini.

yang hilang mereka, apa yang salah dalam apa yang mereka coba, kami menemukan bahwa itu bukan situasi yang homogen. Beberapa orang berusaha keras untuk tidak makan sesuatu sehingga mereka dapat menimbulkan obsesi. Beberapa orang begitu pasrah dengan situasi sehingga mereka menyerah. Dan sering kali, saya mendengar orang berkata, "Saya tidak dapat membayangkan diri saya menjadi seperti yang saya inginkan." Jadi, jika seseorang tidak dapat membayangkannya dan itu hilang bagi mereka, maka jelas akan sangat sulit bagi mereka untuk mencapai sesuatu yang tidak dapat dibayangkan.

Jadi, dengan membantu dalam hipnosis, membantu orang yang berbeda memiliki pengalaman individu yang berbeda, kami dapat membantu menghubungkan mereka dengan sumber daya yang berguna yang akan meningkatkan kemungkinan mereka untuk dapat mencapai apa yang mereka inginkan. Jika seseorang tidak dapat membayangkan menjadi kurus, maka kita dapat melakukan beberapa peningkatan usia dan meminta seseorang untuk membayangkan bahwa mereka telah pergi ke masa depan, bahwa mereka adalah seperti yang mereka inginkan dan kemudian mulai mengeksplorasi bersama mereka bagaimana kelihatannya, bagaimana rasanya, apa yang mereka lakukan secara berbeda, bagaimana keluarga mereka bereaksi dan memberikan tekstur lebih dan lebih untuk pengalaman itu dan membuatnya lebih nyata sehingga menjadi kemungkinan nyata daripada harapan sia-sia.

Jika seseorang kecewa dengan usahanya, tidak jarang mereka kecewa dengan tubuhnya. Dan orang-orang akan berkata, “Saya benci tubuh saya. Ini tidak kooperatif. Ini tidak akan berhasil dengan saya. Saya harus menggunakan kemauan keras untuk mengendalikannya.” Dan dalam semua aktivitas yang dimaksudkan dengan baik itu, membuat musuh keluar dari tubuh hampir tidak mungkin membangkitkan rasa pengalaman kerja sama dari tubuh.

Dan itulah situasi yang kita dapat mengundang seseorang untuk, dalam hipnosis mereka atau dalam kehidupan nyata mereka, membayangkan bahwa mereka melihat tubuh mereka dan mulai menerimanya, mulai mengakuinya, mulai bersyukur padanya. Mungkin bahkan dalam beberapa situasi ekstrem di mana orang-orang, yang benar-benar hilang dari mereka adalah penerimaan dan penghargaan, bahkan mungkin meminta maaf kepada tubuh mereka atas cara mereka memperlakukannya dengan buruk. Dan kami dapat menawarkan ini sebagai ide langsung bahwa Anda dapat melakukan ini, atau kami dapat menawarkan ide dalam bentuk cerita tentang orang lain yang telah mencoba hal-hal seperti itu dan memiliki variasi dalam pengalaman mereka sehingga menjadi mungkin.

Kebanyakan makan berlebihan, seperti kebanyakan, jika tidak semua perilaku yang tidak diinginkan, terjadi dalam disosiasi. Itu terjadi dalam beberapa keadaan terputus di mana kita menjadi terputus dengan apa yang ingin kita capai. Kita tersesat pada saat ini. Kita mulai makan dengan mata kita , bukan dengan mulut kita. Dan jika seseorang terputus, terputus dalam makan mereka dan kemudian menjadi jelas bahwa apa yang hilang kemudian adalah rasa koneksi yang lebih besar, kita dapat mengundang mereka untuk lebih terhubung dalam pengalaman hipnosis dengan tubuh mereka, untuk benar-benar memperhatikan kaki mereka, benar-benar memperhatikan udara saat mereka bernapas dan seterusnya, dan kemudian mengatur pemandangan agar mereka benar-benar memperhatikan tampilan makanan , baunya, rasanya, rasanya, suaranya, pengalamannya . Dan dengan membantu menghubungkan mereka dan mengaitkannya, maka itu membantu menyelesaikan pemutusan, yang mungkin telah menjadi bagian dari masalah.

Ada begitu banyak cara yang berbeda orang-orang yang akan mendapat masalah sehubungan dengan itu dan alih-alih memiliki pendekatan satu ukuran untuk semua, Anda harus menurunkan berat badan, Anda tidak akan makan ini, Anda akan makan ini, Anda akan melakukan ini, Anda tidak akan melakukan itu, untuk melihat setiap individu dan mencari tahu apa yang terjadi pada mereka, apa yang hilang dari mereka bahwa jika mereka memilikinya, mereka akan berhasil membuat mereka jauh lebih hidup, lebih efektif, pengalaman yang lebih menyenangkan di sekitar, lebih memuaskan di sekitar.

Terima kasih telah datang dan bersedia menjadi bagian dari Sue ini. Saya menghargai itu.

Klien: Saya menantikan dia.

Robi: Oh, bagus. Dan apakah boleh merekam video ini? Saya hanya meminta izin Anda, secara resmi untuk digunakan untuk pengajaran di masa depan tujuan.

Klien: Ya. Ya, cukup baik.

Robi: Bagus. Terima kasih untuk itu, Sue. Sekarang, bisakah Anda memberi tahu kami hal-hal apa yang Anda lakukan yang menyenangkan, dan menyenangkan, dan seru?

Klien: Menyenangkan?

Robi: Ya. Hal-hal seperti apa? Anda…?

Klien: Saya senang pergi ke gym. Saya senang berkebun. Saya menikmati melukis, meskipun saya belum melakukan banyak hal akhir-akhir ini.

Rob: Seperti apa? berkebun?

Klien: Oh, di sekitar rumah saja. Hal semacam itu. Rob: Apakah itu taman asli, atau pondok Kebun?

Klien: Ini pondok. Lebih banyak cottage daripada pribumi, ya.

Rob: Dan apakah Anda memiliki jenis tanaman tertentu yang Anda miliki, seperti tanaman keras atau...?

Klien: Ya, ada yang tanaman keras, ada yang tahunan. Saya memiliki lebih banyak area, mungkin sedikit Tuscan mencari di belakang dan pohon buah-buahan, cumquat dan hal-hal seperti itu. Beberapa mawar, jadi semuanya tercampur.

Robi: Oke.

Klien: Ya, camelia.

Rob: Dan apakah Anda tukang kebun, atau Anda? itu…?

Klien: Ya. Saya yang melakukan penggalian, dan penarikan, dan semuanya dan suami saya yang membersihkan.

Rob: Oke, itu sebabnya kami punya suami. Klien: Itu Baik.

Rob: Ya, benar. Aku juga ada gunanya. Saya punya ... Klien: Ya.

Rob: Dan melukis? Lukisan macam apa yang kamu buat, kan? selesai?

Klien: Saya dulu melakukan sedikit seni di rumah. Saya awalnya hanya melukis bunga dan semacamnya, tetapi harus saya akui, saya sudah beberapa tahun tidak melukis, terutama karena pekerjaan, ketika saya bekerja. Dan saya sudah pensiun sekarang untuk – yah, saya pensiun sampai awal minggu ini selama sekitar 18 bulan, dua bertahun-tahun.

Robi: Oke. Anda mulai bekerja lagi?

Klien: Saya mulai bekerja lagi dengan suami saya pada hari Senin. Dua hari seminggu. Sedikit tantangan.

Rob: Baiklah dan lukisan yang kamu buat, itu cat minyak atau cat air? Klien: cat air.

Rob: Cat air, oke. Klien: Ya.

Rob: Dan kebanyakan bunga, kan? mengatakan?

Klien: Ya, kebanyakan bunga. Beberapa hewan, hal-hal seperti itu.

Rob: Dan ketika Anda melakukannya, apakah Anda membuat sketsa apa yang akan Anda lakukan dan kemudian mengisinya dengan pensil?

Klien: Ya, saya lakukan. Nah, dua-duanya. Saya membuat sketsa dengan arang. Saya melakukan beberapa dengan krayon.

Rob: Tapi maksud saya dengan cat air. Apakah Anda memasang … Klien: Draw pertama.

Rob: Apakah Anda menggambar garis besar dan kemudian mengisinya?

Klien: Ya, kadang-kadang. Kadang-kadang saya lakukan. Terkadang tidak, terkadang saya langsung melukis.

Robi: Oke. Dan ketika Anda menggambar garis besarnya, apakah Anda menggunakan pensil untuk itu atau saya tidak terlalu…?

Klien: Pensil yang sangat lembut, ya.

Rob: Pensil lembut dan kemudian akan menggosoknya setelah itu, atau biarkan saja, cat di atasnya? Klien: Tidak. Saya baru saja melukis dia.

Rob: Oke, sekarang apa yang bisa kami lakukan di sini yang berguna bagi Anda?

Klien: Baiklah, saya berharap Anda dapat membantu saya mengontrol berat badan saya. Selama 35 tahun, saya telah berjuang dengannya.

Rob: Oh, ya.

Klien: Dan saya pergi ke Weight Watchers. Rob: Dan itu telah berjuang dengan Anda?

Klien: Oh, pasti pernah dan saya baru saja kehilangan 12 kilo. Rob: Oke, kamu menang itu pertarungan.

Klien: Ya, saya melakukannya untuk sementara waktu, tetapi selama 10 minggu terakhir mungkin, saya memiliki berat badan yang sama.

Rob: Oh, itu melawan balik sekarang.

Klien: Ya. Dan saya telah menambah satu kilo lagi dan saya hanya berjuang. Saya tidak bisa mengatakan tidak pada makanan. Robi: Tidak bisa?

Klien: Jika seseorang membuat kue yang enak, saya tidak bisa berkata, “Tidak, saya tidak membutuhkan itu.” Dan itu tidak seperti aku lapar. Hanya saja itu hal yang konstan dengan saya. Dan jika saya pergi ke dapur, lemari es ada di sana. Saya selalu membuka lemari es. Dan sepertinya saya berjalan ke dapur dan berpikir, "Saya harus makan di sini." Saya tidak lapar.

Rob: Ini hampir seperti dapur, atau lemari es menghipnotis Anda. Klien: Ya, benar. Itu menghipnotis Saya.

Rob: Dikatakan, “Buka pintunya. Makan makanan ini. Anda tidak bisa melawan."

Klien: Itu benar. Ya. Dan, “Kamu tidak perlu minum air. Lebih baik makan sepotong kue,” katanya kepada saya.

Robi: Tentu saja. Semakin haus Anda, semakin Anda perlu menghindari air. Klien: itu Baik. Tepat. Jadi, Saya tahu itu dasar dibelakang dia. saya sudah pernah pergi ke Berat

Pengamat dan segala macam hal untuk waktu yang sangat lama.

Rob: Anda tahu? itu?

Klien: Saya tahu apa yang harus saya lakukan.

Rob: Anda mencoba memberi tahu saya bahwa Anda telah menjadi sesuatu selama 35 tahun yang tidak berhasil dan Anda tahu apa yang harus dilakukan? Apakah Anda mengharapkan saya untuk percaya itu?

Klien: Saya tahu apa yang harus dilakukan, tetapi saya tidak bisa melakukannya. Robi: Apa?

Klien: Saya tahu secara mental apa yang harus saya lakukan, tetapi saya tidak bisa melakukannya.

Robi: Oke. Jadi, Anda sudah mencoba melakukan hal yang sama selama 35 tahun tidak berhasil? Klien: Hidup dan mati, berbeda hal-hal.

Rob: Dan Anda ingin bantuan saya. Klien: Ya, saya lakukan. Apakah itu tantangan.

Rob: Agar kamu bisa lebih sukses dalam melakukan sesuatu yang belum bisa kamu lakukan selama 35 tahun bertahun-tahun?

Klien: Yah, saya melakukannya untuk waktu yang singkat untuk mendapatkan 12 kilo. Rob: Anda melakukannya, tetapi 12 kilo itu sudah bertarung kembali.

Klien : Iya, iya. Sangat nakal. Rob: Yah, saya tidak tahu.

Klien: Jadi, saya butuh sedikit bantuan.

Robi: Oke. Yah, saya hanya ingin tahu apakah Anda mungkin terbuka dengan gagasan untuk memiliki pendekatan yang berbeda untuk ini.

Klien: Mm-hm. Terbuka untuk ide apa pun.

Robi: Bagus. Salah satu definisi kegilaan adalah terus melakukan hal yang sama berulang- ulang lagi dan mengharapkan yang berbeda hasil.

Klien: Ya. Itu ada di keluarga kami.

Rob: Sekarang, Anda bukan satu-satunya orang gila di ruangan ini. Kita semua pernah melakukannya, tetapi saya hanya ingin tahu apakah Anda dapat melihat apa yang telah Anda coba lakukan, jenis pertempuran yang Anda alami seperti perang saudara yang berlangsung selama 35 tahun. kamu menang…

Klien: Menang dan kalah semua waktu.

Rob: Tanah tak bertuan bergerak, tetapi jika Anda menang, itu hanya masalah waktu sampai pertarungan kembali dan kemudian 35 tahun itu menjadi pertarungan.

Klien: Sudah.

Rob: Dan saya ingin tahu apakah saya dapat menarik minat Anda pada kemungkinan memiliki pendekatan yang berbeda .

Klien: Tentu.

Rob: Sekarang, saya tidak yakin apa yang akan terjadi, tapi saya harus memberitahu Anda, saya sangat enggan untuk menjadi senjata sewaan untuk pertempuran ini. Saya pikir saya akan mendapatkan lengan dan kaki saya tembakan mati.

Klien: Saya rasa tidak.

Robi: Tidak? Yah, itu telah menjadi medan pertempuran. Klien: Itu memiliki.

Rob: Dan saya pikir jika saya masuk ke medan pertempuran, saya tidak tahu bahwa itu akan membantu secara permanen. Mungkin, tapi saya lebih tertarik untuk menemukan cara lain untuk mengatasi ini. Dan karena itu, mungkin tampak sedikit aneh karena kami mungkin menawarkan beberapa ide yang mungkin terdengar tidak masuk akal pada satu tingkat.

Klien: Apa yang saya lakukan jelas juga tidak terlalu masuk akal.

Rob: Yah, saya berharap Anda akan mengatakan itu dan saya ingin menekankan bahwa apa yang Anda lakukan adalah akal sehat. Itu yang kita semua lakukan. Hanya saja belum bekerja.

Klien: Itu benar.

Rob: Jadi mungkin jika kita bisa menemukan sesuatu yang lain. Dan apakah Anda memiliki pengalaman dengan hipnosis sebelum ini?

Klien: Yah, hanya apa yang telah dilakukan Jane.

Rob: Oke, jadi dia sudah berlatih denganmu? Klien: Beberapa kali, ya. Ya.

Rob: Yah, kami tahu bahwa Anda adalah subjek hipnosis yang baik karena lemari es telah menghipnotis Anda selama bertahun-tahun.

Klien: Sudah, ya. Dan juga, Jane dapat memberitahu Anda bahwa saya melakukannya, karena saya mendengkur .

Rob: Oke, terima kasih atas peringatannya. Jika Anda mulai melakukan itu, saya tidak akan tersinggung dan berpikir Anda bosan.

Klien: Anda tidak akan. Benar-benar santai, selain itu luar biasa. Rob: Oke, dan kamu menyukai merasa?

Klien: Saya menyukainya. Ya.

Rob: Dan ketika Anda memiliki perasaan itu, seberapa lapar Anda? Klien: Saya tidak lapar sama sekali. Aku hanya sepenuhnya santai.

Rob: Dan berapa banyak pertempuran yang Anda lakukan? Klien: Tidak ada.

Robi: Ya. Jadi, saya pikir ada sesuatu di sana yang Anda sudah mendapat petunjuk bahwa mungkin ada cara lain dari…

Klien: Bahwa saya harus belajar menghipnotis diri sendiri. Rob: Yah, saya tidak tahu.

Klien: Atau kendalikan pikiran.

Robi: Saya tidak tahu. Bisa jadi, tapi anggap saja ada cara lain yang tidak melibatkan pertarungan.

Klien: Bahwa saya perlu bersantai.

Rob: Mungkin. Mungkin itu. Dan itu mudah bagi Anda, bukan? Apakah Anda memperhatikan sesuatu mulai terjadi? sekarang?

Klien: Yah, saya cukup santai. Robi: Kamu .

Klien: Ya.

Rob: Dan itu dimulai dan saya tidak benar-benar menyarankan Anda melakukan itu, tapi itu wajar bagi Anda. Dan saya bertanya-tanya apakah akan baik-baik saja jika Anda membiarkan itu terus berlanjut? Itu dia. Jadi, tanpa perlu melakukan upaya apa pun, atau bahkan mencoba memutuskan kapan harus menutup mata atau pada titik mana Anda harus melakukannya, mungkin Anda bisa melihat kecenderungan mata Anda untuk menutup dan tidak mencoba melawannya , atau mendorongnya . itu. Ikuti saja itu. itu dia.

Dan kemudian, saat Anda membiarkannya berlanjut, Anda mungkin bisa meluangkan waktu sejenak untuk memperhatikan betapa mudahnya bagi Anda untuk menarik dan mengembuskan napas. Betapa alaminya, betapa mudahnya, betapa damainya itu bisa terjadi. Bahkan, itu mungkin sesuatu yang dapat Anda nikmati saat memperhatikan pernapasan Anda, yang dengan sendirinya dapat menambah rasa rileks dan damai di dalam diri Anda, dengan mudah dan tanpa usaha.

Dan ketika Anda terus mengizinkan, saya dapat mengingatkan Anda bahwa dalam berkebun Anda ketika Anda memasukkan tanaman yang berbeda dan tanaman yang Anda tanam tumbuh menjadi tanaman apa adanya, dan sesuai dengan taman yang Anda inginkan, jadi Anda menanam tanaman yang akan tumbuh menjadi taman itu dan menjadi taman itu. Jika Anda ingin memiliki lebih banyak warna ini atau bentuk itu, atau dedaunan itu, apakah Anda menginginkan ketinggian, atau Anda ingin penutup, atau penutup tanah? Ketika Anda menemukan cara Anda sendiri untuk mencampur tanaman yang berbeda itu, jenis tanaman yang berbeda yang dapat cocok bersama dengan sangat baik dan mereka dapat berada di taman yang sama bersama-sama, sangat berbeda dan cocok bersama dengan sangat baik.

Dan saya bertanya-tanya apakah Anda bisa membayangkan, mungkin untuk memulai dengan mengingat perasaan ketika Anda sedang melukis bunga, atau binatang, atau apa pun, ingat pengalaman pertama-tama, membuat garis dengan pensil lembut dan kemudian mengisi ruang-ruang itu. dan melukis melampaui batas dengan ingatan yang mungkin menyenangkan, mungkin damai, dan menyenangkan? Dan saya dapat mengatakan beberapa hal yang akan menjadi jelas, tetapi itu sesuai dengan garis besar yang Anda gambar, jadi lukisan itu terbentuk. Apakah masuk akal ketika saya mengatakan bahwa jika Anda menggambar binatang tertentu yang akhirnya terlihat seperti binatang itu, bukan seperti bunga? Jelas sekali.

Jadi, saya ingin tahu apakah di mata pikiran Anda, Anda bisa mengambil pensil lembut dan menggambar. Gambar yang saya minta, mengundang Anda untuk menggambar adalah gambar bukan dari binatang, bukan dari bunga, tapi dari kamu. Dan saya ingin tahu apakah Anda dapat menggambar gambaran yang Anda inginkan? Dan hanya menggambar gambar. Anda mungkin telanjang. Anda mungkin mengenakan pakaian tertentu. Itu untuk Anda ketahui, untuk Anda pilih. Dan Anda bisa berada di posisi apa pun. Anda bisa duduk, berdiri, menari, berkebun, apa pun. Dan Anda tidak perlu melihatnya secara akurat dalam pikiran Anda untuk memiliki gagasan tentang pengalaman itu.

Saat saya berbicara tentang itu dan mengundang Anda untuk memperhatikan pengalaman seolah-olah Anda sedang menggambar garis besar itu. Apa yang terjadi padamu, Su? Dapatkah Anda melihat garis besar itu di mata pikiran Anda? Dan dapatkah Anda mengatakan secara umum – Anda tidak harus melakukannya, tetapi saya ingin tahu – bagaimana tampilannya? Apakah itu terlihat baik-baik saja?

Klien : Terlihat baik-baik saja.

Robi: Oke. Dan ketika pengalaman ini berlanjut, dapatkah Anda membayangkan bahwa Anda sekarang mengisi? Anda melukis itu, menggunakan warna air, warna berbeda, berbeda, apa pun yang Anda lakukan, sehingga Anda mulai mengisi ruang-ruang itu. Dan Anda bisa terus melakukan itu dan mungkin ada saat-saat di masa lalu ketika Anda telah melukis ketika Anda begitu asyik sehingga hal-hal lain terjadi di latar belakang dan Anda tidak perlu memperhatikannya. itu karena kamu bisa terserap dalam hal itu, bisakah kamu bukan?

Jadi, jika Anda mau, saya ingin Anda membiarkan diri Anda tenggelam dalam pengalaman melukis gambar itu, sehingga menjadi nyata dan damai yang memuaskan seperti Anda bisa puas dengan itu. Dan saya dapat berbicara kepada setiap bagian dari pemahaman Anda yang dapat tertarik untuk mendengarkan dan mempelajari sesuatu yang berguna tanpa Anda perlu memperhatikannya sama sekali karena saya dapat mengatakan bahwa jika ada sesuatu di kebun Anda yang tidak Anda inginkan, Anda dapat menggalinya.

Anda bisa membuangnya. Anda bisa memasukkannya ke dalam tempat sampah. Anda dapat memotongnya dan memasukkannya ke dalam kompos, membuangnya ke ujung. Anda bisa melakukan apa saja. Anda tidak perlu menyimpan apa pun yang tidak Anda inginkan. Anda cukup menggalinya. Dan bahkan jika itu membutuhkan usaha, seperti pergi ke gym, ada kepuasan di dalamnya. Dan jika ada beberapa bagian tubuh Anda yang kelebihannya, lebih dari yang Anda inginkan, seperti beberapa tanaman keras yang baru saja tumbuh, Anda perlu menggalinya, jika tidak mereka akan mengambilnya. lebih.

Anda mungkin tertarik untuk menemukan cara membuangnya, memberikannya . Saya tidak tahu apa, tetapi Anda tidak perlu menyimpan apa pun di kebun Anda yang tidak Anda inginkan. Terserah kamu. Anda tukang kebun. Dan ada cara di mana Anda dapat menganggap tubuh Anda sebagai taman, tetapi Anda tidak perlu melakukan apa pun secara khusus. jalan.

Saya belajar dari seorang dokter di Amerika, yang memberi tahu saya bahwa seorang wanita telah berjuang melawan berat badannya selama beberapa dekade. Dia akan menurunkan berat badan dan kemudian memakainya lagi. Kemudian dia akan kehilangannya, lalu memakainya lagi. Dia telah melakukan itu untuk waktu yang lama dan menjadi sedikit frustrasi. Wanita ini sangat menyukai anjing dan Erickson menceritakan beberapa hal padanya. Pertama, dia berkata, “Jika Anda memperlakukan anjing Anda seperti Anda memperlakukan tubuh Anda, mereka akan meninggalkan rumah bertahun-tahun yang lalu. Jika Anda memaksa anjing Anda, membuat anjing Anda kelaparan dan kemudian menjejali mereka seperti yang Anda lakukan dengan tubuh Anda, mereka akan

menjadi tidak kooperatif. Mereka akan menjadi sangat agresif dan akan ada pertempuran.”

Dan dia berkata, “Saya tidak akan pernah melakukan itu pada anjing saya. Saya berteman baik dengan anjing saya. Oh,” katanya, “Mungkin saya perlu berteman dengan tubuh saya sendiri.” Dan dia berkata kepadanya, "Salah satu cara beberapa orang dapat belajar berteman daripada bermusuhan dengan tubuh mereka, adalah dengan mengenalnya."

Dan dia menyarankan kepadanya bahwa dalam privasi rumahnya sendiri, dia harus berdiri telanjang di depan cermin besar dan melihat tubuhnya dari depan, dari belakang, dari sisi ini, dari sisi itu, dari posisi ini. , dari posisi itu dan meminta maaf kepada tubuhnya untuk semua konflik yang dia telah melibatkan dirinya dengan tubuhnya, juga meminta maaf dan kemudian terus mencari sampai dia bisa menerima, "Ini adalah tubuh yang kamu miliki." Dan untuk terus mencari sampai dia melewati kesombongannya, keserakahannya menginginkan tubuh ini atau itu dan berterima kasih kepada tubuh yang dia miliki dan dia bertanya apakah dalam proses melakukan itu, dia mungkin dapat menemukannya. atau dua ons yang bisa dia lepaskan dengan nyaman.

Dan setelah pengalaman itu, tidak ada perubahan dramatis dalam makannya, tidak ada perubahan dramatis dalam tubuhnya, tetapi dia mulai merasa jauh lebih baik dalam dirinya. Dan kemudian secara bertahap, sedikit demi sedikit, sebagian besar dari beban itu sepertinya turun begitu saja. Dan yang sangat mengejutkan baginya adalah bahwa setelah bertahun-tahun berjuang, sebenarnya tidak ada usaha. Hampir rasa lega.

Dan saya tidak tahu bagaimana Anda bisa melakukan ini, tetapi entah bagaimana karena Anda telah dapat dihipnotis oleh lemari es, oleh kue, oleh ide makanan, Anda sekarang dapat dihipnotis oleh gambar yang telah Anda buat tubuh Anda seperti yang Anda inginkan. Dan seolah-olah gambar itu dapat menghipnotis Anda, dapat mengendalikan pengalaman Anda dan bahkan ketika Anda mungkin berpikir bahwa Anda mungkin lapar, gambar itu dapat menghipnotis Anda. Dan Anda dapat menemukan, "Saya pikir saya merasa seperti kue, tetapi sebenarnya saya merasa seperti segelas air." Atau mungkin bukan air. Mungkin hanya kesenangan bernafas, atau kesenangan menantikan gambaran itu menjadi kenyataan.

Dan saat Anda berteman dengan gambar itu, karena gambar itu menjadi lebih dan lebih nyata bagi Anda, itu bisa sangat alami, sangat mudah, sehingga saya harap Anda tidak merasa terlalu malu setelah semua upaya yang telah Anda lakukan di masa lalu dan betapa mudahnya, betapa alaminya, betapa tak terelakkannya hal ini. Dan gambar yang Anda buat, bagaimana hasilnya ? Sudahkah Anda mulai mengisi beberapa…? Bagaimana tampilannya?

Klien: Terlihat lebih baik.

Rob: Ini terlihat lebih baik, ya. Saya harap itu tidak sempurna karena sebagai manusia… Guru yang sama mengatakan kepada saya bahwa dia memiliki kesalahan dan bahwa beberapa kesalahan yang dia miliki, dia bertekad untuk menjaganya karena dia berkata, “Kesalahan yang akan saya simpan , itu izin saya untuk Betty juga untuk menyimpan kesalahan yang akan dia simpan. ” Dan dia berkata, "Dia bertekad untuk menjaga beberapa kesalahannya," dan kesalahan yang dia bertekad untuk menjaga pada gilirannya izin dia untuk menjaga kesalahan yang dia akan simpan.

Dan dia menatap langsung ke arah saya dan dia berbicara langsung kepada saya dan berkata, “Pastikan Anda menyimpan beberapa dari milikmu kesalahan karena hidup dengan sebuah malaikat adalah belaka neraka." Dan dia

memiliki cara masam untuk menempatkan sesuatu. Tapi gambar itu terlihat lebih baik. Seberapa nyata ketika Anda melihatnya?

Klien: Ini adalah sesuatu untuk dicapai.

Robi: Ya. Dan saat Anda melihatnya, sama seperti ketika Anda menggambar garis besar dan Anda belum mengisinya dengan cat, itu memberikan garis besar tentang bagaimana jadinya sehingga gambar ini bisa menjadi arah dari sesuatu yang dapat Anda capai, tetapi Anda pikir Anda harus berjuang dan berjuang. Saat Anda melukis, seberapa banyak Anda bertarung dan bertarung? melakukan?

Klien: Tidak ada.

Rob: Tidak ada. Jadi, undangan saya adalah agar Anda membiarkan gambar itu ada di sana sebagai sesuatu untuk dicapai dan sebagai panduan, seperti garis pensil yang lembut adalah panduan untuk lukisan Anda, sehingga gambar yang Anda miliki, dan itu adalah Anda, dapat menjadi panduan untuk makan Anda. Dan saya berharap bahwa apa yang saya katakan, meskipun bisa masuk akal pada satu tingkat, saya berharap itu tidak sepenuhnya masuk akal bagi Anda. Saya berharap itu tampak sedikit aneh, mungkin jelas, karena saya berharap Anda akan memberi diri Anda sedikit waktu untuk pembelajaran ini. menetap.

Sama seperti waktu yang dibutuhkan agar warna air mengering, seperti halnya tanaman di taman yang membutuhkan waktu untuk tumbuh, seperti halnya mawar yang membutuhkan waktu untuk mekar, demikian pula pengalaman, pembelajaran ini dapat memakan waktu. Dan mungkin sangat bagus jika Anda bisa membiarkan diri Anda duduk dengan ini, seperti Anda menanam sesuatu dan membiarkannya mengendap, Anda menyiram, seperti ketika Anda menyelesaikan lukisan, Anda membiarkannya terbenam karena saya hanya sedikit khawatir karena ada kemungkinan dari pengalaman ini, Anda mengalami dilema yang sangat nyata.

Setelah pengalaman ini, mungkin akan sangat, sangat sulit bagi Anda untuk menemukan, menghadapi kenyataan, menerima pengalaman bahwa ini benar-benar dapat menjadi mudah, tanpa usaha dan alami, sama seperti bernapas masuk dan keluar bisa santai, dan mudah dan alami.

Dan saya sudah banyak bicara, tetapi Anda sudah banyak melukis, menyiapkan tanah, menanam tanaman, lalu duduk dan menonton. Beberapa pelukis memberi tahu saya bahwa ketika mereka melukis dengan sebaik-baiknya, mereka membiarkan kuas melukis. Mereka tidak mencoba dan mengontrol apa pun. Dan saya benar-benar tidak tahu bagaimana Anda bisa membiarkan pembelajaran ini, karena ini adalah pembelajaran. Saya tidak mencoba untuk membatasi Anda, atau memaksa apa pun. Dan Anda tahu bahwa tergantung pada apa yang Anda tanam, tabur, itulah yang tumbuh. Dan Anda tahu bahwa tergantung pada garis dalam lukisan Anda, jadi lukisan itu terbentuk, jadi Anda bisa mengharapkan hasil yang baik dari ini.

Dan saya pikir tidak perlu ada perjuangan untuk membiarkan pengalaman ini sampai pada kesimpulan yang alami. Jika Anda mencoba dan membuka mata Anda, itu mungkin sedikit pertempuran, tetapi jika Anda membiarkannya terbuka. Saya menghargai kesediaan Anda untuk berada dalam keadaan yang aneh dan saya tidak harus menjadi penghipnotis sebaik Jane, karena Anda tidak mendengkur untuk Saya.

Klien: Saya banyak melukis.

Rob: Saya merasa sedikit tidak mampu karena jelas… Tapi Anda menikmati lukisan itu?

Klien: Ya, saya menikmatinya lukisan.

Robi: Bagus. Adalah baik untuk membuat lukisan yang bagus dan melihat bagaimana lukisan itu dapat berkembang dan memuaskan. Apakah Anda memiliki pertanyaan yang ingin Anda tanyakan kepada saya?

Klien: Tidak, saya rasa tidak. Saya pikir saya harus memikirkan beberapa hal. Robi: Ya.

Klien: Ya.

Rob: Dan apakah sepertinya itu sesuatu yang mungkin berguna bagi Anda? Klien: Ya, saya pikir kemampuan untuk dapat santai.

Robi: Ya. Dan Anda bisa bersantai di kursi itu. Anda dapat bersantai di kursi lain saat Jane bekerja dengan Anda dan Anda dapat bersantai di gambar itu. Saat Anda bersantai di kursi itu, Anda tidak perlu melakukan apa pun dengan kursi itu. Anda hanya…

Klien: Duduk saja dan santai. Rob: Ya, untuk membiarkan itu terjadi. Klien: Pergi dengan dia.

Rob: Pergilah dengan itu. Dan di kursi yang berbeda, Anda mungkin bersantai di posisi yang berbeda, atau dengan cara yang berbeda. Jadi, dengan gambar itu Anda juga bisa melakukannya. Aku bertanya-tanya, apakah itu tempat yang kita bisa berhenti?

Klien: Baiklah.

Rob: Saya tidak yakin. Saya hanya bertanya. Apakah ada sesuatu yang lebih yang mungkin perlu saya katakan?

Klien: Tidak, saya pikir tidak apa-apa. Saya pikir itu memberi saya banyak hal untuk dipikirkan. Robi: Oke.

Klien: Ya. Dan itu sangat, sangat santai.

Rob: Baiklah, terima kasih sudah bersedia ikut. Bersantai? Klien: Ya.

Rob: Oh, bagus.

Klien: Luar biasa merasa.

Rob: Ketika Anda santai seperti itu dan Anda menikmati perasaan itu, banyak hal bisa diselesaikan dengan baik tempat.

Klien: Tentu saja pandangannya berbeda, bisa santai. Ya.

Rob: Saya pikir Anda membutuhkan itu. Saya pikir apa yang telah Anda lakukan sangat luar biasa ... Klien: Saya terlalu intens tentang dia.

Robi: Ya. Anda sangat gigih, tetapi sebenarnya, jika ada sesuatu yang tidak berhasil maka pada akhirnya itu adalah masalah mengatakan, “Oh, kita perlu menemukan alternatif."

Klien: Ubah.

Rob: Ya, ganti dia.

mengangkat depresi



Mengobati depresi, dilema yang lazim, melemahkan, dan melumpuhkan di zaman kita saat ini dapat dengan sendirinya membuat kita tertekan. Dan dalam orientasi solusi, alih-alih mencoba mengobati depresi, kita lebih cenderung mengeksplorasi dengan setiap individu apa itu terjadi pada mereka, apa pengalaman mereka, apa yang sebenarnya terjadi, daripada mencoba dan perlakukan a kondisi.

Ketika kita meminta seseorang yang mengalami depresi untuk memberi kita kata lain untuk memberi kita deskripsi tentang apa yang terjadi untuk memberi tahu kita bagaimana depresi mereka memengaruhi mereka sebagai individu , kita akan mendengar deskripsi seperti, “Saya merasa kewalahan, saya merasa tidak ada rasa masa depan, saya tidak memiliki tujuan, saya merasa tidak berdaya, saya merasa putus asa, saya merasa sedih, saya tidak bisa tidur, saya kehilangan minat dalam aktivitas seksual saya.” Ada begitu banyak cara berbeda yang ditunjukkan oleh depresi sehingga jika kita bekerja dengan individu dan bekerja pada tingkat pengalaman mereka, itu memberi kita kesempatan untuk terhubung dengan mereka sebagai individu dan membantu mereka secara individu menjadi lebih terhubung dengan bawaan mereka sendiri. akal.

Sehingga jika seseorang merasa kewalahan, kita mungkin bisa secara hipnotis mengeksplorasi bagaimana di masa lalu mereka merasa kewalahan dan mampu menyelesaikannya. Atau mungkin selain itu, mintalah mereka untuk membayangkan pergi ke masa depan ketika mereka telah menyelesaikan masalah ini dan untuk melihat ke belakang, dan melihat ke belakang mengetahui bahwa mereka telah menyelesaikannya, mungkin mencari tahu bagaimana mereka menyelesaikannya. Atau mungkin lebih umum, mencari kembali

mengetahui bahwa mereka menyelesaikannya. Jadi, mereka dapat membawa pengakuan itu kembali ke masa sekarang. Dan itu bisa mengubah mood antisipasi mereka terhadap masa depan. Alih-alih menjadi salah satu yang mengundurkan diri untuk tayangan ulang masa lalu, mungkin ada serangkaian kemungkinan baru yang sangat nyata.

Jika seseorang mengatakan bahwa mereka merasa putus asa, maka jelas apa yang hilang dari mereka kemungkinan besar adalah harapan. Dan kita bisa menjelajah bersama mereka di mana mereka menemukan harapan. Apa harapan bagi mereka? Ketika mereka merasa putus asa sebelumnya, apa yang berguna dan mulai berbagi cerita dan pengalaman dan membangkitkan pengalaman dengan mereka untuk lebih mendekatkan mereka dengan rasa harapan mereka. Apalagi jika kita telusuri kesukaannya, tahukah Anda, jika seseorang mungkin suka memancing, pernahkah mereka memiliki pengalaman pergi memancing dan berpikir, putus asa lalu ikan menggigit, atau jika mereka merasa putus asa dan tidak menangkap ikan. hari itu , tetapi mereka kembali keesokan harinya atau minggu depan, waktu berikutnya dan mereka menangkap beberapa ikan.

Apa pun pengalaman mereka, ketika kita melihat kehidupan seseorang yang berfungsi, hal-hal yang mereka sukai dan nikmati dan lakukan dengan baik, ada sumber peluang besar di sana, banyak sekali pengalaman yang dimiliki orang yang dapat dibangkitkan, dapat dimasukkan ke dalam area masalah dan kemudian beberapa resolusi.

Klien yang akan kami tonton sebentar lagi pernah mengalami depresi klinis di masa lalu, tidak mengalami depresi klinis pada saat percakapan kami, tetapi dengan sangat murah hati mengizinkan pengalaman percakapan kami dibagikan kepada kami sehingga kita bisa melihat dan belajar bersama, dan mengeksplorasi bagaimana kita bisa lebih membantu dengan klien kita. Dan meskipun depresi tidak digambarkan seperti itu dan tidak menghambat hidupnya dengan cara apa pun , itu tetap semacam dilema yang mengganggu yang memiliki potensi. Dan sebagai hasil dari percakapan itu, masa depan itu sangat berbeda.

Dan mungkin ada beberapa aspek dari cara percakapan ini terungkap yang Anda bisa saat Anda menjelajahinya dan merenungkannya, menemukan cara untuk memperkirakan situasi lain yang lebih intens, lebih mendesak, dan lebih dramatis. Jadi, saya sangat bersyukur bahwa kami dapat berbagi pengalaman pribadi ini dengan kesempatan yang diberikannya untuk kami jelajahi bersama untuk belajar dan menambah efektivitas kami dengan klien kami.

Rob: Terima kasih telah bersedia memiliki ini dan bolehkah merekamnya untuk tujuan pengajaran di masa mendatang?

J: Tidak apa-apa, Ya.

Robi: Terima kasih. Jadi, apa yang kamu lakukan? ke?

J: Bekerja, kebanyakan. Bekerja penuh. Tidak banyak lagi. Tapi saya kira, ya, di mana saya berada dalam hidup saya saat ini adalah waktu transisi yang sangat besar. Dan saya melayang masuk dan keluar dari perasaan tersesat dalam hal itu dan tidak yakin. Saya agak kehilangan saya di sana di suatu tempat karena, saya kira, saya juga secara fisik saya belum berada di rumah. Saya berada di sebuah rumah, tetapi saya sedang menjaga rumah, jadi saya belum benar-benar menentukan ke mana saya akan pergi menjadi.

Rob: Anda berada di sebuah rumah, tetapi di dalam rumah.

J: Itu saja. Itu dia. Tempatku. Ya, jadi kadang-kadang, saya kira saya telah mengalami sedikit depresi hanya dengan perubahan.

Rob: Sedikit apa?

J: Depresi menurut saya .

Rob: Apa maksudmu dengan itu? J: Ya, itu hanya sebuah kata, Betulkah.

Rob: Yah, aku tahu ini pengalaman untukmu, tapi aku hanya ingin ke…

J: Ya, saya rasa saya mengalaminya sebagai semacam beban. Kadang-kadang, bahkan sampai pada titik merasa sangat sunyi, lumayan…

Rob: Seperti sekarang?

J: Seperti tidak ada. Ini datang sekarang. Ya, aku bisa merasakannya sekarang. Robi: Oke. Jadi, Anda mungkin tidak begitu tertarik untuk merasakannya. J: Tidak. Tidak juga. Tidak, kami tidak menginginkan itu satu.

Rob: Tidak. Maksud saya, itu kadang-kadang datang, tetapi ketika itu ada, itu ada, tetapi Anda tidak membutuhkannya lagi.

J: Tidak.

Rob: Jadi, kamu bilang kamu ingin mengalami katalepsi, atau undangan tangan atau yang mana?

J: Ya. Bukankah keduanya? sama?

Rob: Yah, saya tidak tahu. Pengangkatan lengan berarti lebih banyak gerakan. Katalepsi adalah semacam \_ santai.

J: Seperti itu.

Rob: Jadi, mari kita coba levitasi lengan dan kemudian kita bisa melihat apakah mungkin ada katalepsi juga. Untuk membuat pekerjaan saya lebih mudah, jika Anda bisa mendapatkan kaki Anda di lantai. Itu dia. Dan jika Anda bisa meletakkan lengan Anda sehingga siku Anda ada di sana dan ujung jari Anda hampir bersentuhan. Tidak cukup, sedikit lebih dekat dari itu. Itu saja, sehingga mereka hanya dari paha Anda. Sekarang, jika Anda bisa memperhatikan pengalaman di tangan Anda. Itu dia. Dan perhatikan kecenderungan apa pun yang mungkin ada untuk mengangkat tangan Anda. Sekarang, saya tidak tahu apakah keduanya mendapatkan lift atau satu. Sepertinya tangan kananmu adalah pengangkatan.

Dan Anda mungkin tertarik untuk memperhatikan bahwa saat Anda bernapas, seolah-olah setiap kali Anda menarik napas, napas itu terangkat. Napas Anda mengangkat tangan itu sedikit. Dan Anda bahkan dapat menyadari bahwa entah bagaimana saat Anda menarik napas, tindakan bernapas saja sebenarnya menggerakkan bahu kita sehingga lengan Anda bisa melakukannya. Jadi, Anda dapat terus bernapas, Anda dapat terus menikmati hanya dengan membiarkannya tangan – dan tangan kiri Anda juga melakukan sesuatu.

Dan mungkin menarik untuk diperhatikan, karena tangan itu terangkat seolah-olah itu terjadi dengan sendirinya. Apakah Anda memperhatikan itu? Saya tidak mengangkatnya, jadi itu pasti datang dari dalam diri Anda, tetapi rasanya seperti baru saja terjadi. Ya? Apakah kamu memperhatikan? itu?

J: Ya.

Rob: Dan mungkin saat tangan itu terus melayang ke atas, sedikit sekali, sangat lambat, cukup lambat sehingga Anda dapat melihat perasaan ada sesuatu yang terangkat, perasaan mungkin ringan, perasaan bergerak ke arah yang sangat pasti dan saya tidak tahu apakah itu akan mengejutkan Anda jika itu terjadi bahwa tangan itu bisa terangkat sampai ke wajah Anda. Akankah itu mengejutkan? Anda?

J: Mm-hm.

Rob: Tidak. Jadi, Anda tidak tahu apakah itu akan terjadi, tetapi sekarang Anda dapat mengenali bahwa itu mungkin. Jadi, tangan itu mulai bergerak ke arah itu menuju wajahmu. Dan itu terangkat dan apakah terasa lebih ringan? Bisakah Anda mengomentari itu? Apakah terasa lebih ringan?

J: Ya. Ya.

Rob: Dan saya ingin tahu, saat tangan Anda terasa lebih ringan, Anda mungkin tertarik untuk memperhatikan bahwa sebagian dari rasa ringan di tangan Anda sebenarnya mulai diterjemahkan ke dalam suasana hati Anda sehingga Anda bisa mulai merasa lebih ringan dalam diri Anda. Dan meskipun tangan itu belum mencapai wajah Anda, itu belum sampai ke mana ia pergi, ia hanya duduk di tempatnya untuk saat ini. Itu akan menyentuh wajah Anda, tetapi belum sampai di sana. Dan pada saat yang sama, tangan kiri Anda bergerak. Apa yang Anda perhatikan tentang tangan kiri Anda? Apakah terasa ringan juga, atau berat, atau berbeda atau serupa, atau apa yang Anda perhatikan?

J: Tidak terasa ringan. Ini kesemutan. Rob: Ini perasaan geli?

J: Ya.

Robi: Oke. Dan Anda senyum Kapan Anda mengatakan itu. Adalah itu sebuah menyenangkan merasa, atau menyenangkan?

Apa itu ketika Anda melihat kesemutan?

J: Oh, hanya perasaan geli.

Robi: Oke. Dan tidak apa- apa? J: Ya.

Rob: Bisakah Anda membiarkan kesemutan itu melayang di sekitar tangan Anda di suatu tempat atau di sekitar pengalaman Anda? melakukan?

J: Mm-hm.

Robi: Oke. Dan tangan kananmu terus mengangkat. Dan jika Anda melihat setiap saat, Anda akan hampir tidak mengenali setiap pergerakan. Dia akan hampir merasa sebagai jika

seseorang bisa berpikir itu tidak bergerak, tetapi Anda dapat mengetahuinya. Dan itu bergerak cukup jauh dari paha Anda dan masih ada jalan panjang untuk sampai ke wajah Anda, ya?

J: Mm-hm.

Rob: Sekarang, bagaimana perasaan Anda tentang kenyataan bahwa Anda telah datang agak jauh, tetapi Anda masih memiliki jalan yang panjang. Bagaimana perasaan Anda tentang itu? Apakah itu Oke?

J: Ya. Ada sesuatu di sana yang menggangguku tentang itu, tapi aku tidak tahu apa itu.

Rob: Baiklah, bisakah Anda membiarkan diri Anda diganggu olehnya untuk sementara dan mungkin saat Anda duduk dengan gangguan itu, sesuatu akan mulai menjadi lebih jelas atau mungkin gangguan itu akan hilang atau mungkin Anda akan mulai mencari tahu apa itu adalah tentang bahwa tangan Anda – itu benar. Dan sekarang apa yang terjadi? Anda baru saja meluruskan tubuh Anda. Apa yang terjadi dengan itu?

J: Sebuah keputusan, saya memikirkan.

Rob: Ah, bagus. Dan setelah memutuskan itu, Anda sekarang berada di posisi yang berbeda. Sekarang tangan kanan Anda terangkat lebih cepat. Apakah Anda memperhatikan itu?

J: Mm-hm.

Rob: Apakah itu berarti Anda tidak terlalu terganggu? J: Saya hanya lebih ditentukan.

Robi: Oke. Ya, benar. Dan Anda lebih bertekad dan tangan itu adalah ekspresi dari itu. Apakah itu membuat? nalar?

J: Ya.

Rob: Jadi, jika saya mengulurkan tangan dan melakukan itu, apakah Anda memperhatikan bagaimana tangan Anda tidak sedikit tertarik untuk pergi? turun.

J: Mm-hm.

Rob: Sebenarnya, ketika saya merilisnya, itu seperti … J: Mm.

Rob: Mm-hm.

J: Terima kasih banyak banyak.

Rob: Itu menyenangkan. Sebagai ekspresi dari tekad itu, tangan itu akan sampai ke tanganmu wajah.

J: Mm. Sangat.

Rob: Tentu saja. Cepat atau lambat, tangan itu akan menyentuh wajahmu. Ya. Itu belum ada. Itu hanya duduk di mana dia duduk dan bergerak. Itu belum sampai di sana, tapi itu akan terjadi. Sekarang, ketika Anda tahu bahwa tangan Anda belum sampai di sana, tetapi Anda tahu bahwa itu akan terjadi dan Anda bertekad, bagaimana hal itu mengubah suasana hati?

J: Rasanya saya menikmatinya, ya.

Robi: Ya. Apa yang terjadi dengan kerepotan itu? J: Saya tidak benar-benar Tentu.

Robi: Ya. Itu tampak seperti menghilang ketika Anda membuat keputusan itu. J: Mm.

Rob: Sekarang, saat tangan itu terus bergerak, dan apakah Anda memperhatikan bahwa gerakan ke atas ke arah wajah Anda bukanlah gerakan yang mulus? Ada semacam sedikit naik dan turun, dan sisi ke sisi. Itu bukan garis lurus. Ini semacam garis bergoyang. Ini agak bergoyang ke mana ia pergi. Dan tangan kirimu lebih tinggi dari sebelumnya. Apakah masih kesemutan?

J: Ya.

Rob: Dan seolah-olah tangan kirinya hanya duduk di sana. Itu hanya duduk, bergerak sedikit. J: Ya.

Rob: Tapi tangan kanan itu, hoo-hee. Uh huh. Dan bisakah Anda membiarkan itu terjadi, biarkan Anda gerakan tangan kanan? Dan saya pikir itu mungkin pengalaman yang menarik. Saya hanya ingin tahu bagaimana jadinya bagi Anda jika Anda menemukan bahwa ketika tangan kanan Anda menyentuh wajah Anda, sesuatu yang sangat menghibur dapat terjadi dengan tangan kiri Anda. Saya tidak tahu apa itu dan bahkan mungkin menyenangkan jika Anda belum tahu apa itu, apakah itu akan bergerak ke bawah atau naik ke wajah Anda untuk bergabung dengan tangan Anda yang lain, atau hanya tinggal di sana dengan nyaman , saya tidak tahu. Itu tidak benar-benar urusan.

Tetapi ketika tangan kanan Anda akan menyentuh wajah Anda, maka itu bisa menjadi indikasi kepada Anda bahwa Anda siap untuk memiliki perasaan itu, sehingga tangan kiri Anda yang hanya tinggal di rumah, ketika tangan kanan itu akan menyentuh wajah Anda dan akan tiba, itu bisa terasa di rumah, rumah Anda. Sentuh wajah Anda dan perasaan itu dan Anda bertekad, ada hubungannya dengan bahu Anda juga.

J: Seluruh tubuh saya tidak khawatir, tapi seperti tekad ada di seluruh tubuh saya.

Robi: Ya. Mm-hm. Jangan sampai antara Anda dan rumah Anda. J: Tidak.

Rob: Anda tahu, mereka mengatakan Anda tidak boleh berada di antara ular dan air. Rupanyam, Anda tidak membangun, atau tidak mencoba dan tinggal di rumah dimana wombat tinggal. Pernahkah Anda mendengar itu?

J: Tidak.

Rob: Hah. Mereka akan menghancurkan rumah Anda. Jika Anda menemukan wombat berlari dan Anda meletakkan sebuah rumah di sana, mereka akan menghancurkan rumah tersebut.

J: Oke.

Rob: Mereka tidak akan berkeliling. Mereka hanya melewatinya. Saya tidak tahu apa yang lucu tentang itu.

J: Seharusnya ada persilangan wombat bukan zebra penyeberangan.

Rob: Nah, kalau ada rumah dan ada jalur wombat, pastikan Anda memasang semacam saluran wombat.

J: Tentu saja. Mm. Saya akan.

Rob: Dan tahukah kamu apa yang akan terjadi pada tangan kirimu ketika tangan kananmu menyentuh wajah?

J: Tidak.

Rob: Belum tahu? Jadi, itu masih hanya duduk di sana. Ini hanya housesitting di sini. Jadi, tangan kiri Anda sedang menjaga rumah dan tangan kanan Anda bergerak ke arah Anda, Anda rumah.

J: Mm. Ini lebih dari sebuah rumah. Itu sesuatu kalau tidak.

Robi: Oh, ya. Ya, rumah adalah simbol dari apa itu. Ini seperti… J: Ini Saya.

Robi: Ya. Anda bisa di rumah dengan diri sendiri, sehingga untuk berbicara. Dan rumah di dalam diri Anda dan bagikan itu dengan cara apa pun yang Anda pilih, tetapi itu akan menjadi rumah Anda dan Anda akan berada di rumah dan Anda akan merasa nyaman. rumah.

J: Untung saya tidak butuh waktu lama untuk merias wajah saya kemudian.

Robi: Ya. Dan jika saja pindah rumah bisa memakan waktu selama ini. Andai saja pindah rumah bisa memakan waktu selama ini.

J: Mm.

Rob: Beberapa orang mengalami kesulitan mengendalikan respons mereka terhadap hal ini. Dan apakah Anda merasa bahwa Anda... Ya, tangan Anda semakin dekat. Itu tidak ada di sana belum.

J: Mm.

Rob: Dan tangan kirimu, bagaimana? Sesuatu terjadi dengan jari kelingkingmu di tangan itu.

J: Mm. Saya sangat rajin minum teh.

Rob: Ini Twinings, adalah dia?

J: Twining. Ini akan menjadi Twinings. Rob: Oh, secangkir teh. bahasa Inggris sarapan?

J: Mm-hm. Benar, aku mulai tidak sabar sekarang.

Rob: Apakah itu pertama kalinya dalam hidup Anda, Anda tidak sabar? J: Tidak.

Rob: Sekarang, apakah Anda memperhatikan bahwa semakin Anda tidak sabar, semakin memperlambat proses itu.

J: Tidak, saya tidak melihat.

Rob: Aduh. Karena jika saya mendorong tangan itu ... Lihat, jika saya mendorongnya ke tangan Anda, lihat itu memantul kembali.

J: Mm-hm.

Rob: Dengan cara yang sama ketika saya mendorongnya ke bawah, itu memantul ke atas. Ini akan menyentuh wajah Anda ketika itu baik dan siap. Tidak saat Anda siap; kapan itu adalah.

J: Mm-hm.

Rob: Mm-hm. Dan tugas Anda adalah mengetahui bahwa Anda bertekad. Anda akan sampai di sana. Dan itu akan memakan waktu yang dibutuhkan. Bukan waktumu. Ini akan memakan waktu sendiri. Dan bahkan mungkin ada beberapa kenyamanan dalam hal itu, beberapa kedamaian dalam hal itu, beberapa kelegaan dalam hal itu. Bahkan mungkin ada istirahat di dalamnya, beberapa tidak harus membuang energi untuk mencoba mendorong sesuatu yang akan berjalan dengan kecepatannya sendiri. Tanganmu semakin dekat sekarang. Apakah Anda memiliki rasa itu?

J: Mm-hm.

Rob: Apakah Anda tahu seberapa dekat itu ? J: Uh.

Rob: Tidak. Tidak apa-apa kalau kamu tidak tahu? Anda tahu bahwa itu dekat, tetapi Anda tidak tahu seberapa dekat.

J: Ya, itu Oke.

Rob: Dan itu akan menyentuh wajahmu. Anda tahu itu, tetapi Anda tidak tahu persis kapan. J: Saya benar-benar tergoda untuk mencelupkan saya kepala.

Rob: Mm-hm. Yah, Anda bisa tergoda, tetapi kepala Anda akan tertunduk hanya jika itu akan.

J: Mm.

Rob: Itu bukan sesuatu yang harus kamu putuskan. Tetapi jika kepala Anda memutuskan untuk mencelupkan, maka Anda tidak akan bisa menghentikannya. Ketika Anda menyentuh wajah Anda – itu saja – Anda belum tahu, apakah ibu jari Anda yang akan menyentuh sisi mulut Anda, di dekat sisi wajah Anda di dekat bibir Anda, atau mungkin sebenarnya di bibir Anda? Atau akankah satu jari penuh, buku jari pertama itu , akan menyentuh pipimu? Dan kepalamu bergerak. Bisakah kamu merasakan itu? Apakah Anda memperhatikan kepala Anda bergerak? maju?

J: Tidak.

Rob: Mm. Hal ini, pernah begitu sedikit. Ya. Itu dia. Mm.

J: Siapa itu, Heathcliff dan siapa namanya saat mereka berlari bersama dan… Rob: Cathy.

J: Saya memiliki visi ini di kepala saya dan kepala saya berkata, “Heathcliff.” Siapa namanya?

Rob: Cathy.

J: Cathy.

Rob: Heathcliff. Jari. Wajah. Jari. Wajah. Dan kita harus memiliki beberapa Mozart yang bermain dalam gerakan sangat lambat di sana.

J: Kita harus, ya.

Rob: Ya, apa pun konser piano itu. Saya yakin Anda bisa bersiap-siap untuk memiliki semua jenis emosi itu. Akan ada keringanan. Akan ada pembenaran. Akan ada penghargaan, melegitimasi tekad Anda. Itu benar. Sangat dekat dengannya sekarang. Dan ketika itu terjadi, tangan kiri Anda akan sangat menghibur. Jadi, menyentuh wajahmu. Itu dia. Itu dia. Sangat dekat sekarang, sangat dekat. Mm-hm. Mm.

J: aku ingin kamu tangan.

Robi: Ya. Dan ada apa dengan…? Ya. Bisakah Anda merasakan kelegaan itu? Ya. Dan semua emosi lain itu, semua penderitaan itu, semua penantian itu, semua itu tidak pasti, semua itu, semua itu, semua itu. Mm. Mm. Ada baiknya untuk meninggalkan itu, kan? Ada baiknya membiarkannya pergi.

J: Mm-hm.

Rob: Dan bagaimana tangan kirimu? sekarang.

J: Sangat nyaman, terima kasih banyak. Rob: Mm-hm.

J: Mm-hm. Terima kasih Anda.

Rob: Dan apa yang Anda perhatikan? Bagaimana perasaanmu benar? sekarang?

J: Saya merasa lega. Saya bisa mencapai puncak gunung. Itu merasa.

Rob: Dan mendaki gunung, rasanya seperti Anda tidak akan pernah sampai di sana. Anda tahu bahwa Anda dan Anda bertekad untuk, tetapi kadang-kadang Anda merasa seperti Anda tidak akan pernah mendapatkannya di sana.

J: Itu pasti melakukan.

Robi: Ya. Senang mengetahui bahwa Anda dan memiliki pengalaman itu dan mengetahui bahwa Anda tidak akan sampai di sana sampai Anda melakukan.

J: Mm-hm.

Rob: Sekarang, Anda bisa menderita karenanya . J: Ya.

Rob: Dan jika Anda menjadi sedikit terlalu damai dan Anda ingin sedikit lebih menderita, Anda bisa berpikir, "Oh, saya akan memaksa diri saya untuk melakukan sesuatu lebih cepat dari yang saya bisa." Jika Anda tidak cukup menderita, Anda tahu bahwa Anda selalu dapat membawanya di.

J: Itu bagus untuk diketahui, ya.

Robi: Ya. Dan saya pikir Frank mungkin memiliki beberapa petunjuk berguna tentang itu. J: Oh, saya yakin dia akan melakukannya. Mm. Dia pasti akan.

Rob: Jadi, ada lagi yang ingin Anda katakan atau inginkan dari saya? J: Tidak. Itu indah di mana itu, terima kasih Anda.

Rob: Apakah itu tempat untuk berhenti? J: Yap.

Rob: Terima kasih, Jenny.

J: Ini luar biasa pengalaman.

# hipnosis setelah trauma



Entah siapa yang bilang hidup itu bahaya kesehatan, tapi yang pasti untuk bertahan hidup hingga saat ini, kita manusia banyak mengalami trauma. Dan sebagian besar trauma yang kita miliki, entah bagaimana sebagian besar kerusakan yang terjadi pada kita secara fisik, atau emosional, sembuh dan seringkali dilupakan, tetapi beberapa pengalaman traumatis tetap ada. Mereka hidup terus.

Dan itu belum tentu dimensi trauma. Beberapa orang memiliki trauma besar dan entah bagaimana berhasil mengambil dan melanjutkan hidup mereka dan orang lain memiliki sesuatu yang jauh lebih ringan namun dapat bertahan dan sangat melemahkan. Jadi, karena setiap manusia adalah individu, itu akan sangat membantu bagi kita dan membantu klien kita ketika kita mencari apa yang hilang dari masing-masing klien, sumber daya apa yang mungkin berlimpah di bagian kehidupan mereka yang berfungsi , dalam kegiatan waktu luang mereka, dalam kesenangan mereka, hiburan mereka, tetapi sering kali secara mencolok tidak hadir di area masalah kehidupan mereka di mana beberapa trauma masa lalu masih sangat terasa. aktif.

Sekarang, alih-alih mengasumsikan teori keseluruhan untuk semua trauma bagi semua orang, jika kita memiliki pertanyaan, "Apa yang hilang dari orang ini," kita dapat menemukan bahwa terkadang orang

diliputi oleh pikiran trauma. Mereka mulai mengingat suatu peristiwa dan emosi yang merupakan bagian dari itu, emosi, kumpulan emosi itu begitu kuat dan berpotensi luar biasa sehingga rasanya seperti akan disalip oleh tsunami. Jadi, tidak mengherankan, mereka menarik diri dari itu, jadi, rasanya seperti mereka selalu berada di tepi sesuatu.

Jadi, jika seseorang kewalahan oleh komponen emosional dari trauma, maka mungkin akan membantu untuk meminta mereka, dengan cara hipnotis, melepaskan diri dari emosi dan melihat peristiwa itu dengan cara yang terpisah, terdisosiasi, tanpa emosi untuk hanya lihat acaranya. Dan ketika itu terjadi, tidak jarang bagi seseorang yang telah dibekukan – Bill O'Hanlon berbicara tentang membeku dalam waktu. Dan ada sesuatu tentang trauma luar biasa yang menghentikan tindakan dan meskipun secara kognitif orang tersebut bergerak, dalam kesadaran mereka mereka melanjutkan, ada beberapa bagian dari pengalaman mereka, beberapa bagian dari emosi mereka yang tertahan di dalamnya. waktu

Dan dengan memberikan jalan bagi seseorang untuk melewati itu, untuk menyelesaikannya, untuk membiarkan itu sampai pada kesimpulan dan untuk mengenali kadang-kadang untuk pertama kalinya secara emosional , untuk benar-benar tahu bahwa mereka selamat, bahwa mereka berhasil, mereka berhasil melewatinya, bisa menjadi penyembuhan dengan sendirinya. Seringkali seseorang akan berkata, “Saya tahu saya selamat, tetapi rasanya seperti, saya tidak tahu. Rasanya seperti kecelakaan, kejadian itu ada begitu saja. Kapan saja, itu bisa terjadi lagi."

Jadi, membantu seseorang untuk mengatasi emosi yang berpotensi berlebihan dapat menyembuhkan. Terkadang, kilas balik begitu mengganggu sehingga mengganggu kehidupan seseorang. Jadi, membantu mereka melupakan itu bisa bermanfaat. Ada begitu banyak cara berbeda yang kita dapat membantu seseorang dengan trauma, membantu mereka untuk menyelesaikannya. Dan salah satu caranya juga adalah dengan meninjau kembali peristiwa tersebut, bukan dalam mencari fakta, bukan dalam upaya untuk mencari kebenaran yang sebenarnya dari apa yang sebenarnya terjadi, tetapi bahkan untuk kembali sebagai orang dewasa dan memiliki fleksibilitas editorial sehingga seseorang benar-benar dapat membayangkan bahwa sesuatu yang berbeda terjadi, atau bahwa trauma itu tidak terjadi, atau bahwa sesuatu yang lain mungkin telah terjadi sebagai gantinya.

Dan saya memiliki pengalaman dengan orang-orang beberapa kali yang sangat membantu dan mereka biasanya akan berkata, “Saya tahu saya hanya membayangkan itu. Saya tahu bahwa apa yang baru saja kita alami tidak benar-benar terjadi, tetapi itu mengubah perasaan saya.” Dan sangat sering, perubahan itu disambut baik dan bermanfaat dalam proses penyembuhan.

Klien yang berbagi pengalamannya dengan kami dalam demonstrasi yang akan datang, adalah seorang mahasiswa dalam sebuah program dan sangat murah hati dalam mengizinkan kami untuk berbagi acara pribadi seperti itu dan untuk menyaksikan penyembuhan yang begitu nyata pada saat itu dan telah bertahan sejak itu. Jadi, kami sangat berterima kasih atas kemurahan hatinya yang mengizinkan kami untuk hadir dalam pengalamannya untuk pembelajaran kami dan untuk kepentingan klien kami.

Rob: Linda, terima kasih sudah bersedia bermain. L: Tidak apa- apa, itu saja Baik.

Rob: Dan apakah boleh merekam ini untuk tujuan pengajaran di masa mendatang? L: Ya. Ya.

Rob: Anda dapat mengubah pikiran.

L: Oke, kapan saja titik?

Rob: Yah, sampai sekarang.

L: Oke, sampai saat itu. Oke.

Robi: Ya. Jadi, ceritakan kepada kami tentang beberapa hal yang menyenangkan bagi Anda. Anda menyukai pantai yang Anda katakan.

L: Ya.

Rob: Apa yang kamu suka lakukan di pantai? Apakah itu duduk di sana, berenang, berlari? L: Berjalan di sepanjang, sepatu roda di sepanjang pantai, hanya berbaring di pantai di pasir. Rob: Anda suka merasakannya kehangatan?

L: Saya lakukan, ya. Dan akhir-akhir ini saya juga sangat menikmati yoga. Saya baru saja masuk ke yoga.

Rob: Oh, apa yang kamu nikmati di sana? Apa saja pengalaman disana yang menyenangkan?

L: Perasaan merasa kuat dan berenergi. Rob: Aku suka yang seperti itu hal.

L: Seperti itu, ya.

Rob: Itu yoga yang tidak biasa posisi.

L: Ya, namun masih merasa agak tenang dan terpusat. Rob: Tenang dan kuat.

L: Ya.

Rob: Itu bagus kombinasi.

L: Itu, ya. Saya menikmati perasaan itu. Jadi, ya.

Rob: Sudah berapa lama kamu belajar yoga? Sudah berapa lama Anda menjelajahi ini?

L: Saya menjelajahinya tahun lalu untuk beberapa waktu dan kemudian saya istirahat mungkin selama sekitar enam bulan. Dan kemudian saya baru saja menemukan kembali dan hanya dalam sebulan terakhir ini, telah menjelajahi kembali. Ya.

Rob: Dan ada sesuatu tentang selama sebulan terakhir yang membantu Anda itu Anda terhubung bagaimanapun?

L: Ya.

Rob: Kekuatan, atau ketenangan.

L: Ya, semua itu. Rob: Oke, terdengar baik.

L: Ya, itu. Ini benar-benar baik.

Rob: Ketika Anda berbaring di pantai, apakah Anda suka berada di bawah sinar matahari yang kuat atau apakah Anda tidak khawatir akan terbakar sinar matahari atau Anda tidak memiliki masalah dengannya? itu?

L: Tidak, saya biasanya tidak terbakar sinar matahari. Saya kulit kecokelatan. Saya akan memakai tabir surya, tabir surya ya.

Rob: Ya, akhir-akhir ini ada pembicaraan tentang orang-orang yang mengalami kesulitan karena tidak cukup berada di bawah sinar matahari. Mereka melihat kekurangan vitamin atau sesuatu.

L: Ya, vitamin D. Lima belas menit hari.

Rob: Lima belas menit sehari, oke. Baiklah, pertanyaan lain, saya akan bertanya. Oke, sekarang Anda mengatakan bahwa Anda bertanya-tanya tentang kenangan, bahwa ada beberapa hal yang tidak dapat Anda ingat, atau yang ingin Anda ingat. ingat.

L: Ya.

Rob: Anda punya beberapa keraguan tentang mengingat?

L: Tidak. Saya tidak benar-benar memiliki ingatan sebelum usia tujuh tahun, yaitu saat ibu saya meninggal. Dan saya tidak begitu ingat dia, atau banyak tentang dia sama sekali kecuali apa yang saya dengar dari orang-orang dan foto-foto dan sebagainya. Dan selama beberapa tahun , saya benar-benar ingin bisa mendapatkan beberapa kenangan itu, atau mengingat sedikit dia.

Rob: Tentu, dia adalah ibumu. L: Ya. Tampaknya.

Rob: Itulah yang Anda diberitahu. L: Ya, itulah aku diberi tahu.

Rob: Akan menyenangkan untuk memiliki pengalaman itu, untuk terhubung dengan perasaan itu dan memiliki semacam rasa realitas tentang itu. Sekarang, Anda mungkin tahu bahwa dalam hipnosis, itu bukan jejak kebenaran. Ini bukan cara untuk menemukan apa yang sebenarnya terjadi. Ini bukan masalah menemukan rekaman video masa lalu Anda dan memutarnya agar Anda dapat melihatnya di itu. Ini bukan itu.

Dalam hipnosis, kita memiliki kesempatan untuk berimajinasi dan berkreasi tentang hal itu dan membayangkan sesuatu dapat bermanfaat, dapat bermanfaat, dapat menyembuhkan. Ini bisa melegakan, tetapi itu bukan cara untuk mencapai kenyataan apa pun. Saya tahu bahwa Anda tahu itu, tetapi saya hanya ingin memperjelas tentang itu. Dan saya ingin tahu apakah Anda memperhatikan bahwa beberapa perubahan mulai terjadi dalam pengalaman Anda. Apakah Anda memperhatikan bahwa Anda mulai merasa sedikit lebih tenang?

L: Mm-hm.

Rob: Atau entah bagaimana lebih tenang. Ada keheningan di tubuhmu sudah. L: Mm-hm. Ya, kecuali kaki Brendon [tidak terdengar] 11:18].

Rob: Kaki Brandon ? L: Ya, maaf.

Rob: Jadi, mungkin bagus jika dia terus melangkah. L: Ya, mungkin. Mereka semua pergi sekarang.

Rob: Mereka hanya memberi Anda kesempatan untuk mengalaminya sehingga Anda bisa melewatinya dari fisik tidak nyaman.

L: Ya, benar.

Rob: Dan mungkin menarik juga untuk memperhatikan itu dari sudut mata Anda, dan saya tidak tahu apakah Anda akan menyadarinya ketika itu berhenti, atau apakah Anda berhenti memperhatikannya, atau apakah sesuatu dari pengalaman Anda lebih di latar depan. Dan kaki Brendon, atau kaki orang lain atau hal lainnya, mereka lebih banyak di latar belakang.

L: Hm.

Rob: Dan saya tahu dan Anda tahu bahwa itu datang dan pergi. Ini tidak seperti mematikan saklar. Ini adalah jenis cairan pengalaman.

L: Ya.

Rob: Dan apa yang mulai Anda perhatikan sekarang? L: Saya mungkin bernafas sedikit lebih tenang.

Robi: Oke.

L: Ya.

Rob: Dan mungkin menarik bagi Anda untuk memperhatikan bahwa Anda tidak hanya bernapas sedikit lebih tenang, tetapi ada sesuatu tentang pernapasan Anda yang benar-benar membuat Anda merasa tenang, hampir seolah-olah ada sesuatu di udara, yang dengan sendirinya, tanpa Anda perlu melakukan apa saja, itu saja, seperti Anda dapat menyerap itu, dengan cara yang sama seperti ketika Anda berbaring di pantai dan Anda merasakan kehangatan matahari. Anda tidak perlu melakukan apa pun. Anda hanya bisa menyerap kehangatan itu. Ini adalah pengalaman pasif.

Dan Anda dapat menyaring apa pun yang tidak Anda inginkan. Anda tidak ingin terlalu tenang. Anda tidak ingin terlalu tenang, terlalu apa pun, tetapi untuk mengetahui bahwa Anda dapat menikmati, itu benar, jumlah kenikmatan yang tepat. Tersenyum itu menyenangkan, tapi kami tidak menginginkanmu

tertawa terbahak-bahak karena jika kita bisa tertawa sepanjang waktu, kita mungkin juga memiliki saudara perempuanmu di sini.

L: Ya, itu benar.

Rob: Jadi, saat saya berbicara dan sebagai pengalaman ini, itu saja, yang merupakan pengalaman Anda, dapat berlanjut dengan cara apa pun yang berguna bagi Anda dan membantu Anda, Anda mungkin memperhatikan bahwa meskipun Anda dapat mendengar apa yang saya katakan , Anda tidak perlu mendengarkan. Dan terkadang apa yang saya katakan bisa menjadi latar belakang. Dan Anda mungkin tidak ingat bahwa ketika Anda pertama kali belajar berjalan, ada hal-hal yang Anda pelajari untuk diperhatikan, dan dirasakan dan diperhatikan sebagai pengalaman.

Kadang-kadang, ketika seorang anak pertama kali belajar berjalan, mereka meringkuk jari-jari kaki mereka seolah-olah mereka mencoba untuk menggantung ke lantai dengan jari-jari kaki mereka agar tidak jatuh. Dan mereka tidak tahu pada awalnya, jadi mereka mencoba dan menggantung ke lantai dengan jari-jari kaki mereka dan mereka menggunakan seluruh tubuh mereka untuk mencoba untuk tidak jatuh dari lantai. Dan itu lucu untuk berpikir bahwa seorang anak mungkin khawatir tentang itu, tetapi semua rasa tidak aman itu dilupakan karena belajar berjalan menjadi bagian alami dari pengalaman Anda.

Dan ketika Anda berjalan di sepanjang pantai, ada begitu banyak hal yang Anda bawa ke jalan itu , begitu banyak pembelajaran yang Anda miliki dalam pengalaman Anda yang belum tentu Anda sadari, tetapi itu ada di sana. Anda tidak perlu mengingat saat-saat Anda jatuh , dan melukai diri sendiri dan menangis bahwa Anda sedang belajar berjalan. Itu di masa lalu dan jika Anda melihatnya, saya menyebutkan sebelumnya bahwa anak saya, Patrick, ketika dia, saya tidak tahu berapa usianya, mungkin 10 atau 11, memotong dagunya. Aku ingat dia berdarah. Saya tidak ingat apakah dia menangis. Mungkin iya, tapi jika dia melihat bekas luka itu sekarang, dia tidak akan menangis. Dia bahkan mungkin tersenyum jika dia bisa menemukan dia.

Jadi, senang mengetahui bahwa ingatan kita dipilih. Kita tidak perlu mengingat semuanya. Kita tidak perlu mengingat hal-hal yang menyakitkan, atau menyedihkan. Kita bisa mengingat hal-hal yang menyenangkan. Dan saya ingin tahu apakah dalam beberapa hal Anda dapat membayangkan bahwa waktu dapat berjalan mundur, sama seperti Anda berjalan di sepanjang pantai dengan arah yang berlawanan. Dan meskipun setiap langkah yang Anda ambil membawa Anda lebih dekat ke sesuatu, itu juga membawa Anda lebih jauh dari sesuatu.

Dan jika Anda bisa membayangkan berjalan melalui waktu, kembali melalui waktu, seperti berjalan di sepanjang pantai. Dan saya ingin tahu apakah Anda dapat mengingat sesuatu yang mungkin terjadi pada Anda yang benar-benar menyenangkan pada usia 15, atau 14, atau 16 tahun. Dapatkah Anda mengingat sesuatu yang mungkin terjadi sekitar waktu itu yang menyenangkan?

L: Aku hanya memikirkan ciuman pertamaku. Rob : Pertamamu ciuman?

L: Ya.

Rob: Apakah itu sesuatu yang bisa kita diskusikan secara terbuka? L: Itu sangat lucu.

Rob: Anda tidak perlu membahas semua detailnya, tetapi ada sesuatu tentang itu itu…

L: Itu seperti ini. Hmm.

Rob: Jadi, Anda menyimpan semua bagian kasar dengan baik dan benar-benar terpisah. L: Ya. Ya. Saya tidak mengenal orang itu, ya.

Rob: Itu penting dan pada saat itu, itu tidak lucu, saya bayangkan? L: Itu cukup menakutkan.

Rob: Cukup menakutkan, ya, tapi kamu selamat, ya. Dan ketika Anda melihat ke belakang sekarang, Anda melakukan lebih dari sekadar bertahan. Anda dapat melihat ke belakang dan benar-benar menikmati bagaimana sekarang melihat kembali bagaimana dulu. Ya. Dan saya ingin tahu apakah ada hal lain yang dapat Anda ingat yang terjadi ketika Anda masih di sekolah dasar yang membuat Anda merasa sangat baik. Sekolah dasar akhir, mungkin kelas 5. Anda tidak perlu pergi mencari sesuatu. Hanya ingin tahu dan beberapa memori yang menyenangkan hanya akan jatuh ke dalam kesadaran Anda.

L: Saya pindah sekolah saat itu dan saya mendapat teman baru. Dan saya ingat satu teman khusus yang saya buat. Namanya juga Linda. Dia adalah Linda yang besar dan saya adalah Linda kecil. Dan kami sering menghabiskan waktu bersama. Saya ingat pergi ke kebun raya bersamanya.

Rob: Apa yang menyenangkan tentang waktu itu? Apa yang membuatnya begitu istimewa sehingga Anda menikmati kebersamaan dengannya?

L: Ya, itu seperti kami berdua berlawanan namun kami memiliki banyak kesamaan yang terhubung, ya.

Rob: Kamu dulu pergi ke botani taman?

L: Hm. Nenek saya selalu membawa saya sepanjang waktu. Rob: Dan apa yang kamu lakukan? di sana?

L: Kami akan berjalan-jalan, dan kami akan makan siang di kafe dan kami akan memberi makan angsa.

Rob: Dan saya ingin tahu apakah Anda ingat suatu saat ketika Anda berada di sana, ketika mungkin itu hari yang cerah dan Anda berada di sana bersama nenek dan Linda besar Anda. Setiap hari tertentu yang Anda bisa…?

L: Aku baru ingat saat kita menyanyikan Wham! lagu. Rob: Dan lagu apa kamu nyanyian?

L: Saya tidak ingat lagu.

Rob: Tidak, tapi Anda bisa mengingat perasaan itu. L: Ya.

Rob: Apakah itu ? lucu.

L: Tidak, kami hanya menyanyikannya sebanyak 5.000 kali, berulang-ulang . Rob: Anda benar-benar masuk ke itu.

L: Ya.

Rob: Ke dalam nyanyian. Ada sesuatu tentang itu... Dan apakah matahari bersinar saat Anda menyanyikan itu? Apakah Anda menyanyikannya untuk angsa atau untuk masing-masing lainnya?

L: Kami agak melewatkan jalur.

Robi: Oh, ya. Seperti apa rasanya melewati jalan itu? Bagaimana rasanya? L: Hm. Bagus.

Robi: Ya. Apa perasaan yang baik? L: Jenis kebebasan.

Robi: Ya. Sangat menyenangkan untuk mengingat perasaan kebebasan itu, bukan? Dan perasaan mampu melewati suatu jalan dan perasaan menyanyikan Wham itu! Lagu. Meskipun Anda tidak ingat kata-katanya sekarang, Anda dapat mengingat pengalaman karena itulah yang penting. Bukan detailnya. Itu adalah pengalaman yang penting. Dan sekarang, saya ingin Anda untuk membayangkan, dan itu mungkin sebuah imajinasi daripada hal yang diingat dan pada awalnya, Anda mungkin tidak yakin apakah Anda sedang membayangkan atau mengingat, atau apakah Anda sedang mengingat sesuatu yang Anda telah membayangkan, atau apakah Anda membayangkan sesuatu yang telah Anda lihat dari sebuah foto, tetapi biarkan sesuatu masuk ke dalam pikiran Anda ketika Anda berusia sekitar empat, atau lima, atau tiga tahun. Mungkin ada foto yang pernah Anda lihat yang menunjukkan situasi tertentu yang dikatakan seseorang kepada Anda tentang?

L: Ayah punya foto saya yang meledak-ledak . Rob: Foto kecil yang diledakkan Linda?

L: Ya. Aku agak hanya duduk di sana. Aku benar-benar kecil. Rob: Kamu sangat kecil.

L: Ya. Aku agak gemuk. Rob: Seperti balon.

L: Ya. Saya tidak tahu berapa umur saya dulu.

Rob: Apa tebakanmu saat melihat foto itu sekarang? L: Foto itu mungkin tiga, dua. Bukan saya tahu.

Rob: Bisakah Anda membayangkan bahwa Anda bisa melihat Linda kecil? Anda dapat melihat foto dan membayangkan bahwa Anda tidak melihat foto itu, Anda sedang melihatnya. Apakah dia duduk di kursi atau apa dia sedang mengerjakan?

L: Tidak. Dia hanya duduk dengan kaki seperti itu. Rob: Duduk di lantai?

L: Di lantai, ya.

Robi: Oke. apa dia? memakai?

L: Nah, yang satu, saya pikir dia hanya memakai jammies atau sesuatu. Robi: Oke.

L: Saya bingung antara, ada satu yang saya telanjang.

Rob: Mm-hm. Tidak apa-apa untuk telanjang saat Anda setua itu. L: Tidak, itu dari minggu lalu jadi. Ya. Tidak.

Rob: Lebih baik tidak membicarakan yang itu. Mari kita bicara tentang yang memakai piyama. Apa seperti apakah jammies ini?

L: Ini foto hitam putih, jadi saya tidak tahu.

Rob: Tidak, Anda bisa bayangkan. Anda bisa mewarnainya. Anda punya imajinasi. L: Ya, saya bisa.

Robi: Ya.

L: Saya membayangkan mereka akan menjadi baik merah muda.

Rob: Oke dan apakah ada polanya? Apakah mereka bergaris, atau bunga atau apa? L: semacam...

Rob: Ya, seperti itu. Oke. Saya tidak perlu tahu, tapi Anda bisa tahu dan saat Anda melihat Linda kecil duduk di sana dengan piyama, warna pink dan itu, apa pun itu. Jika Anda melihatnya , dia duduk di sana, sangat gemuk. Ketika Anda melihatnya , bagaimana dia melihatmu?

L: Dia cukup imut-imut.

Robi: Ya. Dia cukup manis. Dan ketika Anda melihatnya dan Anda melakukannya dengan wajah Anda, apa yang ingin Anda lakukan?

L: Aku hanya ingin memeluknya, kurasa. Ya.

Robi: Ya. Dan tidak apa-apa untuk memeluknya, karena dia tahu siapa Anda. Anda tidak tahu siapa Anda sebenarnya baginya, tetapi dapatkah Anda membayangkan melakukan itu, memeluknya?

L: Hm.

Rob: Dan apa? dia Suka untuk dia ke menjadi dipeluk oleh Anda? Adalah dia semua Baik? Melakukan dia Suka itu?

Bagaimana Anda tahu?

L: Dia punya besar senyum.

Robi: Oke. Dan dia bisa tersenyum lebar dan bagaimana perasaanmu? Ada beberapa air mata tentang itu. Apakah Anda merasa sedih tentang itu, atau apakah itu menyentuh Anda atau apa? Sentuhan Anda?

L: Ya.

Robi: Ya. Apakah tidak apa-apa untuk merasa seperti itu? Sekarang, jika Anda melihat Linda kecil, apakah dia duduk di atas lutut Anda? Bagaimana Anda memeluknya? Apakah Anda hanya memegangnya? Bagaimana Anda memeluknya?

L: Saya agak memilih dia ke atas.

Robi: Oke. Sekarang, dia merasa dipeluk oleh Anda dan Anda dapat melihat bagaimana hal itu baginya. Sekarang, saya bertanya-tanya apakah Anda bisa, dan saya tidak tahu bagaimana Anda bisa melakukan ini, tetapi entah bagaimana bayangkan bahwa dari sudut pandang Linda kecil , saat dia dipeluk oleh Anda, dia merasa seolah-olah dia sedang dipeluk. sedang dipeluk oleh ibunya. Bisakah Anda membayangkan bahwa dia mengalami pengalaman itu? Sekarang, di mana Anda seperti yang Anda bayangkan itu? Apakah Anda melihat, atau apakah Anda gadis kecil itu? Dimanakah Anda?

L: Saya tidak tahu. Saya adalah bagian dari keduanya.

Rob: Bagian dari keduanya. Apakah itu tidak apa apa? Ya, itu sedikit aneh, tapi tidak apa-apa. Ya, bagian dari keduanya. Kalian berdua bagian dari apa? Salah satu bagian dari keduanya adalah Linda kecil dan apa bagian lain dari keduanya?

L: Bagian dari ibu saya, saya Tebak.

Robi: Ya. Kamu adalah bagian dari ibumu, ya. Jadi, Anda bisa, dan itu tidak masuk akal, tetapi Anda dapat pada saat yang sama memiliki pengalaman memeluk Linda kecil dan dipeluk oleh ibumu. Menjadi Linda kecil, menjadi ibumu, ada semacam hubungan keibuan di sana, bukan? Bagaimana itu? merasa?

L: Baik, aneh.

Rob: Bagus?

L: Aneh.

Rob: Bagus, aneh, ya. Sekarang, jika untuk sesaat, Anda dapat membayangkan bahwa Anda adalah Linda kecil, dan Anda melihat dan Anda melihat bahwa Anda sedang dipeluk oleh ibu Anda, ketika

kamu melihat ibumu, apa yang kamu lihat? Dia terlihat seperti apa? Itu tidak harus benar. Anda hanya membayangkan ini.

L: Dia punya besar senyum.

Rob: Senyum lebar, ya. Nah, itu sesuatu yang perlu diingat. Apakah Anda suka senyumnya? Ya. Saya pikir setiap kali Anda melihat ke cermin, Anda memiliki kesempatan untuk melihatnya . Ya. Apa lagi yang Anda lihat tentang dia ketika Anda melihatnya? Dia punya senyum lebar. Seperti apa matanya? Suka?

L: Besar, cokelat.

Rob: Ya, mata cokelatnya besar, ya. Ketika Anda tersenyum satu sama lain, Anda membuat koneksi di sana. Bagaimana pengalaman ini untuk Anda sekarang? Apakah baik-baik saja? Ya. Dan jika Anda hanya membayangkan bahwa Anda melihat ibumu tersenyum dan Anda melihat mata cokelatnya yang besar , jika Anda melihat melewatinya , melihat ke dinding, atau langit-langit, dapatkah Anda membayangkan bahwa Anda dapat melihat beberapa hal di sana? , beberapa furnitur, atau beberapa gambar di dinding, atau lampu di langit-langit. Bisakah Anda bayangkan? itu?

L: Saya di, saya pikir, di kamar tidurnya dan warnanya agak ungu. Robi: Ya. Anda bisa membayangkan itu? apa? ungu?

L: Tepinya, seperti di sekitar tempat tidur kepala.

Rob: Ya, pelek ungu. Dan ada sedikit senyum ketika Anda mengatakan itu. Apakah Anda menikmati melihat itu?

L: Ya.

Rob: Ketika Anda melihat-lihat, apa lagi yang Anda lihat? L: Ada fotonya di dinding yang diambil ayah. Robi: Ya. Apa bingkainya? Suka?

L: Saya pikir itu ungu juga.

Robi: Bagus. Pelek ungu di sekitar tempat tidur dan ungu bingkai.

L: Ya. Dan dia mengenakan gaun ungu. Itu adalah seorang hippie hal.

Rob: Memakai warna ungu juga. Dia pasti tahu bahwa Anda [tidak terdengar 31:12]. Anda pasti telah melakukan beberapa perkembangan usia di sana. Anda pasti sudah tahu tentang itu. Dan, Anda tahu, Anda bisa melihat-lihat dan melihat segala macam hal lainnya. Anda dapat melihat cahaya. Mungkin ada warna ungu di sana, atau Anda mungkin melihat karpet, atau lemari atau sesuatu. Ada banyak hal yang bisa Anda lihat di sekitar sana. Dan Anda mungkin menikmati melihat-lihat di sana. Saya juga bertanya-tanya apakah Anda mungkin menikmatinya jika ibu Anda menurunkan Anda dan menggandeng tangan Anda dan Anda berjalan-jalan di sekitar rumah. Apakah Anda akan menikmatinya? Ya. Kamu ada di mana berjalan?

L: Saya tidak tahu apakah saya – bisakah saya berjalan? di sini?

Robi: Saya tidak tahu. Mungkin Anda tidak bisa. L: Saya tidak tahu.

Rob: Apakah Anda merasa bisa, atau tidak? L: Ya, saya kira saya bisa bergoyang sedikit. Rob: Bergoyang sedikit. Apakah itu Oke?

L: Ya.

Robi: Oke. Sebuah balon bergelombang. Apakah itu tidak apa apa? Jadi, Anda berjalan tertatih-tatih di sana dan Anda melihat. Anda melihat ke atas. Astaga. Bukankah ibumu besar, seperti raksasa?

L: Ya, tapi dia cantik.

Robi: Ya.

L: Ya.

Rob: Dia cantik. Dan ada sesuatu tentang melihat betapa cantiknya dia yang merupakan kenangan penting untuk Anda miliki. Dan Anda melihat melalui saat Anda berjalan, berjalan tertatih-tatih melalui sisa rumah, apa yang Anda berjalan-jalan sekarang? Kamu ada di mana sekarang?

L: Pergi ke taman. Rob: Ada apa? di sini?

L: Tidak banyak. Sebenarnya, saya pikir ada yang terawat halaman rumput.

Rob: Benar, Sekarang, ketika Anda melihat halaman, apakah Anda memakai sepatu atau bertelanjang kaki?

L: saya bertelanjang kaki.

Rob: Tanpa alas kaki. Ketika Anda merasakan halaman rumput, seperti apa rasanya ? L: Dingin, agak lembab, lembap.

Rob: Agak lembab, agak lembab, ya. Dan apakah ibumu masih memegangmu tangan? L: Ya.

Robi: Ya. Dan Anda bisa merasakan tangannya? L: Ya.

Rob: Anda tidak terlalu yakin tentang itu?

L: Tidak. Tidak, saya pikir dia ingin menjemput saya lagi.

Robi: Oh. Apakah itu tidak apa apa? Kamu tidak keberatan dipeluk oleh ibumu daripada harus merasakan rumput yang dingin, lembab, dan lembab, ya? Apakah itu menyenangkan?

L: Ya.

Robi: Oke. Jadi, dia menjemputmu. Bisakah kamu melihat sekeliling? Apa lagi yang Anda lihat di taman?

L: Ada semacam awal seperti pohon palem . Robi: Ya. Apa lagi yang kamu melihat?

L: Ayunan dan jungkat-jungkit. Rob: A pagar?

L: Mm-hm.

Robi: Ya? Seperti apa pagar itu ? L: Warnanya coklat tua, kayu.

Rob: Dan apakah pagarnya sudah terpasang – apakah kayunya naik turun atau dari sisi ke sisi? L: Naik dan turun.

Rob: Naik turun, oke. Ada cukup banyak di sini, bukan? Ada pagar dan halaman rumput, ayunan.

L: Ya. Rob: Jungkat-jungkit.

L: Aneh karena keadaan taman sekarang, seperti sekarang, sekarang, sangat berbeda dengan yang dulu dulu.

Rob: Lalu sekarang?

L: Ya.

Rob: Dan Anda dapat memiliki keduanya, bagaimana sekarang, sekarang, bagaimana dulu sekarang dan tahu bahwa itu berbeda, tetapi Anda masih dapat menikmati memori itu, tidak bisa Anda?

L: Hm.

Rob: Anda tidak dapat mengetahui seberapa akurat ingatan Anda, kecuali jika Anda dapat melihat beberapa foto dan bahkan Anda tidak dapat benar-benar yakin, tetapi Anda dapat memiliki perasaan dan Anda memiliki ingatan akan perasaan itu. Anda juga memiliki ingatan tentang pakaian ungu, dan hal-hal ungu lainnya dan seberapa nyata mereka atau tidak, itu tidak penting hal.

Yang penting kamu ingat ibumu yang bermata cokelat, mengingat senyumnya, cara dia ingin memelukmu, dan cara kamu menikmati dan sangat menyukai pengalaman dipeluk olehnya. Dan Anda dapat menyimpan memori itu. Anda tidak perlu takut dengan yang satu itu. Anda tidak perlu menutupi yang satu itu. Itu adalah kenangan yang sangat berharga , bukan dia?

L: Hmm

Robi: Ya. Dan tidak akan mengejutkan saya jika Anda mendapati diri Anda dari waktu ke waktu melihat foto-foto Anda dan ibu Anda, atau ibu Anda di sini, di sana, tempat yang berbeda, jika ketika Anda melihat foto-foto itu, Anda bisa membiarkan diri Anda merasakannya. beberapa perasaan ini dan biarkan diri Anda mengingat beberapa perasaan ini. Dan saya tidak tahu apakah itu akan membuat Anda mengingat perasaan lain juga, akan membuat Anda mengingat pengalaman lain juga, gambar lain, bingkai, furnitur, taman, acara. Saya tidak tahu apakah itu akan terjadi, apakah Anda ingin mengingatnya saat itu, tetapi yang dapat Anda yakini adalah Anda dapat mengingat hal baik ini. merasa.

Dan saya ingin tahu apakah Anda membayangkan bahwa waktu dapat berlalu, alih-alih menjadi Linda kecil yang menggembung dan berpelukan, dapatkah Anda membawa kenangan itu dan perasaan itu seolah-olah itu adalah bagian dari diri Anda dan Anda membawanya ke kebun raya, dan Anda membawanya ke ciuman pertama itu, dan Anda membawanya ke dalam pengalaman berada di sini hari ini bersama kami, dan jika Anda bahkan membawanya ke masa depan Anda, 10, 20, 40, 60, siapa yang tahu seberapa jauh ke depan, itu tidak masalah, tetapi ketahuilah bahwa memori itu dapat menjadi utas dan Anda dapat menantikannya. Itu adalah bagian dari dirimu, bukan? bukan?

Dan itu ada bahkan jika Anda tidak menyadarinya, bahkan jika Anda tidak – jika Anda tidak menyadarinya, itu masih merupakan bagian dari Anda. Sama seperti jika Anda lupa apa yang Anda makan untuk makan siang kemarin, atau tiga minggu yang lalu atau 73 hari yang lalu, Anda mungkin dapat mengingat hal-hal itu jika Anda mau, tetapi yang penting untuk diketahui adalah bahwa Anda diberi makan olehnya, seperti Anda akan dipelihara oleh makanan lain di masa depan dan bahwa Anda memiliki lebih banyak kenangan daripada yang Anda ketahui tentang perasaan yang benar-benar baik, perasaan dekat, perasaan dipeluk, perasaan dicintai, mencintai dan Anda dapat membawanya ke masa depan.

Dan saya tidak tahu apakah Anda tahu siapa Anda akan melakukan semua itu berpelukan dengan, semua yang penuh kasih dengan. Anda belum perlu tahu, kecuali jika Anda tahu, tetapi Anda sudah bisa menantikannya dan membawa sebagian dari itu ke dalam ciuman Anda, yang akan sangat berbeda dari ciuman pertama itu. Sekarang…

# menyembuhkan pelecehan seksual



Pelecehan seksual pada masa kanak-kanak adalah salah satu area yang diperangi dan ada begitu banyak penderitaan yang terkait dengannya. Dan kita harus selalu berhati-hati dalam membantu seseorang menyelesaikan ini agar kita tidak membuat mereka trauma, kita tidak semakin memperparah rasa sakit dan penderitaan mereka. Jadi, dalam orientasi solusi, ketika kita menggunakan hipnosis, kita lebih cenderung untuk mengeksplorasi dengan seseorang aspek pelecehan apa, aspek trauma masa lalu apa yang masih mengganggu.

Apakah mereka diganggu oleh semacam perasaan kosong? Apakah mereka dihantui oleh kilas balik suatu peristiwa? Apakah mereka terganggu oleh beberapa mati rasa fisik, atau sensasi fisik yang tidak menyenangkan? Apakah mereka memiliki beberapa masalah disosiatif lain yang tampaknya terkait dengan itu? Jadi alih-alih mencoba memiliki bentuk standar untuk menangani pelecehan seksual masa kanak-kanak, jika kita menemukan apa yang hilang dari setiap individu, kita memiliki cara yang lebih efektif dan lebih manusiawi untuk membantu menyelesaikan masalah mereka dengan mereka, sehingga jika seseorang memiliki perasaan kosong, kita dapat meminta mereka untuk dalam regresi usia, kembali dan membayangkan apa yang mungkin terjadi dengan pengakuan yang sangat, sangat jelas dan eksplisit bahwa apa yang mereka alami dalam regresi usia bukanlah apa yang sebenarnya terjadi, tetapi apa yang diingat, apa yang dibangun, apa yang ada dalam beberapa hal dibuat.

Dan jika seseorang kemudian menemukan bahwa ada beberapa hal yang tidak menyenangkan, yang tidak dapat diterima, yang tidak dapat dipertahankan, maka kita dapat dengan izin mereka, memiliki fleksibilitas di sekitar itu dan meminta mereka untuk membayangkan bahwa sesuatu yang berbeda terjadi.

Seorang siswa, yang memberi tahu saya tentang seseorang yang telah dilecehkan sebagai seorang anak pada usia tiga atau empat tahun dan apa yang merupakan duri yang berkelanjutan di sisinya sebagai orang dewasa, adalah cara dia begitu tak berdaya saat itu, begitu muda dan tak berdaya. Jadi, dalam hipnosis, siswa meminta individu untuk membayangkan bahwa mereka kembali pada usia itu dan apa yang ingin mereka lakukan. Dan mereka bilang ingin menelepon polisi. Jadi, dalam hipnosis, mereka membayangkan menelepon polisi dan pengalaman imajiner itu membuat perbedaan besar pada bagaimana perasaannya sebagai orang dewasa melihat ke belakang, mengetahui bahwa itu tidak nyata, mengetahui bahwa dia telah mengkonstruksi itu, tetapi bagaimanapun dia merasa sangat bermanfaat.

Sekarang, jika seseorang memiliki ingatan mengganggu yang membatasi mereka, maka beberapa amnesia hipnotis mungkin sesuatu. Kita bisa melupakan banyak hal. Dan saya tidak menganjurkan untuk melupakan, tetapi saya pikir beberapa orang akan senang dan mereka bahkan akan berkata, “Saya berharap saya bisa menghilangkannya dari kepala saya. Aku berharap aku bisa melupakannya. Saya berharap itu tidak pernah terjadi. ” Jadi, apa pun yang menyusahkan, apa pun yang melekat dan bertahan dalam kehidupan mereka saat ini, begitu kita dapat menjelajahi apa itu bagi individu itu, maka kita dapat mulai menjelajahi dengan orang itu apa yang mungkin hilang bagi mereka, apa yang kemudian mungkin lebih bermanfaat bagi mereka, pengalaman apa yang ingin mereka hubungkan kembali, untuk memutuskan hubungan, untuk belajar, untuk tidak belajar dan kemudian dengan cara individual mereka yang fleksibel, menemukan resolusi mereka sendiri dalam pengalaman hipnosis.

Klien dalam demonstrasi berikut adalah peserta dalam program pengajaran dan menjalani kehidupan yang sangat penuh dan fungsional. Dia tidak terluka, tidak cacat oleh pengalaman itu tetapi bagaimanapun, memiliki efeknya. Dan dia mengungkapkan kelegaan atas perbedaan pengalamannya setelah percakapan kami. Dan saya sangat berterima kasih padanya karena bersedia mengizinkan kami untuk berbagi sesuatu yang begitu pribadi, begitu intim, begitu lembut dan untuk membiarkan kami menjadi bagian dari penyembuhannya dan pengalamannya berhubungan kembali dengan sumber daya bawaannya sendiri sehingga dia mampu setelahnya. percakapan ini terasa lebih terselesaikan, lebih lengkap, lebih damai tentang kenyataan yang terjadi dan lebih bisa melanjutkan memiliki hidupnya di masa sekarang. Jadi, saya sangat berterima kasih padanya untuk itu.

Rob: Buku yang telah dia baca. Dan buku itu, yang belum saya baca, adalah tentang seorang gadis, yang tersesat di tanah yang salah dan entah bagaimana seseorang akan pergi ke tempat itu dengan menjelajahi waktu dan membantu membawanya pulang. Jadi, saya bertanya kepada Helen, dia belum sampai ke akhir buku, "Apakah menurut Anda semuanya akan baik-baik saja?"

"Oh ya." Dia berkata, "Saya tidak tahu bagaimana ini akan terjadi, tetapi saya tahu itu akan baik-baik saja."

Jadi, dia juga memberitahuku beberapa hal yang dia suka lakukan. Dia menyukai matematika dan dia suka berlari. Empat ratus meter adalah jaraknya. Jadi, saya memintanya untuk membayangkan bahwa kami dapat membuat cerita yang mirip dengan apa yang ada di buku dan hanya berpura-pura seperti dalam arti akting. Dan cerita ini bisa jadi tentang seorang gadis bernama Helen dan bahwa Helen berada di negeri yang salah dan bahwa dia akan menemukan jalan pulang, dan bagaimana perasaannya menemukan jalan pulang dari negeri yang salah. Dan menurut Anda bagaimana perasaannya? Dia berada di tanah yang salah, tidak ingin berada di sana dan dia ingin pulang. Dia akan pulang. Dia berpikir untuk pulang, bagaimana dia merasa?

J: Bagus, aku memperkirakan.

Rob: Ya, dia merasa baik. Itu persis kata yang dia katakan, bagus. Jadi, saya berkata, “Bayangkan saja bahwa Anda sedang dalam perjalanan pulang dan Anda mungkin dapat melihat orang-orang di sana menunggu Anda. Dan selain keluarga Anda yang menunggu Anda, akan ada seekor anjing dan tidak akan seperti anjing yang mungkin Anda pikirkan, “Ini akan menjadi jenis anjing yang istimewa.” Dia bilang dia suka menepuk kucing dan makhluk lain. Dia suka itu, dia hanya tidak suka anjing. Dan saya berkata, “Anjing ini akan menjadi berbeda. Itu akan memiliki bulu lebih seperti kucing, atau lebih seperti makhluk lain. Bagaimana perasaanmu tentang itu?”

"Oh," katanya itu ... "Bisakah kamu bersemangat?"

"Oh ya." Dia menantikan itu dan kemudian dia secara bertahap semakin dekat dan dekat, dan dia bisa melihat anjing ini dan dia benar-benar menantikan untuk bertemu anjing ini, melihat anjing ini dan membelai anjing ini. Dan akhirnya dia sampai di rumah, dan dia menepuk anjing itu dan dia merasa sangat senang tentang itu. Dan saya berkata kepadanya, “Anda tahu bahwa itu hanya sebuah cerita. Anda tahu bahwa kami hanya berpura-pura. Anda tahu bahwa kami hanya mengada-ada. ” Tapi saya berkata, “Terkadang dalam situasi seperti ini, sesuatu bisa berubah.”

“Ya,” katanya, “Saya merasa berbeda.”

Saya berkata, “Apa yang berbeda? Apa yang terjadi?"

Dia berkata, "Perubahan." Persis seperti itu, "Perubahan." Sangat egois padanya, "Perubahan."

Dan saya berkata, "Bagaimana Anda tahu bahwa apa yang telah kita lakukan di sini akan bermanfaat?" Dan dia berkata, "Rasanya seperti selimut yang dilambai di atasku." Bagaimanapun, dalam beberapa bulan, dia punya seekor anjing. Dan saya bertemu dengannya sekitar sebulan yang lalu, dia sekarang

17. Anjing yang sama, tidak masalah.

Sekarang, peran kemarin yang kau jalani, tanpa membuat dirimu atau kami merasa malu karena harus benar-benar melakukan tindakan itu, tidak apa-apa bagimu untuk menutup matamu sekarang dan mengingat seperti apa rasanya kemarin?

J: Yah, audisinya lebih baik. Saya mungkin pergi ke audisi.

Rob: Oke, pergi ke audisi. Dan audisinya, Anda mendapatkan dialog Anda dan anak Anda telah diculik. Dan apa yang kamu lakukan? Anda membuat – apakah Anda harus – Anda tidak perlu menunjukkannya kepada kami, tetapi Anda dapat menyimpannya sendiri, bahkan mungkin menikmatinya, dengan melihat ini. Anda menonton diri Anda sendiri dalam audisi dan Anda memiliki drama yang terjadi, ya. Dapatkan struktur Anda ke dalam drama apa yang Anda lakukan? Meminta seseorang untuk membawa kembali – “Bawa putriku kembali,” atau sesuatu seperti itu.

J: Sesuatu seperti itu.

Robi: Oke. Jadi, sekarang bayangkan saja kami memiliki bagian yang berbeda untuk Anda mainkan sekarang. Sebagai gantinya dari sekarang milikmu anak perempuan makhluk diculik, milikmu anak perempuan telah beberapa baik dari

hal seksual ketika dia masih kecil. Jadi, jadilah dalam peran itu dan bayangkan Anda berada di dalam dan ada seorang pria di belakang, atau semacamnya. Aku tidak tahu apa. Sekarang, Anda dapat menjadi apa pun yang Anda inginkan karena ini adalah pertunjukan Anda dan menjadi ibu, menjadi gadis kecil, menjadi siapa saja dan benar-benar terlibat dalam drama dengan pria itu, brengsek itu. Bisakah kamu melihatnya?

Pertama-tama, saat Anda melakukan semua hal semacam itu, tidak ada tanggapan. Dia dilapisi Teflon . Sama sekali tidak ada pengaruhnya, ya. Tetapi Anda memproduksi ini dan juga berada di dalamnya. Jadi, Anda dapat mengubah dialognya, Anda dapat mengubah pengalamannya, Anda dapat mengubah perannya. Jadi, teruslah mendekatinya, dan mendramatisirnya dan melakukan apa pun padanya sebagai ibu, sebagai anak perempuan sebagai apa pun, dan apa tanda pertama yang Anda lihat yang memberi tahu Anda bahwa ada sesuatu yang terjadi? Apa yang terjadi?

Apa yang Anda lihat dalam dirinya? Perhatikan saja saat dia mulai – apa tanda pertama? Apakah dia menggelengkan kepalanya? Apakah dia mencoba dan berbalik? Apakah dia terlihat malu? Apakah dia terlihat ketakutan? Apakah dia terlihat bersalah? Apa tanda pertama? Lihat saja dia. Apa yang kamu lihat? Apa yang mulai terjadi padanya? Apakah Anda melihat pertama-tama tidak ada perubahan di semua?

J: Tidak, tidak ada perubahan di semua.

Rob: Oke, jadi teruslah menonton dan jangan lupa, Anda bisa memberinya beberapa isyarat akting. Anda bisa membuatnya memberlakukan awal. Apa yang akan dia lakukan sehingga dia mulai menunjukkan sedikit semburat – apakah itu ketakutan? Apakah itu rasa bersalah? Apa yang mulai Anda lihat? Jika Anda melihat wajahnya , apa yang Anda lihat? Ini hanya latihan, ya. Itu tidak nyata. Itu hanya berpura-pura. Apa yang kamu lihat? Lihat saja dan lihat perubahan pertama, sesuatu di sekitar matanya atau mulutnya mungkin. Apakah kamu memperhatikan?

J: Saya melihat saya mengalami kesulitan casting sendiri. Saya tidak tahu apakah harus memerankan diri saya sebagai ibu atau anak perempuan.

Rob: Oh, jadilah produsernya. Bagaimana itu? Hanya berada di luar. Anda hanya ada di belakang lokasi syuting, menonton. Apakah itu lebih baik? Apakah Anda lebih suka memproduksi ini?

J: Tidak, saya pikir saya perlu – ada titik konfrontasi yang...

Robi: Oke, dengan baik Anda jangan tahu yang ke menjadi, jadi menjadi satu dan kemudian Anda bisa menjadi itu lainnya.

Anda tidak harus memilih. Anda bisa menjadi keduanya. Mana yang ingin Anda lakukan terlebih dahulu?

J: Saya tidak merasa punya pilihan. Saya hanya harus melakukan apa yang harus saya lakukan di sini. Rob: Baiklah, apa yang harus kamu lakukan? melakukan?

J: Saya harus menjadi anak.

Rob: Oke, jadilah anak itu dan meskipun Anda baru berusia empat tahun, Anda adalah anak-anak, tetapi Anda juga dapat memengaruhinya karena ini adalah permainan. Itu tidak nyata. Jadi, apa yang terjadi dengan dia? Anda anak, sekarang apa yang terjadi dengan dia? Apa yang Anda lihat dengan dia yang membuat Anda tahu bahwa ada sesuatu yang terjadi pada orang ini ? Apa yang diramalkan gadis kecil ini dalam hal ini orang?

J: Takut, aku memperkirakan.

Rob: Anda lihat ketakutannya. Bagaimana Anda melihatnya ? J: Di matanya.

Robi: Oke. Sekarang apa yang Anda lihat? Apakah mereka terlihat sedikit lebih lebar, atau apakah dia mengangkat alisnya atau apa?

J: Mereka terlihat lebih lebar.

Robi: Oke. Sekarang, saat gadis kecil itu melihat ketakutan dalam dirinya, biarkan dia melihat itu dan kemudian karena ketakutan itu ada, sekarang apa yang terjadi? Itu ada di matanya. Ke mana lagi itu pergi? Melakukan dia membuka mulutnya, apakah dia mengangkat bahu, apakah dia berbalik? Apa lagi? Dia takut sekarang, apa yang dia lakukan? Awasi ketakutan itu, awas saja. Apa yang dia lakukan sekarang?

J: Dia semacam pendukung jauh.

Rob: Dia mundur , ya. Dan inilah seorang gadis kecil berusia empat tahun dan dia mundur dan ketika gadis kecil itu melihatnya mundur dan melihat betapa takutnya dia, betapa takutnya dia, dapatkah Anda membiarkan dia benar-benar melihat itu? Dia benar-benar takut, bukan? Dia mundur , bukan dia?

J: Mm-hm.

Rob: Sekarang, biarkan gadis kecil itu melihat itu dan melihat itu. Biarkan dia melihat dia ketakutan. Dia mundur. Dan bisakah Anda membiarkan pengakuan bahwa dia takut dan dia menunjukkan itu di tubuhnya, dia menunjukkan itu, bisakah Anda membiarkan pengakuan itu masuk? Yah, aku tidak tahu bagaimana caranya, tapi buat gadis kecil itu masuk akal. Saya tidak tahu bagaimana dia bisa memahami itu. Saya tidak tahu bagaimana ketika dia melihat dia ketakutan, saya tidak tahu bagaimana itu mengubah pengalamannya, tetapi itu mengubahnya, bukan?

Sesuatu yang berbeda ketika dia melihat itu, apakah dia merasa bahwa entah bagaimana dia memiliki pengaruh apakah dia melihat bahwa dia disakiti, bahwa dia telah terpengaruh, dia dipengaruhi, bahwa dia dipukul oleh itu. Saya tidak tahu persis bagaimana, tetapi apakah dia melihat dia ketakutan? Dia melihat itu?

J: Hm.

Robi: Ya. Dan apakah dia membiarkan dirinya benar-benar menyadari bahwa dia takut? Apakah dia mengenali itu? Mungkin tidak sepenuhnya, tapi dia melihatnya dan tidak…

J: Dia bisa melihatnya.

Rob: Tidak tahu harus bagaimana? Tidak tahu apa yang harus dilakukan, atau apa yang terjadi ketika dia melihatnya?

J: Yah, dia hanya menonton dia.

Rob: Dia menontonnya. Oke. Dan apa lagi yang bisa terjadi yang akan membantu si kecil itu gadis? Akan dia menjadi bermanfaat jika miliknya wajah berubah warna dan berbalik hijau, atau

mengembangkan bintik-bintik oranye, atau sesuatu yang entah bagaimana membuat dia tahu bahwa ada sesuatu yang terjadi dalam dirinya?

J: Saya pikir saya ingin melihatnya pergi ke penjara.

Rob: Nah, kenapa tidak? Bagaimana Anda ingin melihatnya masuk penjara? Dia tampak ketakutan, dia mundur . Siapa yang akan memasukkannya? penjara?

J: Baiklah, saya akan membawa mobil polisi di.

Rob: Ya, bawa mobil polisi itu masuk. Warnanya apa? J: Putih.

Rob: Apakah itu memiliki sirene? J: Tidak.

Rob: Apakah ada lampu yang berkedip ? J: Tidak.

Robi: Oke. Dia putih

J: Ini van panel, salah satu gerobak padi itu hal-hal.

Rob: Oke, wagon padi, bagus sekali. Oke, jadi polisi sudah datang? Apakah itu seorang polisi, hanya satu?

J: Dua.

Rob: Dua polisi, oke. Mereka datang ke rumah? J: Oh, tidak. Dia di luar.

Rob: Mereka keluar? J: Hm.

Rob: Oke, tidak heran dia mundur . Dia terlihat sangat ketakutan sekarang, lihat betapa takutnya dia sekarang/. Benar-benar takut. dan apa yang dilakukan polisi? melakukan?

J: Mereka berkeliling untuk pergi dan menangkapnya . Rob: Ya, dan? Mereka pergi dan menangkapnya?

J: Dan mereka menangkapnya.

Rob: Mereka menangkapnya dan seperti apa tampangnya sekarang? Biarkan gadis kecil itu melihatnya. Bagaimana penampilannya? sekarang?

J: Rusak.

Rob: Ya, rusak. Dan bagaimana polisi membawanya ke dalam van? Apakah mereka harus menyeretnya ? Bisakah dia berjalan? Apakah mereka harus membawanya? Bagaimana mereka membawanya ke belakang tugas ? mobil van?

J: Ya, tidak, dia bisa berjalan.

Rob: Dia bisa berjalan? Tapi dapatkah Anda melihat, saat dia berjalan, seperti saat dia patah, bagaimana dia tahu bahwa dia patah? Apakah dia terpuruk? maju?

J: Hm.

Rob: Apakah dia menangis, hanya takut? Apakah dia membuat kebisingan? Hanya diam, tapi dia bisa melihat dia rusak?

J: Hm.

Rob: Oke, sekarang perhatikan cara mereka meletakkannya di belakang van itu. Apakah salah satu dari mereka masuk ke belakang bersamanya, apakah mereka memasukkannya sendiri? Tempatkan dia dengan diri?

J: Hm.

Rob: Dan mereka menutup pintu dan menguncinya dan menguncinya. Dan dapatkah gadis kecil itu melihat siapa pun darinya melalui – apakah ada jendela di belakang dengan jeruji, atau kawat atau semacamnya? Bisakah dia melihatnya di di sana?

J: Hm.

Robi: Oke. dan polisi masuk ke mobil van, lalu apa yang terjadi? Apa yang terjadi padanya sekarang? Dia di dalam van, apa yang terjadi? Tonton saja seperti sedang menonton… Apa yang terjadi sekarang?

J: Dia ada di mobil van.

Robi: Ya. Dan bagaimana gadis kecil itu? merasa? J: Hm.

Robi: Hmm. Ya. Apakah itu terasa? bagus?

J: Seolah-olah ada gagasan, bukan perasaan, saya kira, tentang kemenangan.

Rob: Ya, baiklah. Dan saat dia menyadari gagasan kemenangan itu, dia mendapatkan gagasan itu? J: Hm.

Robi: Oke. Dan bisakah dia entah bagaimana memiliki itu, entah bagaimana mengalaminya, entah bagaimana menghafalnya, mengenalinya?

J: Nah, masalahnya saya adalah pengamat dia.

Rob: Tentu, tapi Anda bisa melihatnya. Dan ketika dia memiliki gagasan tentang kemenangan, apa yang Anda amati, yang memungkinkan Anda melakukan pengamatan itu?

J: Yah, ada sesuatu tentang caranya duduk.

Robi: Ya. Anda bisa mengamati itu, bukan? Saya bahkan tidak perlu mengungkapkannya dengan kata-kata. Sekarang van tugas berbunyi dan dia masuk penjara, apakah gadis kecil itu perlu melihatnya di penjara, atau apakah cukup baginya untuk mengetahui bahwa dia akan dipenjara? Apa lagi yang mungkin dia butuhkan, jika— apa pun?

J: Yah, penjara akan menjadi bagus.

Rob: Ya, apakah dia ingin dia melihat bahwa dia ada di sana? J: Hm.

Robi: Oke.

J: Dan saya ingin permintaan maaf juga.

Robi: Oke. Jadi, apakah Anda ingin mengunjunginya di penjara? J: Ya.

Robi: Oke. Jadi, Anda mengunjunginya di penjara, bagaimana penampilannya? J: Cukup diburu.

Robi: Ya. Seorang gadis empat tahun tidak akan tahu perburuan macam apa yang akan dilakukan di penjara untuk orang seperti itu. Jane yang sudah dewasa bisa, tapi gadis kecil itu tidak akan tahu, tapi dia bisa melihat bahwa dia terlihat diburu. Jadi, dia ingin permintaan maaf darinya, ya?

J: Hm.

Rob: Jadi, biarkan dia meminta maaf kepada gadis kecil itu dan pastikan dia mengatakannya sedemikian rupa sehingga dia mendengarnya dan dia menerimanya. Dia mungkin meminta maaf dan dia mungkin berkata, "Tidak. Itu tidak cukup baik.” Anda mungkin ingin membuatnya meminta maaf beberapa kali, atau beberapa kali. apa? kejadian?

J: Yah, permintaan maaf tidak memotong apapun [tidak terdengar .] 26:39].

Rob: Tidak. Jadi, dia mendapat permintaan maaf, tetapi dia menginginkan sesuatu yang lebih. Apa yang dia inginkan? Dia di penjara.

J: Saya tidak benar-benar ingin memaafkan dia.

Robi: Oke. Dia di penjara, Anda mendapat permintaan maaf, tapi masih ada hal lain yang dia inginkan sebelum dia memaafkannya. Memaafkan, tidak seperti mengatakan dia baik, tetapi memaafkan seperti mengatakan, "Oke, saya bisa melupakannya." Dan saya memikirkan apa yang dikatakan Linda tentang pria di gunung berapi.

Apa yang bisa dia lakukan sehingga tanpa memaafkannya, tanpa memaafkan apa yang terjadi, entah bagaimana dia bisa melepaskannya? Apa yang harus dia lakukan agar dia bisa berkata, "Oke, ketika saya meninggalkan penjara dan saya meninggalkannya, saya akan meninggalkan ini di belakang saya?" Apa yang bisa dia lakukan? Apakah Anda tahu?

J: Yah, saya kira hanya tahu bahwa dia tidak akan mendapatkan keluar.

Robi: Baiklah. Sekarang, apa yang Anda katakan memiliki pegangan, tetapi itu tidak sesuai dengan yang Anda inginkan, bukan? Ini tidak cukup. Masih ada sesuatu dan saya bertanya-tanya apakah Anda dapat membayangkan bahwa gadis kecil itu meninggalkan penjara dan apa pun yang mungkin perlu dia tinggalkan, apa pun yang mungkin dia butuhkan untuk dirinya sendiri yang entah bagaimana saat dia meninggalkan penjara, dia bisa di satu sisi meninggalkan apa pun yang tidak dia inginkan, meninggalkannya di belakangnya . Dan di sisi lain, saat dia meninggalkan penjara, dia dapat menemukan dirinya bergerak semakin jauh dari itu dan kemudian bergerak menuju ke mana dia pergi. Sekarang, saya pikir penting bagi Anda dan saya untuk menyadari bahwa kita membayangkan semua ini dan bahwa dia tidak masuk penjara, dan dia tidak meminta maaf dan dia tidak takut.

J: Saya pikir dia adalah takut.

Rob: Anda pikir dia? Oke. Saya tidak akan terkejut. Dia tidak menunjukkannya mungkin. J: Saya pikir dia melakukannya, tapi saya tidak...

Rob: Anda belum pernah melihatnya sebelumnya. Anda melihatnya sekarang.

J: Tidak, saya tidak benar-benar melihatnya ketika ayah berkonfrontasi dia.

Rob: Oke dan ketakutan itu, sekarang setelah Anda melihat itu, mungkin ada entah bagaimana, jika saya bisa mengatakannya seperti ini , keadilan dalam bagaimana dia menderita ketakutannya sendiri dan itu mungkin telah membuat beberapa perbedaan pada gadis kecil itu, atau sebagai dia tumbuh mengetahui bahwa meskipun itu mungkin tidak eksplisit, dia menderita. Tidak?

J: Tidak cukup lama. Dia meninggal.

Rob: Tidak cukup lama, tidak, tapi ada beberapa penderitaan. Tidak sebanyak yang Anda atau dia inginkan, tetapi ada beberapa. Tapi apa pun yang terjadi, mungkin ada sesuatu tentang pengalaman ini, yang belum tentu berhubungan langsung dengannya , tetapi hanya karena Anda bersedia untuk melihat ini bahwa mungkin ada sesuatu yang belum cukup jelas, atau belum terlalu jelas yang sedang terjadi. untuk membiarkan Anda benar-benar menyelesaikan ini. Mungkin beberapa hal yang Anda katakan atau bayangkan dapat Anda mainkan dalam imajinasi Anda, atau mimpi atau saya tidak tahu, dapat terjadi dalam imajinasi Anda tanpa Anda sadari, atau mungkin sesuatu yang Anda lihat. di televisi, atau Anda membaca buku, atau Anda melihat sesuatu dan entah bagaimana yang memungkinkan beberapa koneksi atau beberapa pemutusan, beberapa melepaskan dalam beberapa cara, atau mungkin sesuatu yang sangat berbeda, tapi ada sesuatu tentang pengalaman ini yang telah menggeser sesuatu untuk Anda.

Sesuatu telah dimulai dan bahkan mungkin bergerak lebih jauh dari yang Anda sadari. Bahkan mungkin membiarkan lebih banyak pelepasan daripada yang Anda sadari, atau mungkin ada sesuatu di sana yang memerlukan eksplorasi lebih lanjut di dalamnya. dirimu sendiri,

atau dengan orang lain. Saya bertanya-tanya apa yang berbeda sekarang daripada ketika Anda pertama kali datang untuk duduk di kursi itu. Apa yang kamu sadari? dari?

J: Saya sadar bahwa saya sangat marah. Robi: Ya, sangat.

J: Dan sekarang saya tidak lagi, jadi itu semacam ... Rob: Anda tidak?

J: Saya tidak, itu seperti sebuah…

Rob: Kamu tidak marah sekarang? apa kamu? J: Yah, aku hanya kecewa.

Robi: Oh. Hanya kekecewaan lain, Jane. J: Saya tidak marah, saya kecewa.

Rob: Tapi setidaknya kekecewaan Anda beralasan. Ya, jadi kamu tidak begitu marah.

J: Yah, sepertinya aku sudah seperti lonceng statistik, tahu? Saya agak marah dan kemudian kembali lagi.

Robi: Oke. Dan apakah ada cara ketika Anda melihat, Anda dapat melihat bahwa cara Anda bergerak pada benda bel itu, bahwa struktur Anda sekarang berbeda? Apakah Anda memperhatikan bahwa Anda merasa berbeda? Ada sesuatu yang berbeda dalam dirimu.

J: Saya tidak yakin tentang itu.

Rob: Anda tidak yakin. Mungkin belum. Sepertinya ada, tapi Anda tidak bisa memastikannya. Anda tidak tahu, mungkin…

J: Oh, tapi saya jelas tidak segugup saat pertama kali duduk karena saya sudah mengalaminya.

Robi: Itu benar. Anda sudah agak bangun dan melewati bel. J: Dan saya tidak yakin akan seperti apa pengalamannya, ya.

Rob: Tidak. Tidak. Bagaimana Anda bisa? Tapi seperti yang Anda katakan, Anda berhasil melewatinya. Anda berada di sisi lain bel. Saya kira mungkin Anda bisa menaiki lereng itu dan tergelincir ke sisi lain lagi. Saya kira itu mungkin, menurut Anda? Apakah Anda pikir mungkin Anda bisa marah seperti Anda? adalah?

J: Oh, saya kira jika saya memutuskan untuk kembali di sana.

Rob: Jika Anda memutuskan untuk kembali ke sana, tetapi mungkin perlu upaya yang mungkin Anda mau atau tidak mau. Kemudian ketika Anda berkata, "Oh," saya bertanya-tanya apakah ada sesuatu?

yang Anda pikirkan di sana? Sesuatu yang terjadi yang saya sela dengan pertanyaan itu?

J: Saya tidak tahu. Saya tidak sadar mengatakan itu.

Robi: Oke. Jika Anda hanya meluangkan waktu sejenak untuk memperhatikan di mana Anda berada, baik pada kurva lonceng, atau dengan cara lain yang dapat Anda bayangkan dan lihat dari mana Anda berasal di awal percakapan ini dan mungkin melanjutkan lebih jauh ke belakang. . Jika Anda kemudian melihat ke arah lain menuju masa depan dan melihat bagaimana Anda mungkin ingin menjadi, dalam situasi yang ideal, mengingat kenyataan dari apa yang terjadi, apa pengalaman ideal Anda sekarang? Jika Anda bisa memilih cara apa pun dengan apa yang terjadi saat itu, apa yang ideal untuk Anda?

J: Yah, saya kira untuk memaafkan. Rob: Itu akan menjadi ideal?

J: Saya kira, mengingat dia mati.

Robi: Oke. Ya, mungkin. Jadi, itu idealnya. Jadi, apa yang akan Anda terima karena kita tidak hidup dalam ideal dunia?

J: Saya kira mengetahui bahwa dia ketakutan sampai dia meninggal. Robi: Ya. Itu membuat perbedaan, bukan? dia?

J: Hm.

Rob: Tidak yakin berapa banyak, atau apakah itu cukup, tetapi itu pasti membuat beberapa perbedaan. Ini lebih dari tidak sama sekali. Ini tidak sebanyak yang Anda inginkan, tetapi itu lebih dari tidak sama sekali. Apakah Anda terhubung dengan fakta bahwa dia ketakutan sampai dia mati? Menghubungkan dengan itu? Tidak?

J: Tidak Betulkah.

Rob: Apa yang terjadi? Apakah tidak apa-apa bagi Anda untuk marah seperti ini? J: Hanya saja sulit untuk bicara.

Robi: Ya. Yah, aku tidak membutuhkanmu untuk berbicara. Apakah tidak apa-apa bagi Anda untuk hanya memiliki emosi yang Anda alami, mengetahui bahwa dengan cara Anda membiarkan diri Anda memiliki ini dan berada dalam pengalaman ini, itu sendiri bisa sangat menyembuhkan bagi Anda? Anda dapat mengatakan apa pun yang Anda ingin.

J: Saya hanya berharap ada cara agar ibu bisa memaafkan diri.

Robi: Oke. Ya. Itu penting bagi Anda. Entah bagaimana, dia merasa bahwa itu adalah dia kesalahan. J: Itu hanya mengerikan untuk dia.

Robi: Ya. Ya, saya mendengar Anda.

J: Dan dia tidak pernah benar-benar dimaafkan diri.

Robi: Oh, ya. Nah, bagaimana kalau kita mengambil dua adegan itu? Apakah kita akan kembali ke sana lagi?

J: Oh, baiklah saya tidak ingin mengambil semua milikmu waktu.

Rob: Oh, well, Anda bisa ketakutan dan kami akan menderita, tidak apa-apa. Kami hanya akan mentolerirnya. Haruskah kita bertanya kepada yang lain apakah itu baik-baik saja, atau kita hanya membuatnya menderita? Bagaimana menurut anda? Haruskah saya bertanya kepada mereka?

J: Ya.

Rob: Apakah tidak apa-apa jika kita melakukan lebih banyak lagi? Mereka semua mengatakan ya. Jadi, bagaimana kalau kita kembali ke drama itu. Jadi, dia di belakang, dia di luar. Oke? Dan Anda mengawasinya sebagai anak berusia empat tahun. Sekarang…

J: Biarkan aku kembali di sana.

Robi: Oke. Luangkan semua waktu yang Anda butuhkan dalam tiga nanodetik berikutnya. J: Oke.

Rob: Kembali ke sana, jadi kali ini kami ingin merawat ibumu. Jadi, bisakah Anda, entah bagaimana, tidak berperan sebagai ibu Anda, tetapi sebagai produser atau pengamat, atau sesuatu, mengetahui apa yang ibu Anda pikirkan dan rasakan seolah-olah Anda entah bagaimana mengetahui dialognya. Apa kamu tau maksud saya? Saya ingin memastikan ada semacam koneksi di sana. Apakah Anda melakukan itu?

J: Ya.

Robi: Oke. Jadi, biarkan ibumu melihat apa yang terjadi, bahwa dia ketakutan dan anak kecil berusia empat tahun itu melihat bahwa dia ketakutan. Anak kecil berusia empat tahun tahu bahwa dia akan ketakutan sampai dia mati. Biarkan ibumu melihat semua itu dan apa yang bisa kamu lakukan? Apa yang bisa dilakukan anak berusia empat tahun itu untuk memberi tahu ibumu bahwa itu? Oke.

J: Saya bisa memberi tahu dia bahwa saya merasa dilindungi oleh dia.

Robi: Oke. Dan ketika Anda memberi tahu dia, bisakah Anda melihatnya dan memastikan bahwa dia memercayai Anda, sehingga dia mendapatkan pesannya, ya? Dan Anda memberi tahu dia bahwa Anda merasa dilindungi olehnya dan bukan salahnya hal itu terjadi. Seorang ibu dapat melindungi anak dari begitu banyak hal dan tidak peduli apa yang ibu lakukan, beberapa hal akan terjadi.

Anda tahu itu, sebagai orang tua, ya? Sebagai orang tua, kita sering menyalahkan diri sendiri atas apa yang salah dan terkadang anak-anak kita bahkan sangat kooperatif dalam membantu mengingatkan kita tentang hal itu, bahwa kesalahan kitalah yang terjadi. Apakah anak-anak Anda pernah melakukan itu? Anda?

J: Hm.

Robi: Ya. Tetapi orang tua hanya dapat melakukan apa yang dapat dilakukan oleh orang tua. Anda tidak dapat melakukan segalanya, Anda tidak dapat mencegah anak jatuh , atau sakit, atau saya tidak tahu. Anda tahu itu sebagai orang tua, jadi bagaimana Anda bisa memberi tahu ibu Anda bahwa hanya karena itu terjadi, itu adalah sesuatu yang terjadi sehingga dia tidak punya cara untuk mencegahnya. Bagaimana Anda bisa memberi tahu dia? itu?

J: Yah, saya telah berbicara dengannya tentang dia.

Rob: Ya, tapi aku ingin kau menceritakannya kembali saat kau berumur empat tahun. Polisi datang. Apa yang bisa Anda katakan padanya untuk membuatnya baik-baik saja? Apa yang terjadi? pikiran?

J: Yah, saya membayangkan bahwa ada konfrontasi antara ayah saya dan pria ini ketika mereka mengetahuinya. Dan saya ada di sana, dan ibu ada di sana dan saya kira saya bisa pergi ke dia lebih baik dibandingkan...

Rob: Anda pergi ke dia. J: Hm.

Rob: Apa yang Anda katakan padanya? Apa yang kamu lakukan? J: Peluk saja dia, aku memperkirakan.

Robi: Oke. Baiklah. Saya punya ide. Sementara Anda melakukan itu, saya tidak tahu, itu hanya ide saya, bahwa Anda mungkin juga memberi tahu dia bahwa dia mencoba untuk kedua kalinya dan Anda menggigit sedikit lengannya. Jadi, pada usia dini Anda belajar bahwa Anda dapat membela diri dan Anda benar-benar mempelajarinya dengan cara yang tidak dilakukan banyak orang. Banyak anak di usia empat tahun tidak tahu bahwa mereka bisa. Dan Anda mengetahui bahwa Anda memiliki gigi yang tajam, rahang yang kuat dan Anda adalah gadis kecil yang sangat kuat dan Anda mempelajarinya dari pengalaman itu. Bukannya Anda ingin memilikinya, tetapi setelah memilikinya, Anda belajar tentang membela diri, bukan Anda?

J: Ya.

Robi: Ya. Dan itu adalah sesuatu yang akan berguna bagi gadis kecil itu saat dia tumbuh dewasa. Dan mungkin ada beberapa cara yang Anda bisa – saya tidak tahu bagaimana Anda bisa mengatakan itu kepada ibu Anda. Itu mengerikan, tapi setidaknya Anda belajar sesuatu dan itu tidak akan terjadi lagi. Itu hanya pikiranku, tapi aku tidak tahu apakah dia tertarik mendengarnya. Maukah Anda memeluknya? Anda memeluk Anda ibu.

J: Ya.

Rob: Bagaimana perasaannya? sekarang?

J: Saya pikir dia merasa lebih baik.

Rob: Ya, bagaimana Anda tahu dia, karena Anda ingat ketika Anda mengatur cara yang Anda bisa tahu?

J: Oh, saya hanya bisa memberi tahu.

Robi: Oke. Dan sekarang setelah Anda tahu bahwa dia baik-baik saja, bagaimana hal itu membantu gadis kecil itu mengetahui bahwa ibunya baik-baik saja? Bagaimana itu membantunya?

J: Yah, saya bisa mengidentifikasi dengan kekuatannya, saya kira. Bajingan seperti itu untuk melakukan.

Robi: Ya. Itu dan itu terjadi, dan Anda belajar untuk menjadi kuat, dan untuk membela diri, dan Anda belajar bahwa Anda dapat menjaga diri sendiri, dan Anda belajar bahwa Anda dapat bertahan dan berkembang dan bahkan entah bagaimana belajar dari itu, karena intensitas pengalaman itu memungkinkan Anda untuk memiliki perasaan intens yang mungkin tidak Anda miliki. Erickson berkata bahwa terkadang hidup memberi kita hadiah yang mengerikan.

J: Seperti ponsel.

Rob: Dan Anda tidak pernah tahu kapan itu akan terjadi. Tiba-tiba, hidup bisa memberikan hadiah yang mengerikan pada kita. Dan dia mengatakan bahwa polionya seperti itu. Itu adalah hadiah yang mengerikan. Itu bukan sesuatu yang Anda harapkan pada siapa pun, tetapi mengingat itu terjadi, sebagai akibatnya, kita dapat mempelajari beberapa hal-hal.

J: Oh, ya, itu benar. Itu sudah benar.

Rob: Ya, jadi itu hadiah, tapi itu bukan sesuatu yang menyenangkan. Itu adalah sesuatu yang Anda terus menerus datang kembali.

J: Dan mendapatkan lebih keras.

Rob: Dan terkadang, Anda berharap bisa mematikannya saja, tetapi tampaknya hidup memberi kita pengalaman berulang ini sampai kita belajar menghadapinya. Dan begitu kita telah menanganinya dengan baik, maka kita melihat bahwa banyak hal terjadi. Ada saja hal-hal yang terjadi. Ponsel bisa menjadi gangguan, bisa menjadi penyelamat, bisa menjadi kenyamanan, bisa menjadi mainan. Ini sebenarnya ponsel dan itulah yang Anda lakukan dengan dia.

Dan apa yang terjadi pada gadis kecil itu adalah hal yang mengerikan, mengerikan, tetapi itu terjadi dan itulah yang dapat dia lakukan dengannya, dan apa yang dapat dia pelajari darinya dan apa yang dapat dia dapatkan darinya sendiri. Sekarang, ketika Erickson mengatakan bahwa polionya adalah hadiah yang buruk dan dia mengatakan bahwa dia sangat senang berada di kursi roda karena dia bisa bertemu orang-orang baik. Saya tidak tahu apakah itu terdengar agak klise, tetapi ketika dia mengatakannya, dia tulus. saya percaya dia.

J: Oh, ya, tidak. Saya yakin, sejak…

Rob: Jadi, saya tidak tahu apa yang akan terjadi dengan Helen saat berbicara dengannya tentang situasi yang dia hadapi sekarang, tetapi melihat ke belakang, dia memiliki kenangan yang sangat indah tentang percakapan yang kami lakukan. Dia punya masalah dengan energi dan saya berkata kepadanya, jika seseorang bertanya kepada Anda tentang apakah Anda pikir Anda bisa lari maraton, saya bisa membayangkan Anda mungkin berkata, "Saya bisa lari maraton, babi mungkin terbang."

Dan dia mampu membuat hubungan itu. Jadi, saya dapat mengatakan kepadanya, "Jangan lari maraton hari ini dan jangan merencanakan maraton beberapa minggu ke depan, tetapi siapa yang tahu, dalam beberapa tahun apakah Anda akan lari maraton atau tidak." Aku tidak tahu, tapi dia juga tidak.

J: Itu aneh akhir.

Rob: Oh, well, saya pikir saya lebih baik meregangkannya sedikit di suatu tempat. Dan saya tidak tahu apakah Anda mengetahui cara beberapa orang menghadapi strategi untuk menghadapi emosi yang tidak menyenangkan. Mereka mendapatkan karet gelang dan memasangnya di pergelangan tangan mereka. Setiap kali mereka mendapatkan sesuatu yang tidak menyenangkan, mereka hanya menjentikkannya dan entah bagaimana itu mengganggu segalanya. Apa yang terjadi padamu di momen?

J: Saya mencoba memahami maraton dan saya merasa seperti sudah sangat jauh dari bahwa sejak Anda pertama kali mulai membicarakannya, itu baik dari…

Rob: Apakah Anda merasa mulai bersiap-siap untuk kembali ke sini? J: Ya. Ya.

Robi: Oke. Tidak ingin Anda melakukan itu sampai Anda siap, tetapi saya pikir mungkin lebih baik jika Anda bisa mengeluarkan semuanya.

J: Saya tidak bermaksud kasar ketika saya mengatakan itu aneh akhir.

Rob: Oh, saya pikir Anda hanya memberi saya hadiah yang mengerikan di sana. Saya pikir Anda hanya menghina saya untuk melihat apakah saya bisa memiliki ketabahan moral untuk menghadapinya. Dan apakah menurut Anda mengatakan "aneh" kepada saya adalah menyinggung?

J: Tidak.

Rob: Tidak. Seseorang yang bengkok seperti Anda harus tahu bahwa ada orang lain yang menyukai hal-hal seperti itu. Saya tidak berbicara tentang setengah aneh baik.

J: saya yang akan datang.

Rob: Oke, luangkan waktu Anda. Luangkan waktu Anda. Ketika Anda melakukan itu. Saya ingin Anda tahu betapa menghargai saya karena mempercayai saya, kami, diri Anda sendiri itu.

J: Saya tidak tahu mengapa saya merasa sangat rapuh. Rob: Anda lakukan?

J: Ya.

Rob: Yah, mungkin Anda hanya merasa rapuh karena itulah yang Anda rasakan. Saya sama sekali tidak terkejut. Saya bertanya-tanya apakah boleh merekam video ini. Kalau boleh…?

J: Ya. Ya, itu bagus.

Robi: Ya? Anda yakin? Apa itu ? J: Tisu.

Rob: Oh, saya tidak mengenalinya. Terlihat lebih seperti sepotong papan tulis di punggung tangan Anda.

J: Sebuah karet. Oh, Terima kasih.

Rob: Usap saja wajahmu dengan itu, saya tidak tahu. J: Ukuran pria.

Robi: Oh, ya. Tisu ukuran pria untuk masalah ukuran pria, jadi masih merasa rapuh atau tidak? J: Tidak begitu banyak, tidak.

Rob: Tidak begitu banyak. Itu tisu yang sangat bagus, bukan? Mereka tidak hanya menghapus menghapus air mata, mereka menghapus kerapuhan. Mereka menyerapnya. Dan Anda tahu, ketika Anda menyeka air mata itu dan tisu itu menyerapnya, itu mungkin menyerap lebih dari sekadar air mata. Dan jika Anda memegang tisu itu untuk sementara waktu, Anda mungkin ingin menyimpannya di tangan Anda untuk sementara dan kemudian ketika Anda siap setelah saya tidak tahu, beberapa detik, atau menit, atau jam atau hari , Anda bisa meletakkannya di suatu tempat.

Kurasa aku pernah bercerita tentang seseorang, yang memberitahuku bahwa dia punya masalah dengan masa kecilnya. Dia merasa telah membawa beban masa kecilnya. Aku tidak memberitahumu? Dan dia bilang dia merasa seperti membawa beban ini. Jadi, saya mendapatkan batu bata yang kami miliki di sini dan memasukkannya ke dalam kantong plastik dan saya berkata, “Saya ingin Anda memiliki ini. Ini adalah simbol dari beban yang Anda bawa sekitar."

J: Oh, Oke.

Rob: Dan saya berkata, "Bawalah sampai Anda siap untuk meletakkannya," berpikir, Anda tahu, saya akan memberinya waktu lima menit. Dua belas bulan kemudian, dia masih membawanya sekitar.

J: Oh, kamu bercanda.

Rob: Tapi kadang-kadang, selama 12 bulan ke depan, itu... J: Saya akan menyingkirkan grotty ini jaringan.

Rob: Simpan selama yang Anda butuhkan. Tidak perlu terburu- buru, tetapi setelah 12 bulan pertama, dia bilang dia masih memilikinya dan kemudian dia berkata dia tidak membawanya, itu ada di bawah tempat tidurnya.

J: Oh, Oke.

Rob: Dan saya berkata kepadanya, "Saya ingin tahu apakah Anda bisa memindahkannya hanya satu milimeter lebih dekat ke pintu." Dia pikir dia mungkin bisa mengaturnya dan saat saya bertanya kepadanya, dia berkata, “Saya tidak tahu apa yang terjadi dengan itu. Itu menghilang begitu saja.” Saya menemukan kemudian bahwa suaminya muak dan menyingkirkan dia.

kontak detail

##### Rob McNeilly 191 Campbell jalan

##### Hobart TAS 7000 Australia [www.cet.net.au](http://www.cet.net.au/) [rob@cet.net.au](mailto:rob@cet.net.au)

##### +61 433 273 352

