

ملخص الفقرات

تؤدي رحلة النشوة في هذه القصة إلى إسترخاء وتجديد عميق ومريح، وهي رحلة كلاسيكية بين غيبات الرعاية الذاتية وتم نشرها في الأصل في: هيلدغارد كليبشتاين "نسيان النسيان - تحريضات مجموعة العلاج بالتنويم المغناطيسي وفقاً لميلتون إتش إريكسون" (من أصل مطبوعة). قام مانفريد بريور بمراجعة هذه النشوة لتناسب مع الوضع الحالي..

استمع إلى هذه النشوة على مسؤوليتك الخاصة، إذا لاحظت أن النشوة غير مناسبة لك، يمكنك قطعها في أي وقت عن طريق إرخاء نفسك وشد عضلاتك وأخذ نفس عميق وفتح عينيك مرة أخرى!

لا ينبغي سماع الغيبوبة أثناء الأنشطة التي تتطلب الاهتمام، مثل القيادة. المؤلفون و M.E.G. إخلاء المسؤولية وتحمل المسؤولية.

لا يمكن لغيبوبة التنويم المغناطيسي الذاتي أن تحل محل العلاج النفسي أو العلاج الطبي. كما أنها لا تحل محل النهج الفردي لأخصائي التنويم المغناطيسي ذي الخبرة.

إذا كنت تشعر بالمرض، فإن المقصود من النشوة هي أن تكون مكملاً للتدابير الصحية المهمة الأخرى، وليس كبديل.

الموضوع: هذه قصة عن دمية دب يتم اصلاحها قبل القليل من الاسترخاء

من المحتمل أن البعض منكم مرهق ولم يتحرر تمامًا من توترات الحياة اليومية. هذه نقطة انطلاق جيدة لرحلة أحلام صغيرة يمكنك من خلالها تجربة النشوة باعتبارها ممتعة وشفاء بشكل خاص.

للاستعداد، يمكنك إعداد نفسك للدخول في نشوة هادئة وأمنة، حيث يمكن لبعض الأشخاص أن يشعروا بالراحة ويدركوا أنه في بعض الأحيان من الجيد إتخاذ وضع أكثر راحة، بينما يترك الآخرون أنظارهم تستقر في مكان ما وهم يعلمون أنهم ليس بحاجة إلى فعل أي شيء، حتى يتمكنوا ببساطة من سماع صوتي، ومتابعة الأفكار التي تنشأ وترتك ما بدأ بالفعل يتطور بالكامل من تلقاء نفسه.

ما بدأ هو أنك تسمح لنفسك بالجلوس هنا، والتناغم مع هذا المكان، والاستماع إلى كلماتي، والسماح للاسترخاء بالتدريج، والسماح للأفكار بأن تأتي وتذهب، والسماح لها بالرحيل شيئًا فشيئًا هو أيضًا شيء ممتع قد يكون قد بدأت بالفعل؛ وبينما لا يزال عقلك الواعي مستيقظًا ويستمع إلي شخصي، فقد تشعر بالفعل بالانزلاق على مستويات أخرى، وهو الانزلاق اللطيف في شكل شخصي للغاية من الاسترخاء العميق.

وقد يتذكر عقلك الواعي أنه يمكنك الذهاب في رحلة أحلامك مستيقظًا تمامًا، بينما تمنح أنفاسك دون وعي مساحة أكبر وأكثر للهدوء ويجد الجسم أوضاعًا أكثر راحة من تلقاء نفسه، أو تفكر بعقلك الواعي في بداية الحلم. الاسترخاء والنشوة، وأنت بالفعل تفهم داخليًا المزيد والمزيد عن هذا الشكل الخاص جدًا من الاسترخاء وأنت مستيقظ، ذلك الذي يحدث في نشوة الشفاء.

ويتولى البعض عملية الاسترخاء بأنفسهم، وصولاً إلى الأحاسيس التي في متناول أيديهم مثل البالغين الذين يعرفون شيئًا عن الأطفال: يحبون وضع أيديهم الصغيرة في يد كبيرة بشكل مريح، أو مثل البالغين الذين يعرفون شيئًا عن الأطفال الصغار: إنهم يحبون التحسس ويرغبون التثبيت بالأشياء.

كذلك يحب البالغون أيضًا التمسك والتثبيت بأي استرخاء لطيف أو ذاكرة بدأت في التطور بالفعل، ثم يتخلصون ببطء من أي توتر ما زالوا متمسكين به، لأنه يمكن أن يكون ممتعًا للغاية، هذا القليل من التمسك والتثبيت والترك، ~~التمسك~~ أمسك واترك هذا الاحتفال الصغير الطفولي بالاسترخاء، التثبيت والترك.

التمسك بشكل فضفاض والسماح للنفس بالانجراف من خلال تركها للعنان، من خلال التوقف مؤقتًا أثناء تركها، من خلال إيجاد الدعم في التمسك والتخلي عن الهدوء، ~~التمسك~~ الانزلاق الآمن إلى تجربة وذكرى قديمة جديدة، ذكرى وتجربة الانسحاب، والدخول إلى الذات في هذا الدفء الداخلي، في هذا السرير الداخلي الذي يمتلكونه جميعًا، السرير الدافئ مع البطانية، والوسادة، والألعاب، الدمى، وربما الدبوبة، الذي يحتضنونه بين أذرعهم والدمى والدببة المفضلة - كم يستمتعون بها، هذا الشعور بالأمان هنا ويستمعون جيدًا، وبالتدريج سمحوا لأنفسهم بالتعمق أكثر فأكثر نحو حالة أعلى شريحة للتعرف على الأوقات المظلمة والصعبة،

إنهم يعرفون أن الجروح لم تلتئم إلا على السطح، ويشعرون في أعماقهم أنهم يشعرون بألم قديم. وقد
الفراء الشعر في كثير من الأماكن، بعض الأطراف مهملة بعض الشيء، متصلبة وملتوية، لا تتحرك
كثيراً، تكون مرتخية أو في بعض الأماكن عصبية
واسأل نفسك: كيف يمكنك أن تساعد نفسك؟ ماذا تحتاج لتشعر بالتحسن؟
أين هو المسار القابل للحياة؟ وخلف نظرتهم المملة المتسائلة، حيث يكون الفراء رقيقاً والجلد مكشطاً،
يحملون سراً بأحلام شفاء قديمة.
ويمكن للدببة والدمى أن تحلم بأحلام اليقظة في أذرع الأطفال، وأحياناً لا يعرفون ما إذا كانوا مستيقظين
ويحلمون حقاً أم أنهم نائمون بالفعل كحلم ويغوصون بشكل أعمق وأعمق في أحلامهم،
حيث يرون البحر والمزيد من الأضواء والأشكال والألوان، الصور والذكريات تظهر، وتتحرك،
ربما الرقص والقفز، التحدث أو الغناء عن أشياء طفولية وجميلة،
لكي تتمكن من الغرق في عالم النسيان بعوارض مثقلة بالحجر بعد حلم الشفاء.

لكن قبل ذلك، قد يحلمون بشكل أكثر وضوحاً: ربما يحلمون بأشياء تتحرك أو بالراحة والأمان والحماية،
وأحياناً يحلمون بحلم، كإجابة على السؤال: ما الذي تحتاجه لتشعر بالتحسن؟ حتى تلتئم الجروح القديمة
حقاً؟

ولذا فإنهم يحلمون بالحضور إلى ورشة العمل حاملين جروحهم، همومهم، ومخاوفهم بشأن الإصابات،
ورشة عمل تيدي مناسبة حقاً. ستجد هناك كل ما تحتاجه للعمل عليه.
والدمى مثل كل الدببة: فهي تمتص الجو اللطيف للغرفة.

بعد فترة من الوقت، استنشق، وانظر حولك على مهل، وانظر إلى كل التفاصيل الرائعة. حتى بعد فترة
يأتي سيد ودود إلى الورشة، رجل عجوز هادئ ولطيف، وبعده يأتي مساعده.
وكما ترون وتشعرون بشكل سريع، هؤلاء هم الأشخاص الذين يتقنون بهم كثيراً، لأنهم يفهمون ما يأتي به
المرء، من كل الألم، والهموم، والأشواق.
ثم يقولون بثقة: "دعونا نرى كيف يمكننا أن نفعل ذلك والتغلب عليه!"
ومن خلال القيام بذلك، فإنهم أيضاً يغرسون الثقة في الآخرين، ادعهم إلى الانفتاح، فالثقة بهم تحدث
بشكل طبيعي بعد فترة وبمرور الوقت.
وهنا أيضاً، الدبوب مثل كل الدببة الذين يتقنون بهم، يسمحون للنظر إليهم بهذه النظرة الهادئة والرصينة
ويسألون أنفسهم: كيف يمكن تحسين هذا؟
لكن السيد يقول للدمية وبدهشة كبيرة:
"شخص مثلك، دمى قديمة وممزقة بالفعل، تم العثور عليها مؤخراً في إنجلترا من قبل عاشق تبرع بثروته
بأكملها، عدة آلاف من الجنيهات، للحصول على شيء مثلك. أنت عنصر كرمز للأحبة ومن الأفضل أن
تظل كما أنت. دعنا نغير بعض الأشياء الصغيرة المهمة حتى يتمكن الناس من رؤية قيمتك الحقيقية مرة
أخرى. لكن يمكننا إدراك ذلك بسهولة".

في حين أن الدمى لا يزال منزل عجا ومذهولاً إلى حد ما من هذا المنظور الجديد، فإن السيد يأخذه بأمان
ولطف من يده، ويشعره بالطمأنينة بهذه اليد الكبيرة المهدئة التي تشعر كما لو أنها تريد أن تقول: "دعونا نرى
كيف يمكننا إدراك ذلك، دعونا نرى كيف يمكننا تحقيق أقصى استفادة منها"

وأولاً ربما تكون الأيدي هي التي تشعر بالتدريج ، كيف يذهب السيد ومساعدته إلى العمل، ثم يقومون بتعديل الشكل الخارجي قليلاً، ثم يقومون برعاية الجرح بعناية .

Seite 5 [244]

بدوا متصدعين ومكسورين، وسرعان ما لم تعد تعرف بالضبط ما الذي يعملون عليه: في بعض الأحيان يبدو كما لو أنهم يساعدونك على فهم ما هو واضح، ثم تلاحظ: شيئاً فشيئاً يتطورون داخلياً، وينظمون أنفسهم بعناية .

قم بتجديد الأشياء المهمة، وفي هذه الأثناء يمكنك أن تشعر بالانتماء الجروح، لأنها تعمل في بعض الأحيان على عدة مستويات، بحيث يمكنك أن تتدهش حقاً من كيفية إدارتها للأمر، وكيف يستغرقون وقتاً للقيام بعمل شامل، ويجعلون أطرافهم متحركة ، قم بتقوية الدواخل وتوسيعها وبين ذلك قم بتحديث الصوف الخشبي القديم الهش بعناية واجعله مرناً.

يتم الإمساك بالدمية بشكل آمن، ويتأكد السيد ومساعدته من التعامل معها بعناية ورفق، وأنهم يشفون وينعشون ويقويون ويجددون فقط حيث يكون ذلك مرغوباً حقاً وحيث يكون ذلك منطقياً أيضاً لهذا السيد بعيد النظر و يبدو صحيحاً.

وأخيراً - بعد لحظات طويلة ومذهلة من الأبدية، تتألق العيون بثقة أكبر (كما لو كانوا يريدون أن يروا كيف يمكنهم القيام بذلك)، ويشعر الجلد والفراء بالانتعاش والراحة، وتشعر الأطراف بمزيد من القوة القديمة الجديدة، وتتحرك بثقة متزايدة، وتقف أكثر و بقوة أكبر على كلا القدمين على الأرض.

ثم يحصل المساعد على مرآة كبيرة، ويمكنك أن ترى في المرآة، كيف يكون الجسد حياً ومتحركاً، بينما يقف شامخاً ورأسه مرفوعاً، كيف يصبح الوجه منتعشاً مرة أخرى، والجلد مشدود، عيون تتطلع والموقف الواثق من الرجل العجوز ومساعدته يشعان، الموقف "دعونا نرى كيف يمكننا أن نفعل ذلك والتغلب عليه!" دعونا نرى كيف نحقق أفضل النتائج .!"

Seite 6 [245]

وبهذه الوقفة المستقيمة، بهذه العيون الواثقة، فإنهم ينظرون إلى الأمام إلى الأشياء التي توجد أمامهم، إلى الأوقات والمهام المبهجة والمحلية التي تُعطى لهم، إلى بعض الأمور الحساسة وأيضاً بعض الأمور الصعبة. إنهم ينظرون عن كثب إلى هذه الأوقات مراراً وتكراراً؛ تدريجياً يحصلون على نظرة عامة، وينظرون إلى كل التفاصيل المهمة، ثم يرون بعض المواقف أمامهم بوضوح شديد، ويسألون أنفسهم بثقة: دعونا نرى كيف يمكننا القيام بذلك!"، يفكرون:

"دعونا نرى كيف نحقق أقصى استفادة منه!"، ثم يبدأون في رؤية كيف يحققون أقصى استفادة منه! وفي الوقت نفسه، يستمرون في الاستماع إلى السيد أو أنفسهم.

بهذه الثقة يقولون: "دعونا نرى كيف يمكننا أن نفعل هذا... دعونا نرى كيف نستفيد منه على أفضل وجه..."، بحيث يصبح قريباً مألوفاً وطبيعياً أن يفكروا ويسألوا: "دعونا نرى أين نحن" هنا تجد طريقة... دعونا نرى كيف يمكننا أن نجعل الأمر أفضل، دعونا نرى كيف يمكننا تحقيق أقصى استفادة من هنا..."

بعد فترة من الوقت، يقوم المعلم بتحريك المرأة ببطء لأعلى قليلاً على جانبها، ويحركها قليلاً للخلف وللأمام - حتى تصبح المرأة شفافة تدريجياً ويمكنك النظر من خلالها بعيداً إلى مستقبلك ويمكنك أن ترى أين وكيف ستكون في كل مكان. حقق أقصى استفادة من هذه النظرة الواثقة، حيث يجدون مسارات جديدة وما يحققونه. في بعض الأحيان يخطون إلى هذا المستقبل مثل مساحة مفتوحة أو مسرح ويشعرون بما يبدو عليه الأمر. وإذا كان هناك شيء لا يبدو جيداً بعد، ف شاهد كيف تتغير الصورة حتى تصبح جيدة ومن ثم تصبح خفيفة ومشرفة ومشعة تماماً، بحيث تشعر بالانجذاب إليها حقاً بطريقة تصبح الخطوات في هذا الاتجاه سهلة وبدون جهد.

Seite 7 [246]

قبل أن يروا بعضهم البعض ، أصبح المشهد مألوفاً تماماً بهذا المنظور ، حيث يقوم السيد بتحريك المرأة ببطء إلى الداخل قليلاً،
والآن تظهر فيه كل الخطوات الصغيرة تدريجياً، والتي أحرزوا بها تقدماً.
وفي حالة ضياع وبليلة في التفكير، يأخذون الكثير من الوقت وينظرون إلى الأشياء المهمة،
لنكون قادرًا على الاسترشاد بما هو مهم. ومثل بعض الناس، يحبون مشاهدة أفلام تيدي الجيدة مرارًا وتكرارًا،
وفي هذه الأثناء يكتشفون دائماً شيئاً جديداً.

ثم سمعوا السيد يقول عند الوداع: "هذه المرأة هي مرأتك الآن. ستكون متاحة لديك دائماً وستكون قادرة على رؤية نفسك فيها كيف ومتى تحتاج إليها. دعونا نرى متى تلاحظ أن هذا النظر الواثق للمستقبل أصبح عادة دائمة. دعونا نرى كيف يمكنك تحقيق أقصى استفادة منه. تعال مرة أخرى قريباً. باب ورشة العمل الخاصة بي مفتوح دائماً لك. نراكم قريباً! مع السلامة!"

وبينما يبتعد السيد ومساعدته أكثر فأكثر وينزلان بعيداً مثل صور الأحلام، يصبح الدمى تدريجياً مدرّجاً بشكل واضح جداً أن الدببة غالباً ما تنسى أن تتذكر بعد النوم أثناء اليقظة، ويمكن أن تنسى نفسها في بعض الأحيان بينما يدرك الناس ذلك. أنه يمكنك التمسك بالاسترخاء حتى عندما تستيقظ وتترك الماضي. وهكذا تفهم هنا المزيد والمزيد عن التمسك بالتخلي، والاحتفال الصغير والطفولي بالاسترخاء، وإيجاد الدعم في التمسك والتخلي.
والتي بدأت عندما سمحوا لأنفسهم بالجلوس هنا، لتتناغم مع هذا الفضاء لتستمع لكلماتي والإحساس بها.

Seite 8 [247]

أنه بعد فترات الراحة، هناك دائماً حاجة للتحرك، تماماً كما هو الحال في الصباح الذي ترغب فيه عادةً في الراحة للحظة، للبقاء للحظة مع ما ستأخذه معك بوعي أو بغير وعي.
وكلما استيقظ شخص ما بعد نومة مريحة وإسترخاء، قد يكون هناك شعور بأنه حلم حلمًا جيداً وشفاءاً.

5