



שיטת בטי אריקסון להרפייה עצמית

השיטה מאפשר להיכנס באופן קל למצב של טראנס קל למגוון של צרכים – רגיעה, השגת מיקוד, מודעות, הכוונת התת מודע לפתרון בעיה או להתכונן לאירוע / משימה וכמו כן להירדמות.

לפני תחילת התהליך יש להגדיר לתת מודע בצורה פשוטה וחיובית מה אני רוצה שיקרה כתוצאה מהתהליך או מה אני מבקש לממנו לעשות (צורה חיובית משמע – ללא שימוש במילה לא או כל צורת שלילה אחרת. המטרה היא "מה אני רוצה רוצה שיקרה" ולא "מה אני לא רוצה שיקרה"). כמו כן, יש לציין כמה זמן אנחנו רוצים להיות במצב הזה על מנת שתת המודע יעיר אותנו בזמן הנכון.

יש להגיד את ההוראה בקול כך שאנחנו שומעים את עצמנו, לדוגמא:
"אני רוצה להיות במצב של מיקוד ורגיעה שימשך למשך 30 דקות ואחריו ארגיש נפלא"
"אני רוצה להתכונן במשך 20 דקות לראיון העבודה שיש לי כך שאוכל להיות..."
"אני רוצה במשך 30 דקות שתעבד פתרונות אפשריים ל..."
"אני רוצה שבתהליך הזה תיקח אותי לשינה עמוקה ומזינה שתימשך 7 שעות רצופות"

במהלך התהליך מתבצע עיבוד בחלק הלא מודע שלנו, זה אומר שאין צורך לצפות או לנסות להבין, להיזכר או באופן כללי לקחת חלק מודע בתהליך. יש לסמוך על תת המודע שמנחה אותנו בידיעה שהתוצר של התהליך יבוא לידי ביטוי ברגע המתאים ובאופן המתאים ביותר (לפעמים אפילו לא נדע שזה כתוצאה מהתהליך ולא נקשר...).

שלבי התהליך:

1. מצא/י תנוחה נוחה ועשה/י את הסידורים שיאפשרו ביצוע התהליך ללא הפרעות.
2. אופציה - להשמיע ברקע מוסיקה נעימה בקול חלש.
3. מחזור החושים – עושים כל אחת מהפעולות 3 פעמים (מסיימים חוש אחד ואז עוברים לשני)
 - ראייה: שמים לב למשהו אחד בחדר שאנחנו יכולים לראות ומתמקדים בו לרגע
 - שמיעה: שמים לב לקול/צליל שאפשר לשמוע ומתמקדים בו לרגע
 - תחושה: שמים לב למשהו שאפשר לחוש ומתמקדים בו לרגע (מגע של היד עם משענת כסא/מיטה, מגע של בגד על הגוף, מגע בין הלשון לחיך, מגע של כל איבר כל שהוא עם איבר אחר או חפץ, כרית, שמכה, משב רוח של מאוורר וכו'...).
4. מבצעים מחזור נוסף (ראייה, שמיעה, חישה) אך הפעם חוזרים על כל פעולה (כל חוש) פעמיים.
5. מבצעים מחזור נוסף (ראייה, שמיעה, חישה) אך הפעם מבצעים כל פעולה פעם אחת בלבד.
6. עוצמים את העיניים וחוזרים על כל התהליך מתחילתו (סע' 3) שוב, בעיניים עצומות.
7. עד שתשלימו את המחזור האחרון (עיניים עצומות, הבחנה אחת לכל חוש) כבר תהיו במצב של רגיעה.

תהנו, אבנר