**LJUSSTRÅLE-TEKNIKEN**

Be klienten att koncentrera sig på sina störande kroppsförnimmelser.

Klargör genom att fråga:

*”Om störningen hade en ---------- vad skulle den vara?”*

1. *form* d) *temperatur*
2. *storlek* e) *yta*
3. *färg* f) *ljud (högt el lågt tonläge)*

Fråga:

*”Vilken är din favoritfärg som du förknippar med en läkande färg?”*

Säg:

*”Föreställ dig att ett ljusflöde som har denna färg strålar ner genom ditt huvud och riktar in sig mot den här störningen i kroppen. Föreställ dig att källan till detta ljus är oändligt och att ju mer av ljuset du använder desto mer finns kvar för dig att använda. Ljuset riktar in sig mot störningen och vibrerar genom och runt störningen. När detta sker, vad händer då med formen på störningen, med storleken, med färgen…?”*

Om klienten rapporterar att störningen ändrar sig på något sätt, fortsätt att upprepa i en eller annan form det som är understruket ovan och fortsätt att ställa samma fråga till dess att störningen ifråga har försvunnit från klienten.

När alltså klienten känner sig bättre, *låt ljusflödet bestråla varje del av dennes kropp.*

Gör samtidigt någon positiv utsaga om att klienten *kommer att känna sig lugn och tillfreds tills nästa session.*

*Be klienten att mentalt återvända till rummet efter att du räknat från fem till ett.*

**SPIRAL-TEKNIKEN**

Klienten ombeds ta fram ett störande minne och koncentrera sig på kroppsförnimmelserna som är associerade till störningen.

*”När du tar fram det här minnet, hur störande känns det från 0-10?”*

*”Var kan du känna det i kroppen?”*

Be klienten koncentrera sig på kroppsförnimmelserna.

*”Koncentrera dig på känslorna i kroppen. Föreställ dig att känslorna är energi. Om känslorna skulle röra sig som en spiral, vilken riktning skulle de röra sig; medsols eller motsols?”*

Vad än svaret blir, säg *”BRA”* och instruera därefter klienten:

*”Låt nu tanken få spiralen att ändra riktning till… (medsols eller motsols, beroende på vad som för klienten blir motsatt håll)”*

*”Lägg bara märke till vad som händer när spiralen rör sig åt motsatt håll”.*

Fråga: *”Vad lägger du märke till?”*

Om tekniken fungerar så kommer klienten att rapportera att rörelsen åt motsatt håll åstadkommer att känslan mattas och att SUD-nivån sjunker. Om klienten rapporterar att spiralen inte förändras, inget händer, använd annan teknik.

Om tekniken fungerar så uppmuntra klienten att använda den på egen hand.