



Jenny
hjälper
klienter med
HYPNOS-
TERAPIN
RTT

*"Våga satsa på
dig själv"*

Som yogalärare och ayurvedarådgivare har Jenny Green i många år hjälpt klienter att uppnå en förändring i sina liv. Men det var när hon hittade RTT (Rapid Transformative Therapy), en intensiv terapisesion med hypnos, som hon kände att hon hittat den sista pusselbiten. Idag hjälper hon klienter med metoden som ursprungligen kommer från den engelska författaren och terapeuten Marisa Peer.

TEXT: PAULINA HOLKENBERG FOTO: SOPHIE GRAALHEIM & GETTY IMAGES

Du är tillräcklig” står det skrivet på små lappar fastklistrade på speglarna hemma hos hypnosterapeuten Jenny Green i Helsingborg.

- Visst är det bra, hojtar Jenny från köket medan hon håller upp te. Budskapet är så enkelt, men ändå så svårt att uppleva i praktiken. Varför är vi så tuffa mot oss själva, när vi aldrig någonsin skulle ställa de kraven på någon annan?

- Hjärnan är komplicerad, men den kör på enkla medel, säger Jenny. ”Sanningar” som du fått när du var liten, följer med dig hela livet. Och de här sanningarna styr ditt liv. Men vi kan ändra på dem, genom att ta oss ner i det undermedvetna och hitta roten, plantera nya frön och repetera dessa nya sanningar. På så sätt ändrar du ditt mindset, fortsätter Jenny när vi slår oss ner vid köksbordet med en rykande varm kopp.

Hemma hos Jenny är det ombonat med kristaller och andliga budskap. I ett gammalt vackert skåp ligger Malas, bönehalsband, i regnbågens alla färger och på en byrå står eteriska oljor på rad. På ovanvåningen har hon en alldeles egen yogastudio och ett rum där hon tar emot sina klienter.

Här hjälper hon människor till välmående genom yoga och ayurveda.

- Jag är examinerad hälsorådgivare inom ayurveda och har gett många människor råd genom att ändra på vanor och kost och med specifika andningsövningar och yoga. Men jag kände att det ibland behövdes något mer. Det kändes som att jag saknade något som jag inte kunde sätta fingret på.

- Jag började fråga mig själv hur vi egentligen påverkas av våra tankar och känslor? Och ibland märkte jag på klienten att något mer behövdes, något som krävde något annat än den logiska hjärnan. Jag fick en känsla och när jag kände att frågan var passande så frågade jag klienten: ”När du ser dig själv i spegeln på morgonen, vem ser du?”. Svaren var ofta luddiga. Då visste jag att det behövdes en förändring.

Möttes av nya insikter

En dag var Jenny och bastade med en väninna när de började prata om en digital träningsplattform för kropp, sinne och själ. Där det fanns föreläsningar om nya behandlingsmetoder.

- Min väninna tipsade mig om att lyssna på Marisa Peer som tagit fram metoden RTT (Rapid Transformative Therapy), en intensiv terapisesion i en sinnesstämning som påminner om meditation. Metoden hjälper dig att förändra tankar, känslor och handlingar så att du kan leva ditt liv fullt ut. Jag gick hem och sökte på henne på nätet och kände direkt att här har vi pusselbiten som fattades, säger Jenny.

Jenny hoppade på utbildningen till RTT-terapeut och pluggade hårt i ett och ett halvt år, samtidigt som hon själv fick nya insikter. RTT har hjälpt massor av människor och nu vill hon sprida kunskapen och insikterna till sina klienter.

- Många kommer för dåliga självkänsla. De upplever att de inte själva styr över sitt liv. Jantelagen kan sitta väldigt hårt och att vara ”duktig flicka” tror en del att det är så de är. Det är innejslat i oss.

Det här är Jenny

Ålder: 50 år.

Bor: I Helsingborg

Familj: Dotter, sårbo, katt, fåglar, nära och kära.

Gör: Hypnosterapeut. Egen studio med yoga, ayurveda, kurser, konsultation och massagebehandlingar, med mera.

Intressen: Att lära mig nya saker. Att njuta av livet och allt vad det för med sig. Möten, naturen, andlighet, att må så bra och vara så balanserad jag kan.

Andlighet för mig: Det är en så stor och naturlig del för mig. Essensen i livet, något som tar mig tillbaka hem till mig själv, att vi alla hör samman och är EN - one-ness

Hemsida: www.jennysense.se

”Vi jobbar med att släppa taget och hämta tillbaka vår kraft. Vem är det egentligen som styr ditt liv?”

- Vi jobbar med att släppa taget och hämta tillbaka vår kraft. Vem är det egentligen som styr ditt liv? Vem är det som sitter i förarsätet? säger Jenny med varm blick.

Hypnos med full kontroll

En session med Jenny börjar med ett 20 minuters testsamtal, som är kostnadsfritt. Därefter låter Jenny klienten fylla i ett formulär där du så exakt som ►



Genom att ta sig ner i det undermedvetna och hitta kärnan till problemet kan Jenny hjälpa dig bli fri från det som skaver.



möjligt ska beskriva vad du önskar i ditt liv.

– Om du fick en trollstav i din hand. Vad skulle du då önska dig, säger Jenny och ler.

– I hypnosen handlar det om att hitta roten, se den för vad den är med nya ögon, ta upp den och kasta i väg den. Och i det sista steget gör man transformationen, då planterar man nya frön.

– Då behöver



Det här är MARISA PEER

- **Har över 30 års** erfarenhet av RTT
- **Har hjälpt** Hollywood-kändisar, kungligheter och sportprofiler med sin terapiform, RTT.
- **Gett ut fem** böcker och skapar utbildningar för andra som vill lära sig metoden.
- **Mer information** på: www.marisapeer.com

du fråga dig hur vill du känna dig? Hur vill du leva ditt liv? Det börjar med dig! När du älskar dig själv, ger du det till världen och sedan kommer det tillbaka. Motstånd, å andra sidan, växer.

Sedan följer en två timmar lång hypnosterapisession.

– Du är i full kontroll, du kan inte säga något som du inte vill säga, säger Jenny. En del klienter behöver först lära sig slappna av, då kanske jag gör en avslappningsövning först, förklara hon. Andra känner att de inte vill öppna sig och berätta om det de upplever under hypnosen, men då brukar jag guida genom att fråga hur de känner.

Skapar nya sanningar

Skillnaden mot vanlig hypnos är att man i RTT går tillbaka till scener, tittar på dem och på betydelsen av dem. Och hittar gemensamma nämnare med val klienten gör i sitt liv idag.

– Så fort du vet något, det är då du kan göra något åt det, säger Jenny.

Med dig hem får du en ljudfil att lyssna på under tre veckor som hjälper

RTT är för dig som:

- **Vill få bättre** självkänsla, självförtroende och självkärlek.
- **Vill få hjälp** med fysiska/psykiska problem såsom ångest, oro, smärta med mera.
- **Känner dig** stressad, splittrad eller har sömnproblem.
- **Inte är nöjd**, med dig själv eller livet.
- **Vill bli fri** från rädslor och det som begränsar dig.
- **Vill bryta** vanor.
- **Vill ta kommandot** i ditt liv och leva ditt liv fullt ut.
- **Vill skapa** förändring i ditt liv.
- **Känner sig** vilse i livet.

hjärnan att ställa om till den nya sanningen om dig själv.

– Ljudfilen som du lyssnar på guidar till att ändra på dina sanningar. Hjärnan ska in i alfavågorna i hypnosen. Det är samma tillstånd som när vi drömmer. Hörseln sover aldrig så även om du somnar när du lyssnar på filen så jobbar hjärnan.

Efter tre veckor återkopplar Jenny till klienten. En del behöver lyssna på ljudfilen i ytterligare några veckor.

Jenny är glad att hon hittade den sista viktiga delen till sin verksamhet. Som hjälper klienterna att hitta hem. För hon är nog med att poängtera att det är klienterna själva som gör jobbet.

– Jag löser inte några problem, jag får bara klienten att komma till en problemlösning, jag är guiden.

Jenny berättar att det ofta är helt andra ögon som öppnas efter att hypnossessionen är över. Ögon med glittror, som lyser.

– Det är fantastiskt att se skillnaden hos klienterna, att de förstår vad problemet är och att de nu släppt taget och gjort sig fria. Det brukar jag se genom att axlarna faller ner och se de där nya ögonen – som gnistrar!

Ögon som nu kan titta in i en spegel och möta personen i spegeln med kärlek och en känsla av att duga som man är! ■

Näras Sophie Graalheim fick prova Jennys session:

”Minnen från min barndom har blivit till snedvridna sanningar”

Nedsjunken i en mjuk fätölj i Jennys mottagningsrum börjar vi med att gå igenom det formulär jag på förhand fått fylla i och skickat till Jenny. Jag har svarat på frågor om min fysiska och mentala hälsa. Och nu får jag sätta ord på mitt drömscenario, hur jag skulle känna mig om jag mätte som bäst, utan några mentala eller fysiska hinder.

Jenny ställer relevanta frågor och belyser vad som kan vara realistiskt och inte. När hon fått en klar bild av min status så startar vi själva hypnosbehandlingen. Jag har aldrig försatts i hypnos tidigare och är mycket nyfiken och spänd på hur jag kommer att uppleva det som väntar.

Jag blundar och får ta några djupa andetag innan Jenny med mjuk röst leder mig in och ner i ett djupt avslappnat tillstånd. Jag sover inte, hamnar inte i någon dvala, utan är fullt medveten om var jag befinner mig, men är samtidigt väldigt avslappnad både till kropp och sinne.

Jag leds bakåt i tiden och får frågan om var jag befinner mig, Jenny ber mig beskriva vad jag ser. Jag ser absolut ingenting mer än ett mörker. Jag känner mig lite uppgiven. Hypnos funkade nog inte på mig. Jag var inställd på att se en film med bilder som rullas upp för mitt inre och nu ser jag bara mörker.

Ser bara ett mörker

Men Jenny ger inte upp utan fortsätter att ställa frågor till mig. Hon ber mig att säga det första som kommer upp till mig. Hur gammal är jag? Är jag ensam? Vad är jag i för sinnesstämning? Vad ser jag? Vad hör jag? Och med hjälp av hennes frågor framträder platsen och minnet framför mig. Det

är inte konstigt jag bara ser mörker, jag inser att jag har gömt mig i ett hörn bakom ett skåp. Jag är bara tre år och mina syskon och föräldrar är i en annan del av huset, nere i köket, och ingen vet var jag är eller saknar mig.

Vi pratar en stund om det här minnet innan Jenny leder mig vidare i tiden till två andra platser lite senare i mitt liv. Jag blir lite överraskad av vad som kommer över mina läppar. ”Jaha, så jag är sex år där jag befinner mig nu”. Och så framträder omgivningen och känslorna över situation då, vartefter jag svarar på Jennys frågor.

Både Jenny och jag kan se ett mönster i vad jag som barn har upplevt, och hur min hjärna har tolkat situationerna. Hjärnan har en välvilja att skapa ordning och logik på den plats och i den situation jag befunnit mig, för att skydda mig, mitt hjärta och mina känslor.

Det är logiska slutsatser för ett barn som ännu har en kort livserfarenhet och inte förståelsen för livet i stort och smått. En prägling med ”sanningar” som ur ett vuxet och klarsynt perspektiv inte alls är några sanningar, men som följt med mig in i mitt vuxna jag. Minnen från min barndom har blivit till snedvridna sanningar i mitt fortsatta liv. Fram till nu.

Det är här den verkliga terapin träder in. Jenny ser osanningarna som min hjärna programmerats med och kan nu hjälpa till att programmera om den med verkliga sanningar. Hon talar in en personligt anpassad inspelning för mig, med nya verkliga sanningarna som min hjärna behöver ställa om till och jobba efter. Inspelningen



Genom Jennys behandling ser och förstår nu Sophie upplevelser från sin barndom.

är på 20 min och den ska jag nu lyssna på en gång om dagen under 21 dagar i följd. Att göra detta är inte svårt. Jennys röst är behaglig och inspelningen innehåller så mycket positiva fraser att det är ett nöje att lyssna på. Jag brukar spela upp den innan jag ska sova på kvällen och om jag somnar under uppspelningen så lyssnar jag på den igen direkt när jag vaknar.

Behaglig inspelning

Till en början tänker jag att det är en trevlig stund att få lyssna på Jennys inspelning, men jag undrar om den verkligen kan hjälpa till att göra skillnad på mitt mående? Jo, efter cirka 14 dagar börjar jag uppleva skillnad. Och efter 21 dagar kan jag absolut märka en stor och tydlig förändring, både fysiskt och mentalt.

Efter de 21 dagarna har jag och Jenny ett nytt samtal. Det känns fint och bra att få ventilerat några tankar och funderingar som kommit upp. Vi går igenom frågeformuläret jag fyllde i inför vårt första möte. Och vi kan båda konstatera att jag på flera sätt mår bättre än före behandlingen. Det är verkligen en härlig känsla.

Inspelningen får jag behålla och Jenny berättar att jag kan fortsätta att lyssna på den så ofta jag vill. Så emellanåt gör jag det, för jag känner helt klart att den gör något väldigt bra, för hela mig. ■