

Swish-mönstret

(Hypnodynamisk teknik för beteendeförändring)

Swish-mönstret är en metod från som används för att förändra oönskade vanor, känslor eller beteenden. Tekniken syftar till att omprogrammera hjärnans automatiska respons på vissa tankar eller impulser, till exempel röksug eller sockerberoende.

Genom att ersätta en oönskad mental bild med en stark positiv bild, kan du steg för steg förändra hur du reagerar i specifika situationer. Den här övningen kan göras på bara några minuter och är särskilt effektiv när den upprepas regelbundet.

Syftet med Swish-mönstret

Målet är att skapa en ny koppling i hjärnan där det tidigare problembeteendet (till exempel att röka) automatiskt byts ut mot en mer önskad känsla eller handling (till exempel att känna sig lugn, rökfri och kontrollerad).

Detta material presenteras av [Hypnodynamisk Terapi](#), där vi arbetar med hela människan – medvetet och omedvetet – för att skapa hållbar förändring inifrån och ut.

Steg-för-steg-instruktion

1. Identifiera situationen eller vanan du vill förändra

Tänk på ett konkret tillfälle där du brukar känna röksug. Föreställ dig ögonblicket så tydligt som möjligt. Visualisera vad du ser, vad du känner och hur du agerar.

Exempel: Du sitter på en uteservering och någon tänder en cigarett – du känner impulsen att själv ta en.

2. Skapa en mental bild av den önskade situationen

Visualisera den bild som representerar det beteende du vill förändra. Det kan vara en bild av dig själv när du röker, eller hur det känns i kroppen när suget uppstår. Låt bilden vara stor, tydlig och nära. Föreställ dig bilden svävandes framför dig. Det kan hjälpa att blunda för detta.

3. Skapa en önskad bild av dig själv

Tänk nu på hur du skulle vilja känna och agera istället. Skapa en bild av dig själv som är rökfri, avslappnad, självsäker och fri från beroende. Se dig själv göra något annat – kanske ta ett djupt andetag, le, eller ta en promenad.

Gör denna bild ljus, positiv, och känslomässigt stark.

4. Placera bilderna mentalt

- Den önskade bilden (röksuget): Föreställ dig den som stor och tydlig i centrum av din inre syn.
- Den önskade bilden (rökfriheten): Föreställ dig den som liten och svag i ett hörn av bilden – till exempel nere till höger.

5. Utför själva "Swish"-rörelsen

Nu ska du, mentalt, låta den lilla önskade bilden snabbt växa och ta över hela synfältet medan den önskade bilden bleknar och försvinner i bakgrunden.

Gör detta snabbt, som om någon trycker på en mental knapp och byter bild. Det är viktigt att rörelsen sker snabbt och tydligt i ditt sinne.

Du kan även använda händerna för att fysiskt "swisha" bort den negativa bilden, och fram den positivt.

6. Bryt tillståndet

Öppna ögonen, titta dig omkring, rör lite på kroppen eller gör något som avleder tanken. Detta kallas för ett "break state" och hjälper hjärnan att spara omkopplingen.

7. Upprepa processen

Upprepa steg 1-6 cirka fem till tio gånger. Varje upprepning förstärker den nya kopplingen. Efter några omgångar kommer du att märka att det blir svårare att se den gamla bilden som tidigare kändes så verklig.