

GENEL BİLGİLER

Bu doküman, hekim ve hemşirelerin sözel olarak verdiği bilgilere ilaveten, destekleyici bir eğitim dokümanı olarak oluşturulmuştur.

TIRNAK YEME

...Şimdi çok rahatladın...bütün bedeninin gevşedi... göz kapakların ağırlaştı... bilincin çok açıldı... İstesene de bedenini kıpırdatamaz, göz kapaklarını açamazsın... ama sözlerimi duyacak ve hiç unutmayacaksın... Sen akıllı ve zekisin, sende hiçbir hastalık yok...sen sağlıklısın.. sen artık büyüdün ve geliştin...

Şimdi söyleyeceklerimi düşünmeni istiyorum. Ağzının içine parmağını alıyorsun, tırnağını kemiriyorsun, yalıyorsun. Tırnağından kopan parçaları tükürüyorsun veya yutuyorsun, yani pislik yapıyorsun. Oysaki bunu ancak hayvanlar yapar. Kedi ve köpekler arlar, bitlerini kenelerini ısırarak ayıklarlar. Biz hayvan değiliz... Şu ana kadar yaptığın bu davranışla ellerin, parmakların çok çirkin görülecek... Ellerinin güzelliği azalacak... Senin güzelliğin ve estetiğin azalacak..

Birde seni izleyenleri düşün... İnsanlar seni seyrederken öğreniyorlar... Başkalarını eğlendiriyorsun... Bu hiç iyi görünen bir davranış değildir... Tırnak yemek doğru bir davranış olsaydı, herkes tırnaklarını yedi... Halbuki sen dürüstsün, akıllısın, insanlardan saklanmamalısın...

Tırnak yemek sağlığına zararlıdır...Tırnakların içi gözle görülmeyen kirlerle, mikroplarla doludur... Tırnak kemirmekle kirleri ve mikropları da ağızına alıyorsun... Karnında solucanlar oluşabilir...

Ben sana inanıyor ve güveniyorum... Sen sağlıklı bir insansın... Sen artık büyüdün ve geliştin... Şu andan itibaren tırnak yemekten tat ve zevk almayacaksın... Tırnağın tadını pis ve kirli bulacaksın... Ellerin ağızına geldiğinde pislik değmiş gibi rahatsız olacaksın... Tırnaklarının tadından öğreneceksin.. Tek başına iken de tırnak yemeyeceksin... Farkına varmadan ellerini ağızına götürdüğünde, ağzın ateşle yanmış gibi hissedeceksin... Beyninde ziller çalmış gibi, hemen ağzından çıkaracaksın... Tırnak yemesen de olur... Tırnak yemeden de yaşayabilirsin... Bunu kendi sağlığın ve sen istediğin için bırakacaksın... Bahane aramadan tırnak yemeği bırakacaksın... Bunu gizli yerlerde yapmayacaksın... Tırnaklarını ağızına her aldığı anda pislik yediğini hatırlayacaksın... Tadını acı ve pis bulacaksın... Sen artık büyüdün ve geliştin... Akıllı ve zekisin... Bunu başaracaksın... Sen tırnak yemeden de yaşantını sürdürebilirsin... Sen tırnak yemek zorunda değilsin... Sen ikinci sınıf, kalitesiz bir insan değilsin... Bunu istediğin için bırakacak ve terk edeceksin... Sinirli ve gergin anlarda bile bunu bastırabilirsin... Farkına varmadan ağızına ellerini götürdüğünde ağzın ateşle yanmış hissedeceksin... Ellerin, parmakların ağızında iken, beyninde zil çalmış gibi, hemen ağzından çıkaracaksın.. Ben doktoruma inanıyor ve güveniyorum... Ben sağlıklı bir insansın... Ben artık büyüdüm ve geliştim... Şu andan itibaren tırnak yemekten tat ve zevk almayacağım... Tırnağımın tadını pis ve kirli bulacağım... Ellerin ağızına geldiğinde pislik değmiş gibi rahatsız olacaksın... Tırnaklarının tadından öğreneceksin.. Tek başına ikende tırnak yemeyeceksin... Farkına varmadan ellerini ağızına götürdüğünde, ağzın ateşle yanmış gibi hissedeceksin... Beyninde ziller çalmış gibi, hemen ağzından çıkaracaksın. Tırnak yemesen de olur... Tırnak yemeden de yaşayabilirsin... Bunu kendi sağlığın ve sen istediğin için bırakacaksın... Bahane aramadan tırnak yemeği bırakacaksın... Bunu gizli yerlerde

yapmayacaksın... Tırnaklarını ağızına her aldığında pislik yediğini hatırlayacaksın... Tadını acı ve pis bulacaksın... Sen artık büyüdün ve geliştin... Akıllı ve zekisin... Bunu başaracaksın... Sen tırnak yemeden de yaşantını sürdürebilirsin... Sen tırnak yemek zorunda değilsin... Sen ikinci sınıf insan değilsin... Bunu istediğin için bırakacak ve terk edeceksin. Sinirli ve gergin anlarda bile bunu bastırabilirsin... Farkına varmadan ağızına ellerini götürdüğünde ağzın ateşle yanmış hissedeceksin... Ellerin, parmakların ağzında iken beyninde zil çalmış gibi, hemen ağzından çıkaracaksın... .. ben akıllı ve zekiyim, bende hiçbir hastalık yok... ben artık büyüdüm ve geliştim... İstediğim için başaracağım... bir dahaki hipnoz sırasında, daha derin uykuya dalacağım, daha iyi konsantre olacağım... bana söylenenleri, daha iyi hatırlayacağım..."

Sen akıllı ve zekisin. Sen sağlıklısın, sen artık büyüdün ve geliştin. Sen bunu başaracak güçtesin. Artık parmakların tırnakların güzel görünecek. Temiz ve bakımlı olacaksın, her temiz ve bakımlı insan gibi herkes seni beğenecek. Ellerin güzelleşecek, bunu istediğin inandığın için başaracak.