

WOJTEK WIŚNIEWSKI

AUTOHIPNOZA

Worbook 1

POZNAJ TECHNIKI



PROMENTALNIE

SPIS TREŚCI

CZYM JEST WSPÓŁCZESNA HIPNOZA	3
JAK STAĆ SIĘ PODATNYM NA HIPNOZĘ	5
STRUKTURA, CZYLI KOLEJNE FAZY HIPNOZY	8
SZYBKIE WPROWADZANIE W HIPNOZĘ	10
POGŁĘBIANIE HIPNOZY	13
WYKORZYSTANIE SUGESTII W HIPNOZIE	15

CZYM JEST WSPÓŁCZESNA HIPNOZA I AUTOHIPNOZA

Czym różni się współczesna hipnoza od podejścia tradycyjnego

Hipnoterapia ma bardzo długo historię. Przez ten czas rozumienie tego, czym jest sama hipnoza mocno się zmieniało. Powstawały różne nurty, które funkcjonują do dzisiaj. Do tych najważniejszych należy podejście poznawcze, behawioralne, ericksonowskie i hipnoanalityczne.

To, co łączy wszystkie podejścia do hipnoterapii, to przekonanie, że wykorzystując zjawiska hipnotyczne, możemy pomóc sobie lub też innym, poradzić sobie z wieloma różnymi problemami. Ponadto wszystkie cztery nurty używają pewnych popularnych technik, takich jak indukcja, sugestia, relaksacja, metafory itp. Jednocześnie te nurty definiują hipnozę na różne sposoby.

Ze względu na definicję, możemy odróżnić współczesne kategorie (poznawczą i behawioralną) od tradycyjnych (ericksonowskiej i psychoanalitycznej). Podczas gdy podejścia poznawcze i behawioralne traktują hipnozę, jako bardziej świadomy proces, tradycyjne podejścia traktują hipnozę jako szczególny stan transu, który pomaga radzić sobie z nieświadomymi procesami.

Podejście psychoanalityczne zakłada, że problemy powodowane są przez wspomnienia, które zostały zablokowane w podświadomości. Korzystając z regresji podczas transu, możemy pomóc pacjentowi uzyskać wgląd w nieświadome wspomnienia, stłumione emocje i pomóc pacjentowi odzyskać zdrowie.

Procesy nieświadome były również przedmiotem zainteresowania Milтона Ericksona. Erickson dążył jednak do wykorzystania nieświadomych zasobów jako twórczych sił, które mogą rozwiązywać problemy. Model Ericksona wykorzystuje również różne techniki: pośrednie, lub nawet ukryte sugestie, aby unikać oporu klienta.

Upraszczając, wszystkie nurty zgadzają się ze sobą, że **hipnoza ma terapeutyczne właściwości**. Tradycyjne nurty mówią jednak: to przez trans, który ma pewne właściwości terapeutyczne. Współczesna hipnoza kliniczna mówi:

**Hipnoza to nie trans, a stan głębokiego relaksu, w którym
wzrasta nasza sugestywność.**

Dzięki temu możemy popracować nad emocjami, myślami, zachowaniami i je zmienić.

Wyjątkowość hipnoterapii poznawczo-behawioralnej polega na tym, że jest to terapia oparta na dowodach, która podkreśla rolę czynników psychologicznych, takich jak sugestia, oczekiwania i wyobrażenia. Daje nam też możliwość „mierzenia” hipnozy. O ile bowiem nie da się zmierzyć „transu” (np. jak „głęboko” jesteśmy w transie), tak dzięki opracowanym m.in. przez Uniwersytet Stanford skalach sugestywności – możemy zmierzyć jak bardzo jesteśmy sugestywni, czyli podatni na hipnozę.

JAK STAĆ SIĘ PODATNYM NA HIPNOZĘ

Jak trenować własne umiejętności hipnotyczne

Wiemy, że ludzie różnią się pod względem sugestywności, czyli podatności na hipnozę. Zakłada się, że ok.:
20% populacji nie jest podatna na hipnozę,
20% mocno podatna,
60% to osoby podatne na średnim poziomie.

Nasza **podatność nie jest jednak stała**.

Gdy doświadczamy hipnozy, czy autohipnozy – nasza sugestywność wzrasta. Ważnym aspektem autohipnozy jest zatem trening własnych umiejętności hipnotycznych.

Trening umiejętności hipnotycznych polega na uczeniu się sugestii i poprzez doświadczenie autohipnozy zwiększenie własnej sugestywności.

Kluczem są zatem sugestie. Zaczniemy, zatem od tego, czym one są.

Istnieją dwie główne kategorie sugestii: behawioralne i poznawcze.

Kategoria behawioralna obejmuje:

- Sugestie ideomotoryczne, które wywołują sugestię ruchu. Takim przykładem może być sugestia: moja ręka staje się lekka i zaczyna się unosić.
- Sugestie ideosensoryczne, które przekazują doświadczenia zmysłowe. Może to być uczucie ciepła, ciężkości lub łaskotania, ale także bardziej złożone odczucia, takie jak obrazy wizualne (np. moje ciało jest ciężkie i ciepłe).

Sugestie poznawcze to inna kategoria, która wpływa na funkcje poznawcze, takie jak pamięć i myślenie. Sugestie te mogą wywoływać pewne reakcje poznawcze i sensomotoryczne, takie jak urojenia lub halucynacje. Dobrymi przykładami są sugestie post-hipnotyczne (np. gdy wyjdę z hipnozy poczuję jeszcze więcej zdrowia, siły i odwagi).

Jak ćwiczyć własne umiejętności hipnotyczne? Wyobrażając sobie różne scenariusze i sugestie. Oto kilka przykładów:

CYTRYNA

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że wyciągasz z lodówki schłodzoną cytrynę, która zostaje przekrojona na pół, a potem na ćwiartki. Bierzesz jedną z ćwiartek, przykładasz ją do ust i zatapiasz w niej zęby. Wyobraź sobie teksturę, kwaskowaty, lekko cierpki sok w ustach i wokół nich, pod językiem.

Spraw, aby wszystko było tak żywe, jak to tylko możliwe i zwróć uwagę, jak reagują Twoje usta, język. Czy czujesz nadmierne wydzielanie śliny?

To jeden z przykładów sugestywności – jak nasza wyobraźnia i sugestie wpływają na reakcje naszego ciała.

SKLEJONE RĘCE

W tym eksperymencie trzymasz ramiona wyprostowane i mocno splatasz dłonie. Teraz wmawiasz sobie, że nie możesz rozdzielić rąk, że są sklejone.

Kiedy już przekonasz się, że utknęły, powiedz sobie: „mogę je rozdzielić” i wyobraź sobie, jak się rozłączają, aby je odpowiednio uwolnić.

MAGNETYCZNE DŁONIE

Z zamkniętymi oczami podnieś oba ramiona przed siebie z dłońmi skierowanymi w swoim kierunku. Wyobraź sobie, że Twoje ręce są jak przyciągające się magnesy. Poczuj, jak się przyciągają. Gdy się złączą poczuj ciepło wyobrażając sobie, że jest to energia, która promieniuje teraz na całe Twoje ciało uspokajając je i relaksując.

W treningu umiejętności hipnotycznych ważne jest również Twoje podejście:

Oczekiwania

Nie oczekuj głębokiego transu, czy czegoś zupełnie odmiennego. To nie znaczy, że takich momentów nie doświadczysz. Hipnoza to jednak głęboki relaks i skupienie na sugestiach. Skup się zatem na tych elementach, a to pomoże Ci z czasem doświadczać hipnozy w bardziej sugestywny sposób.

Nastawienie

Podejdź do procesu uczenia się z motywacją i cierpliwością. Nasza sugestywność wzrasta wraz z doświadczaniem hipnozy, więc daj sobie czas.

Ocena

Oceniaj swoje umiejętności autohipnozy i sesje w pozytywny sposób. Oceniaj autohipnozę jako coś, co dobrze Ci służy (nawet jeśli jeszcze trudno Ci tego doświadczyć). Oceń proces wprowadzenia (indukcji) jako coś, na co mocno, sugestywnie reagujesz.

Kontrola

Uświadom sobie, że masz kontrolę, więc zachęcaj się do działania i uważaj, że jesteś zdolny do zmian.

Zobowiązanie

Poświęć odpowiednią ilość czasu i wysiłku na proces wdrożenia.

Prostota

Nie komplikuj. Spraw, aby sugestie i działania były proste i przychodziły Ci łatwo.

STRUKTURA CZYLI KOLEJNE FAZY HIPNOZY

Poznaj kolejne kroki hipnozy

Hipnoza ma swoją strukturę. Sesja hipnotyczna zazwyczaj składa się z pięciu faz:

1. Faza wstępna (Wstępna rozmowy)
2. Indukcja
3. Pogłębianie
4. Część terapeutyczna (Pozytywne sugestie / afirmacja / sugestie post hipnotyczne)
5. Wyłanianie się

Jak te fazy możemy wykorzystać w autohipnozie?

Faza wstępna

W autohipnozie faza wstępna to etap ustalania celu. Musimy zadać sobie pytanie: czemu ma służyć hipnoza? W czym ma mi pomóc? Dla przykładu: chcę zrelaksować swoje ciało i umysł / chcę zwiększyć pewność siebie / chcę obniżyć poziom lęku w przypadku konkretnej sytuacji.

Warto wcześniej zastanowić się nad sugestiami, technikami, jakie chcę w tym wypadku wykorzystać.

Indukcja

Indukcja to wprowadzenie do hipnozy. Najczęściej jest to pierwszy moment, kiedy zaczynamy wykorzystywać sugestie. Sugestie zachęcają do odwrócenia uwagi od bezpośredniej rzeczywistości i pomagają nam zanurzyć się w wewnętrzny świat.

Możemy również postrzegać indukcję jako rodzaj „rytuału”. Jak pokazują badania, praktykowanie hipnozy często prowadzi do zwiększenia reakcji hipnotycznej. Wywołanie hipnozy w ten sam sposób, może zatem pomóc nam wejść szybciej w stan hipnozy. (O technikach indukcji przeczytasz dalej).

Pogłębianie

Po zakończeniu indukcji następnym krokiem jest wzmocnienie efektu indukcji za pomocą „pogłębiaczy”.

Pogłębianie oznacza zwiększenie koncentracji na sugestiach i skupienie uwagi na wewnętrznych doświadczeniach, takich jak uczucia, myśli i wyobrażenia.

Ten krok przygotowuje nas do głównej fazy hipnozy – terapii/sugestii. Pogłębiacze nie są konieczne. W zależności od naszego celu możemy albo z nich skorzystać, albo pominąć tę część. Na przykład pogłębiacze są bardzo przydatne, jeśli pracujemy z lękiem i chcemy osiągnąć stan wysokiego relaksu. (O technikach pogłębiania przeczytasz dalej).

Część terapeutyczna

Gdy jesteśmy już zrelaksowani i „zanurzeni” w wewnętrznym świecie emocji, myśli, doświadczeń – stajemy się bardziej sugestywni. Wtedy możemy przejść do głównej części hipnozy, czyli momentu, w którym chcemy coś zmienić, osiągnąć zamierzony cel.

W tej fazie wykorzystujemy siłę sugestii, afirmację, wyobraźnię, aby wprowadzić zaplanowane zmiany.

Techniki, jakich w tej fazie użyjemy zależą od naszego celu. Więcej na temat konkretnych technik przeczytasz dalej w dodatkowym Workbooku 2, zawierającym przykłady konkretnych skryptów hipnotycznych.

Wyłanianie się

Tak samo, jak przy wykorzystaniu technik indukcyjnych wchodzimy w hipnozę, tak musimy w odpowiedni sposób z niej wyjść. W tej fazie wykorzystujemy najczęściej odliczanie oraz tzw. sugestie post hipnotyczne.

Dla przykładu:

„Zacznę liczyć do 5 i pomału wyjdę z hipnozy, przenosząc poczucie spokoju, pewności siebie i odwagi do rzeczywistości.

Zaczynając...

1. oddycham teraz głębiej czując się pewnie i dobrze.
2. czuję wyraźniej moje ciało, czując jakie jest silne, zdrowe i spokojne.
3. wyobrażam sobie pokój wokół siebie.
4. Moje oczy chcą się już otworzyć.
5. (otwórz oczy)

SZYBKIE WPROWADZANIE W HIPNOZĘ

Metody indukcyjne wprowadzające w hipnozę

Istnieje wiele technik indukcyjnych, których zadaniem jest wprowadzenie w hipnozę. Poniżej znajdziesz kilka z nich.

FIKSACJA OKA

Bardzo znaną techniką jest fiksacja oka. Istnieje wiele odmian tej techniki.

W przypadku autohipnozy najlepiej wykorzystać fiksację w ten sposób:



1. Podnieś same oczy do góry, tak jakbyś chciał spojrzeć na swoje brwi.
2. Patrz w górę na sufit, ścianę. Znajdź jeden punkt, wyobrażając sobie, że widzisz tam jasny punkt światła świecący w Twoje oczy.
3. Przekieruj swoją uwagę na oczy. Powtórz w swoim umyśle: moje powieki robią się coraz cięższe i zmęczone. Policzę teraz do 3 i na liczbę 3 zamknę oczy.
4. Na liczbę 3 zamknij oczy.
5. Użyj dodatkowych sugestii: moje ciało, twarz, umysł są teraz zrelaksowane. Wchodzę w stan hipnozy.

Co właściwie ma na celu ta metoda i jakie jest jej uzasadnienie?

Hipnotyczna indukcja fiksacji oka jest jedną z najstarszych technik indukcji. Aby ocenić zasadność tej indukcji, musimy cofnąć się do współczesnej definicji hipnozy.

Hipnozę możemy zdefiniować jako „**stan świadomości obejmujący skupioną uwagę i zmniejszoną świadomość peryferyjną, charakteryzujący się zwiększoną zdolnością do reagowania na sugestie**”. Jak widzimy, definicja ta kładzie nacisk na skupioną uwagę, zwiększoną podatność na sugestie, i to właśnie wyjaśnia uzasadnienie indukcji fiksacji wzroku.

Pierwszym krokiem jest **skupiona uwaga** – wpatrując się w ustalony punkt, zawężamy skupienie uwagi. Pomaga to zmniejszyć świadomość peryferyjną, zignorować potencjalne rozproszenie uwagi i wzmocnić reakcję ideodynamiczną.

Drugim krokiem jest **zwiększenie podatności na sugestie** – utrzymując wzrok w tej samej pozycji i skupiając uwagę na powiekach, wywołujemy uczucie zmęczenia.

Używając słownych sugestii, że oczy zaczynają czuć się ciężkie, zmęczone i chcą się zamknąć, wzmacniamy reakcję ideomotoryczną. Lekkie zmęczenie oczu sprawia, że mają ochotę się zamknąć. Słuchanie sugestii słownych i wyobrażanie sobie, że oczy są zmęczone, staje się bardzo wyraźne i wywołuje zamknięcie oczu.

Gdy oczy są zamknięte, stosujemy sugestie słowne, wywołujące relaks. Używając słów, takich jak "relaks", „teraz śpię”, jeszcze bardziej wzmacniamy sugestie ideomotoryczne. Zamknięcie oczu pomaga rozluźnić mięśnie szkieletowe i zwiększyć podatność klienta na sugestie i oczekiwanie.

HIPNOTYCZNE ODLICZANIE

Inną techniką, którą uważam za bardzo przydatną, jest technika odliczania. Istnieje wiele odmian tej techniki.

Osobiście lubię zaczynać od fiksacji wzroku, rozpoczynając od podniesienia oczu do góry. Wtedy sugeruję, że oczy stają się zmęczone i chcą się zamknąć. Zaczynam następnie liczyć od 100 w dół, najpierw relaksującym głosem, potem szeptem, a następnie stopniowo w ciszy, gdy oczy się męczą i zamykają. W pewnym momencie przestaję liczyć i przechodzę do sugestii: jestem teraz w hipnozie. Czuję głęboki relaks i spokój.

CIĘŻKIE RAMIE

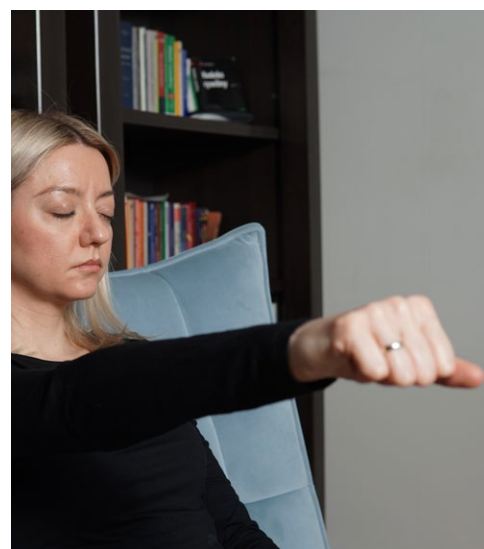
Krok 1

Usiądź wygodnie ze stopami płasko na podłodze. Następnie weź głęboki wdech, a podczas wydechu pozwól oczom wygodnie się zamknąć. Upewnij się, że siedzisz w wygodnej pozycji, a ramiona są rozluźnione.

Krok 2

Z zamkniętymi oczami, podnieś prawą rękę prosto przed siebie, dłoń skierowaną w dół. Po prostu trzymaj prawą rękę i rękę prosto przed sobą, dłoń skierowaną w dół, z zaciśniętą pięścią. Bądź świadomy uczuć, jakie odczuwasz w tym momencie w prawej ręce i dłoni, gdy trzymasz ją w górze.

Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoni uchwyt wiadra i każdy zrelaksowany wydech, przez cały czas trwania procesu indukcji, napełnia wiadro większą ilością wody, sprawiając wrażenie, jakby stawało się coraz cięższe. Bądź naprawdę uważny na odczucia występujące w ramieniu, stań się świadomy swojego ramienia tak bardzo, jak to możliwe.



Krok 3

Wyobraź sobie, że Twoje ramię zaczyna być coraz cięższe, wyobraź sobie, że staje się coraz cięższe i pozwól, aby wydawało się coraz cięższe.

Kiedy wyobrazisz sobie, że ramię staje się cięższe, zwróć uwagę, że myślenie o ciężkości powoduje, że twoje ramię staje się cięższe i masz wrażenie, że staje się coraz cięższe. Potwierdź to, powtarzając sobie wielokrotnie słowa „coraz cięższe”, jednocześnie pozwalając swojej wyobraźni sprawić, że ramię będzie wydawało się ciężkie. Kiedy zaczyna wydawać się coraz cięższe, wyobraź sobie również, że ramię zaczyna bardzo powoli, ale pewnie poruszać się w dół.

Krok 4

Kiedy Twoja dłoń dotrze do kolan, rozluźni się i przyjmie wygodną pozycję. Wyobraź sobie nowo doświadczane odprężenie w odpoczywającym ramieniu rozprzestrzeniające się na całe ciało.

PRZYCIĄGAJĄCE DŁONIE

Z zamkniętymi oczami podnieś oba ramiona przed siebie z dłońmi skierowanymi w swoim kierunku. Wyobraź sobie, że Twoje ręce są jak przyciągające się magnesy. Poczuj, jak się przyciągają. Gdy się złączą poczuj ciepło wyobrażając sobie, że jest to energia, która promieniuje teraz na całe Twoje ciało uspokajając je i relaksując. Następnie połóż ręce na kolanach.

WZMOCNIENIE INDUKCJI

Na końcu indukcji stosujemy wzmocnienie. Polega ono na wzmocnieniu hipnotycznej sugestywności poprzez powtórzenie wybranych afirmacji. Dla przykładu:

- Jestem teraz w hipnozie
- Czuje nad sobą pełną kontrolę
- Od teraz reaguję na każdą sugestię
- Jestem skupiony i zrelaksowany.

JAK DOŚWIADCZYĆ HIPNOZY MOCNIEJ

Metody pogłębiające stan hipnozy

Po zakończeniu indukcji następnym krokiem jest wzmocnienie efektu indukcji za pomocą "pogłębiaczy".

Pogłębianie oznacza zwiększenie koncentracji na sugestiach i skupienie uwagi na wewnętrznych doświadczeniach, takich jak uczucia, myśli i wyobrażenia. Ten krok przygotowuje do głównej fazy hipnozy – terapii/sugestii.

Pogłębiacze nie są konieczne. W zależności od naszego celu możemy albo z nich skorzystać, albo pominąć tę część. Dla przykładu pogłębiacze są bardzo przydatne, jeśli pracujemy z lękiem i chcemy osiągnąć stan wysokiego relaksu.

Istnieje wiele różnych metod, które możemy wykorzystać jako pogłębiacze. Po pierwsze, istnieją pogłębiacze relaksacyjne, takie jak progresywna relaksacja mięśni, czy hipnotyczne schody.

HIPNOTYCZNE SCHODY

Wyobraź sobie 5-stopniowe schody (lub inną liczbę), a następnie zacznij odliczać wyobrażając sobie, że z każdą liczbą schodzisz o stopień w dół. Z każdą liczbą czujesz dwa razy więcej relaksu. Gdy zejdziesz na sam dół, wyobraź sobie, że czujesz najgłębszy stan relaksu, jaki możesz sobie wyobrazić.

RELAKSACJA MIĘŚNI

W tej metodzie skupiasz uwagę na poszczególnych częściach swojego ciała powtarzając słowa dotyczące relaksu (ciężkie, zrelaksowane i ciepłe).

Czyli:

Moja lewa noga jest ciężka, zrelaksowana i ciepła.

Moja prawa noga jest ciężka, zrelaksowana i ciepła.

Moje obie nogi...

Moja prawa ręka...

Moja lewa ręka...

Moje obie ręce...

Mój kark i ramiona...

Mój brzuch... (tutaj lepiej nie używać słowa ciężki, raczej: Zrelaksowany)

Moja twarz...jest zrelaksowana

Całe moje ciało jest teraz ciężkie, zrelaksowane i ciepłe.

Mój umysł jest zrelaksowany i spokojny.

ODDYCHANIE

Za skuteczną metodę pogłębiania stanu hipnozy można uznać różne metody oddechowe.

Dla przykładu:

Weź głęboki wdech przez nos, wstrzymaj na kilka sekund powietrze, a następnie bardzo wolno wypuść powietrze ustami powtarzając w umyśle słowo: relaks. Następnie wróć do normalnego oddychania.

Powtórz ten proces np. 3 razy.

Inną formą pogłębiaczy są pogłębienia absorpcji umysłowej, które wykorzystują obrazy wizualne.

SPOKOJNE MIEJSCE

Sam osobiście lubię stosować technikę “spokojnego miejsca”.

W tej technice wyobrażasz sobie jakieś miejsce, które kojarzy ci się ze spokojem, relaksem, bezpieczeństwem. Może to być jakieś miejsce, które znasz (np. z wakacji) lub miejsce wyobrażone.

Eksplorujesz je, zwracając uwagę na kolory, kształty, dźwięki, zapachy.

Następnie zwracasz uwagę na to jak dobrze się czujesz w tym miejscu. Czujesz relaks i spokój.

Warto również sięgnąć po sugestie ideomotoryczne / ideosensoryczne. Czyli po techniki, o których pisałem w rozdziale dotyczącym indukcji hipnotycznych.

Dla przykładu:

Dłonie magnesy

prostujesz ręce z dłońmi w swoim kierunku i wyobrażasz sobie, że dłonie się przyciągają jak magnesy, aż do momentu gdy się połączą.

Unosząca się ręka

Prostujesz prawą rękę i wyobrażasz sobie, że robi się coraz lżejsza. Możesz wyobrazić sobie, że masz przywiązany do palców balon z helem, który zaczyna ją unosić.

Istnieją również słowne “pogłębiacze” sugestywności, które wykorzystują bardzo proste sugestie. Dość często po indukcji używamy słów typu: “śpij głębiej”.

ZASADY STOSOWANIA SUGESTII W HIPNOZIE

jak sprawić, aby sugestie były skuteczne

Hipnoza to stan głębokiego relaksu, w którym wykorzystujemy siłę sugestii. Musimy zatem wiedzieć, jak efektywnie z nich korzystać. Jest kilka wytycznych, których należy się trzymać.

SUGESTIA POWINNA BYĆ POZYTYWNA

Wiele definicji hipnozy skupia się na pozytywnym aspekcie sugestii. Jeśli hipnoza jest stanem zwiększonej podatności na sugestie, ważną zasadą jest skupienie uwagi na pozytywnych sugestiach. Nasz umysł zazwyczaj bardziej skupia się na tym, co niebezpieczne, negatywne. Dlatego zawsze powinniśmy używać pozytywnych słów i stwierdzeń.

Pozytywne stwierdzenie, takie jak: „Czuję się spokojny i zrelaksowany” jest zwykle skuteczniejsze niż: „Czuję teraz mniej stresu”.

SUGESTIA POWINNA BYĆ REALISTYCZNA

Kolejną ważną zasadą jest to, że sugestie powinny być realistyczne.

Dzięki badaniom nad afirmacjami wiemy, że to, co mówimy do siebie, może mieć pozytywny wpływ tylko wtedy, gdy jest zgodne z naszym systemem wartości oraz tym w co wierzymy.

Dlatego w autohipnozie nie powinniśmy wyobrażać sobie zupełnie nierealnych scenariuszy, a coś, co jest potencjalnie możliwe do zmiany, osiągnięcia.

SUGESTIA POWINNA BYĆ W „CZASIE TERAŹNIEJSZYM”

Korzystając z sugestii, powinniśmy używać czasu teraźniejszego.

Podczas autohipnozy skupiamy się na obrazach i sugestiach, a my chcemy umieścić to doświadczenie w „teraz” – przekonać się, że już się dzieje i materializuje (np. „już teraz staję się spokojniejszy, silniejszy i odważniejszy”).

Mówienie o przyszłości często obniża zaangażowanie emocjonalne i oddala nas od tego, co sobie wyobrażamy.

SUGESTIA POWINNA BYĆ SUGESTYWNA

Musimy rozumieć znaczenie sugestii. Korzystanie z sensownych, szczegółowych i spersonalizowanych sugestii jest zwykle bardziej skuteczne. Powinniśmy zatem sięgać po własne doświadczenia. Pomyśl np. które miejsce kojarzy Ci się z relaksem i wykorzystaj je. Dla jednej osoby to będzie ogród, dla innej plaża, a dla jeszcze kogoś zupełnie wyobrażone miejsce. Dostosuj, zatem hipnozę do własnych preferencji.

SUGESTIA POWINNA BYĆ POWTARZANA

Ostatnią typową zasadą jest powtarzanie sugestii.

Hipnoza to proces uczenia się nowych umiejętności. Wiemy, że proces uczenia się wymaga skupienia i powtarzania. Poprzez powtarzanie stwierdzeń, sugestii i pracy z wyobraźnią możemy nauczyć się nowych umiejętności, zachowań i reakcji.

Treści zawarte w tym e-booku mają charakter edukacyjno-informacyjny, nie stanowią porady medycznej ani terapeutycznej.

Zostały stworzone na podstawie najlepszej wiedzy i doświadczenia autora. Autor nie ponosi odpowiedzialności za skutki ich wykorzystania przez czytelników.

Treść zawarta w niniejszym opracowaniu jest objęta prawem autorskim i podlega ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych”*. Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tego utworu w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.

* z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631)

PROMENTALNIE