



**Polska
Akademia
Hipnozy**

**HIPNOZA ZAAWANSOWANA
KURS
CERTYFIKOWANY**

„Tylko w ludzkiej myśli każda prawda znajduje rzeczywisty, niepowtarzalny byt.
Wyobraźnia, nie wymysł, jest największym mistrzem zarówno sztuki jak i życia.”
Joseph Conrad „Notatnik osobisty”

Witaj na Certyfikowanym Kusie Hipnoza Zaawansowana

Jest nam niezwykle miło, że możemy Cię gościć. Twoja obecność, to dowód, że temat hipnozy i hipnoterapii jest Ci bliski, a to oznacza, że jesteś we właściwym miejscu, aby otrzymać certyfikat hipnoterapeuty. Najbliższe dni zabiorą Cię w hipnotyczny świat głębokich procesów, wewnętrznych przeżyć i pokażą Ci, jak otworzyć olbrzymie możliwości Twojego umysłu i sprawdzą Twoją wiedzę i kompetencje.

Zanim zaczniesz:

- zapewnij sobie jak największy komfort. Pamiętaj, że człowiek najlepiej uczy się wtedy, kiedy dobrze się czuje i dobrze się bawi;
- wyłącz telefon, jeśli natomiast z bardzo ważnych przyczyn musisz mieć włączony telefon, to koniecznie wycisz dzwonek i wibracje. Jeśli będziesz musiał/a odebrać telefon, zrób to, proszę, poza salą szkoleniową;
- dbaj o punktualność;
- pamiętaj, odnosimy się do siebie z szacunkiem;
- otwórz się na szczerość, przede wszystkim wobec siebie samego/samej;
- ważne jest zaufanie, dlatego wszystko, co dzieje się w naszej grupie, pozostaje w grupie;
- szanujemy siebie nawzajem, swoje przekonania i odczucia, nawet jeśli masz zupełnie inne;
- bez oceniania i krytykowania;
- bez udowadniania, że ktoś jest lepszy od innych;
- wszyscy jesteśmy jednością, jesteśmy sobie równi;
- odrzucamy perfekcjonizm, każdy jeden krok do przodu jest sukcesem;
- bez siłowania się, zero przymusów, pełna dobrowolność;
- mówimy do siebie po imieniu, chyba, że ktoś zastrzeże inaczej;
- jeśli masz jakiegokolwiek pytania, możesz śmiało je zadawać. Jednak rób to wtedy, gdy będzie wyznaczony na to czas lub na przerwach.

Życzymy Ci owocnej pracy

SPIS TREŚCI

Hipnoterapia	5
Dystraktory	6
7 psychodynamicznych przyczyn problemów	7
Rozmowa wstępna (pre-talk)	9
Testy sugestywności	11
Przekonywacze (convincers)	14
Indukcje hipnotyczne	18
Terapia 5-fazowa	22
Miejsce bezpieczeństwa	31
Miejsce uzdrowienia	33
Terapia regresyjna - teoria	35
Rodzaje regresji hipnotycznej	38
Przeprowadzenie Klienta przez regresję hipnotyczną	51
Regresja do przyczyny i coaching dziecka - kroki	54
Regresja do przyczyny i coaching dziecka - opis	55
Proces wybaczenia	60
Wybaczenie innym - kroki	62
Wybaczenie innym - schemat	63
Wybaczenie innym - opis	64
Wybaczenie sobie - kroki	67
Wybaczenie sobie - schemat	68
Wybaczenie sobie - opis	69
Wybaczenie innym i sobie na symbolach – hipnoza pasywna	83
Mediacja części - kroki	86
Mediacja części - schemat	87
Mediacja części - opis	88

Symboliczna Integracja Części	93
Głębokości transów	94
A) stan Esdaile'a	94
B) stan Sichorta	96
C) stan ultra-wysoki	99
- rozwiązywanie dowolnego problemu	103
- wybaczenie innym	108
- wybaczenie sobie	108
- progresja do przyszłości	109
- hipnoza duchowa	109
Regresja do poprzednich wcieleń	111
Przykładowe skrypty hipnotyczne	117
1) core transformation	117
2) hipnoza sportowa	120
3) odchudzanie – regresja hipnotyczna po emocji	126
4) odchudzanie – integracja części	133
5) linia czasu	137
6) fobie	140
7) podróż do miejsc budowania zasobów	142
8) dysocjacja problemu	144
9) autostrada do sukcesu	145
10) uzdrawianie w stanie ultra-wysokim	150
Hipnoterapia z dziećmi	155
Materiały dodatkowe:	161
Mail do Klienta	161
Praca online	161
Formularz	162
Mail po zakończeniu sesji	163
Bibliografia	166

HIPNOTERAPIA

Zakłada, że każdy symptom ma swoją przyczynę, bo nic nie dzieje się bez powodu. Hipnoterapeuta towarzyszy Klientowi w jego podróży w pracy z podświadomością. Często towarzyszy w poszukiwaniu przyczyny symptomu przez pracę z przeszłością (regresja), by dotrzeć do źródła jego problemu. Odkrycie tego źródła często powoduje rozwiązanie problemu (zanik symptomów lub niepożądanego zachowania). Ważne jest to, aby dotrzeć do źródła problemu.

Aby hipnoterapia była skuteczna, Klient musi zdać sobie sprawę, że jego problemy/ograniczenia powstały z aktualnej, w danym momencie, reakcji na wydarzenie, która to reakcja w tym danym momencie była najlepsza, jaką Klient mógł mieć. Potem przez kolejne lata interpretował swoje reakcje zgodnie z własnymi przekonaniami utrwalając ból, cierpienie i wszelkie ograniczenia.

Prawidłowa Hipnoterapia opierać się na dwóch elementach:

1. Uwolnienie negatywnych emocji związanych z pierwszą interpretacją.
2. Stworzenie nowej interpretacji wydarzenia, która wzmacnia Klienta.

Interpretacja może być zasugerowana przez hipnoterapeutę, ale przede wszystkim należy pozwolić, aby to Klient dotarł do nowej interpretacji wydarzenia. Zadaniem hipnoterapeuty jest naprowadzenie na właściwą drogę.

Nowa interpretacja powinna być:

- pozytywna
- skupiona na Kliencie, jego potrzebach, efekcie, jaki chce on uzyskać i jak chciałby czuć się w przyszłości.

Większość problemów ma podłoże emocjonalne. Dlatego w regresji hipnotycznej szukamy wydarzenia i emocji z nimi związanych. Często, gdy wpadamy w złe poczucie, trudne stany emocjonalne, myślimy o sobie negatywnie i zaczynamy od tego uciekać oraz wpadamy

w dystraktory – rozpraszacze.

DYSTRAKTORY

Dystraktor jest to czynność tymczasowa, żeby zająć swój umysł czymś, co przysłoni lub wygasi na chwilę nieprzyjemne uczucie. W rzeczywistości jednak to uczucie i jego przyczyna nadal istnieją. Dystraktor polega na robieniu czegoś przyjemniejszego niż pogrążanie się w nieprzyjemnym uczuciu. Stosowanie dystraktorów jest łatwiejsze niż radzenie sobie z występującym problemem, dlatego często są uzależniające. Zwłaszcza gdy dystraktory są przyczyną złych nawyków, uzależnień i kompulsywnych zachowań.

Na przykład: pojawia się stres, tęsknota - sięgamy po słodkości. Na chwilę gasi to nieprzyjemne uczucie, jednak po chwili wracamy do jeszcze gorszego stanu, bo pojawia się poczucie winy.... Warto pamiętać, że dystraktor nie ukoji i nie uzdrowi emocji, która się pojawiła. Dlatego szukamy prawdziwej przyczyny problemu i dążymy do pełnego jego rozwiązania.

7 PSYCHODYNAMICZNYCH PRZYCZYN PROBLEMÓW

Roy Hunter w swojej książce „Art of Hypnotherapy” wymienia siedem przyczyn, z których wynikają problemy emocjonalne:

1. Odbicie autorytetu - przekonanie, które wynika z modelowania (naśladowania) osoby, która była autorytetem w oczach Klienta (rodzice, dziadkowie, nauczyciel, lekarz, ksiądz).
2. Bieżąca lub przeszła nierozwiązana kwestia – np.: bóle psychosomatyczne, niepożądane nawyki/ nałogi. W ten sposób podświadomość przekazuje: „nie podoba mi się to, co robisz”.
3. Korzyść wtórna – przykładowo: chorujemy, czyli uzyskujemy współczucie u innych. Robimy coś podświadomie, co da nam korzyść, choć niekoniecznie to co robimy, nam służy.
4. Identyfikacja - z ukochaną osobą, bohaterem z dzieciństwa, mentorem, itp.
5. Konflikt wewnętrzny – może się odnosić do pragnienia, które jest tabu lub dwóch pragnień, które są przeciwstawne i znoszą się nawzajem.
6. Doświadczenie z przeszłości - symptom jest efektem bolesnych, trudnych doświadczeń.
7. Samokaranie - najczęściej związane jest z poczuciem winy lub unikaniem potencjalnej kary.

Jednym ze sposobów odkrycia tych problemów jest wykorzystanie pracy na sygnałach ideomotorycznych. Tak możemy uzyskać odpowiedź na te pytania.

Zanim zaczniesz je zadawać, ustal komunikację ideomotoryczną.

Następnie przeczytaj powyższe pytania; możesz je przeczytać wszystkie razem, możesz osobno:

(Imię Klienta), teraz poproszę Twoją podświadomość, by odpowiedziała mi na kilka pytań związanych z przyczyną Twojego problemu.

Możesz odpowiedzieć „Tak”, „Nie”, „Nie wiem” lub „Nie chcę powiedzieć”, dając podświadomy sygnał odpowiednim wybranym palcem jednej ręki.

Czy przyczyna Twojego obecnego problemu X wynika z sugestii, która została utrwalona w Twoim umyśle przez jakiś autorytet z przeszłości?

Jeśli „TAK” - cofnij Klienta do momentu, w którym otrzymał te sugestie, patrz Regresja.
Jeśli „NIE” – stawiaj następne poszczególne pytania.

2. *Czy przyczyna problemu X Jest związana z jakąś nierozwiązaną kwestią?*

Jeśli „TAK” - zapytaj: *Czy Twoja podświadomość pozwala nam na rozwiązanie tego problemu?*

Jeśli „TAK” - możesz zastosować regresję lub mediację części.

Jeśli „NIE”/”NIE WIEM” – zapytaj: *Podświadomości (imię Klienta), czy wyjawisz przyczynę problemu umysłowi świadomemu?*

Jeśli „TAK” - wówczas nazwij ten problem, pytając Klienta, i zastosuj regresję.

3. *Czy Twoja podświadomość tworzy ten problem dlatego, że możesz coś zyskać w zamian?*

Jeśli „TAK” - możesz zastosować regresję do momentu, w którym podświadomość po raz pierwszy doświadczyła, że problem może dać korzyść wtórną.

4. *identyfikujesz się z kimś?*

Jeśli „TAK” - odkryj, z kim identyfikuje się podświadomość Klienta.

Zastosuj regresję do momentu, w którym podświadomość pierwszy raz zdecydowała, że utrzymywanie tego problemu zbliża ją do osoby, z którą się identyfikuje. I co jej to daje?

5. *Czy czujesz wewnętrzny konflikt lub różne pragnienia, które są w opozycji wobec siebie?*

Jeśli „TAK” – zastosuj mediację części.

6. *Czy problem X wynika z jakichś wydarzeń z przeszłości?*

Jeśli „TAK” - zastosuj wybraną formę regresji.

7. *Czy karzesz siebie lub kogoś za coś?*

Jeśli „TAK” - odkryj kogo Klient karze i zastosuj terapię wybaczenia innym i/lub sobie.

Możesz otrzymać kilka odpowiedzi na „TAK”.

Większość naszych problemów ma charakter złożony.

Czasem odpowiedź „NIE WIEM” może oznaczać „TAK”

Wtedy dołącz dodatkowe pytania (*Co? Kto? Kiedy? Gdzie? Jak?*).

ROZMOWA WSTĘPNA (PRE-TALK)

I. PRZED SESJĄ ZBUDUJ STAN H+

II. ROZPOCZĘCIE PROCESU

Pierwszy kontakt z Klientem ma największe znaczenie.

Zbuduj raport. Zajrzyj do skryptu „Hipnoza w Praktyce” , temat:

- „Osobowość hipnotyzera”

- „Rozmowa Wstępna”

1. Wywiad przed-hipnotyczny jest czasem, kiedy Klient mówi o swoim problemie i możliwej jego przyczynie. Zazwyczaj, to co mówi Klient, pochodzi jedynie z umysłu świadomego. Często jednak nie ma nic wspólnego z rzeczywistą przyczyną problemu.

Nie oceniamy, nie poprawiamy. Słuchamy i notujemy to, co jest ważne. Często zwracaj uwagę na pewne charakterystyczne sformułowania, którymi posługuje się Klient i zapisuj je, aby dokładnie te same zastosować w hipnozie.

Np. „czuję się, jakby czołg po mnie przejechał”, „noszę ogromny bagaż na plecach” itd.

2. Rozmowa wstępna powinna rozwiązać wszelkie obawy Klienta. Dlatego warto spytać, czym jest hipnoza dla osoby, z którą pracujesz i jeśli odbiega od prawdy, należy to zweryfikować.

a) Elementy rozmowy wstępnej:

- definicja hipnozy, czym jest, jak długo jest znana, jak często nasz umysł wchodzi w naturalny stan transu, który hipnoza wykorzystuje, zatem jest naturalna i bezpieczna,

- hipnotyzowany steruje procesem i nie robi nic wbrew własnej woli,

- hipnotyzator nie ma kontroli nad umysłem hipnotyzowanego,

- hipnotyzowany wszystko pamięta,

- wątpliwość „czy jestem podatny na hipnozę?” można rozwiązać twierdzeniem Dave’a Elmana:

„jedyną osobą, która może przeszkodzić ci w *wejściu w hipnozę, jesteś Ty sam*”.

3. Pytania do Klienta:

a) Czy Twoi rodzice nadal są razem, żyją?

- jeśli się rozwiedli, nie żyją, pytamy o wiek Klienta, kiedy to się stało? Jaka to choroba, przyczyna rozwodu?

- czy związali się z kimś po śmierci/rozwodzie jednego z nich?
- jaką tworzyli/tworzą relację?

b) Czy masz rodzeństwo?

- w jakim wieku?
- jakie masz z nimi relacje?

c) Czy jesteś w związku?

- rozwody,
- długość trwania związków.

d) Czy masz dzieci?

- ile,
- czy były poronienia?

e) Ile miałeś/-aś lat, kiedy nastąpił Twój pierwszy kontakt seksualny?

(zwróć uwagę na wahanie - może oznaczać wstyd/ocenę, może wskazywać na nieprzyjemne wspomnienia/gwałt)

f) Czy jesteś od czegoś uzależniony? Nadużywasz alkoholu, narkotyków, słodczy?

g) Jaka jest Twoja duchowość/religia?

(ważne, by nie przekraczać granic Klienta dotyczących jego wierzeń).

II. WYKONANIE TESTÓW SUGESTYWNOŚCI

III. ZAWARCIE KONTRAKTU HIPNOTYCZNEGO

Jestem gotowy, aby pracować z Tobą. Zajmę się Tobą w profesjonalny sposób, co oznacza, że dam ci idealne sugestie i zastosuję najlepszą możliwą formę terapii, zgodną z moją wiedzą i doświadczeniem. Czy zgadzasz się podążać za moimi sugestiami, bez ich weryfikowania i analizowania?

IV. PRZEPROWADZENIE PROCESU HIPNOTYCZNEGO

Zgodnie z potrzebami Klienta i wybranymi narzędziami.

V. WYPROWADZENIE Z TRANSU

Warto zapytać Klienta, jak sądzi, ile minut był w transie. Zawsze podaje dużo mniej czasu, jeśli rzeczywiście był w transie. Daj dobre sugestie na zakończenie. Pochwal pracę Klienta.

VI. WYWIAD POST-HIPNOTYCZNY

Jak się czujesz? Jak teraz patrzysz na swój problem? itd.

TESTY SUGESTYWNOŚCI

Sugestia była ważnym pojęciem w psychologii i psychiatrii od połowy XIX wieku do lat siedemdziesiątych XX wieku. Za jej pomocą opisywano wiele zjawisk psychicznych. Początkowo uważano sugestywność za cechę osobowości histeryka (J. Charcot), niemniej badania J. Browna i M. Bleulera wykazały, że sugestywność histeryków jest często bardzo niska. Drugi sposób pojmowania sugestywności zapoczątkowali H. Bernheim i A. Liebeault, którzy dowodzili, że sugestywność jest cechą zdrowego człowieka i nie ma nic wspólnego z zaburzeniami psychicznymi.

Przykładem takiego pojmowania sugestywności mogą być poglądy H. Eysencka, który definiuje sugestywność jako **mechanizm gotowości i skłonności do zachowania zgodnego z poleceniem lub z kontekstem sytuacji**.

Nie istnieją jego zdaniem ogólne cechy sugestywności, lecz występują trzy odmienne jej typy:

1. Sugestywność pierwotna - dotyczy czynności motorycznych (ruchowych).
2. Sugestywność wtórna - ma charakter wyobrażeniowo-sensoryczny (zmysłowy).
3. Sugestywność prestiżu - zachodzi w sytuacji społecznych interakcji.

Poszczególne typy sugestywności mierzy się przy użyciu odpowiednich testów.

W hipnoterapii można stosować poniższe testy:

1. Magnesy w palcach

Kłaśnij w dłonie, rozgrzej je i spleć palce obu dłoni, wystawiając do góry jedynie palce wskazujące. Zegnij ramiona i zbliż dłonie do twarzy ustawiając je trochę powyżej linii oczu. Za chwilę poproszę Cię o rozłączenie palców wskazujących, tak aby stworzyły kształt litery V, ale jeszcze nie teraz.

Teraz tylko spójrz na swoje palce wskazujące... weź głęboki wdech i jeszcze raz... i teraz wraz z wydechem rozłącz palce wskazujące tak, aby utworzyły literę V.

Wyobraź sobie teraz, że każdy z palców jest mocnym magnesem.... magnesy przyciągają się do siebie... możesz coraz bardziej poczuć, jak zaczynają się przyciągać... palce przyciągają się coraz mocniej do siebie i w chwili, gdy to sobie wyobrażasz, zaczynasz czuć coraz większe przyciąganie.

Możesz dodatkowo wyobrazić sobie gumową opaskę, którą ktoś założył na Twoje palce...ona pozwala nawet mocniej przyciągać i łączyć palce ze sobą... zatem wyobraź sobie 1 ... 2, a nawet 3 gumowe opaski, one coraz mocniej i mocniej przyciągają Twoje palce wskazujące do siebie.... Twoje ręce mogą stawać się coraz cięższe, a palce wskazujące są już połączone ze sobą i skleją się całkowicie, zlewają ze sobą, jakby stawały się jednym elementem połączone, sklejone ze sobą całkowicie, i nawet gdybyś teraz próbował je rozłączyć, one będą coraz mocniej i bardziej sklejone... a im bardziej starasz się je rozłączyć, tym mocniej one skleją się i łączą ze sobą, przyciągając się bardziej, im bardziej je chcesz rozłączyć...

2. Sklejone dłonie

Kłaśnij mocno w dłonie... spleć je ze sobą w taki sposób, żeby dłonie przylegały do siebie ich wewnętrzną stroną. Mocno i coraz mocniej do siebie przylegały. Połącz je mocno i przyglądając się swoim dłoniom, możesz zacząć wyobrażać sobie, że są one połączone ze sobą tak mocno, że nie jesteś w stanie ich rozdzielić... pozostają sklejone ze sobą...

Wyobraź sobie, że zostały one polane klejem szybkoschnącym. Skupiając się na swoich dłoniach, zwiększ poziom ich połączenia z każdym kolejnym oddechem. Możesz samej/samemu sobie powiedzieć i powtarzać w myślach: "Moje dłonie się skleją, skleją się z każdym oddechem coraz mocniej i mocniej". Za chwilę, kiedy zacznę liczyć od 1 do 5, i z każdą kolejną cyfrą, stopień sklejania Twoich dłoni będzie wzrastał dwukrotnie, tak że w momencie gdy doliczę do 5, będziesz próbować bezskutecznie je rozłączyć... a im mocniej będziesz próbować je rozłączyć, tym uścisk dłoni będzie stawał się silniejszy ...

1...mocniej i bardziej sklejone,

2...jakby super mocnym klejem

3...połączone i sklejone

4...całkowicie

5...spróbuj teraz rozpleść swoje dłonie, a zauważysz, że im bardziej próbujesz to zrobić, tym silniej dłonie do siebie przywierają.

Jeżeli chodzi o aspekty sugestii dostatecznie poznane, należy wśród nich wymienić przede wszystkim:

- Sugestia jest formą werbalnych lub niewerbalnych oddziaływań zachodzących podczas komunikowania międzyludzkiego.
- Efektem specyficznych sugestii jest hipnoza, a hipnotyzowanie jest techniką przekazywania sugestii hipnotycznych. Już H. Bernheim pisał: "Nie ma hipnozy bez sugestii".
- Sugestywność zmienia się z wiekiem - najbardziej sugestywne są dzieci w wieku od 6 do 8 lat. W późniejszych latach Sugestywność stopniowo maleje, by około 15 roku życia ustabilizować się mniej więcej na stałym poziomie i dopiero po 50 roku życia znowu stopniowo maleć. Dzieci do trzech lat są praktycznie niesugestywne. Wynika to z ich małego doświadczenia werbalnego (E. Hilgard, 1967).
- Sugestia może wywołać zmiany w procesach fizjologicznych (M. Erickson, 1980) .

3. Test bujania

Zamknij oczy i weź głęboki oddech... stań prosto ze złączonymi stopami... rozluźnij umysł...za chwilę zabiorę swoje ręce i poczujesz, jak Twoje ciało odchyła się do tyłu... to taka siła, która pociągnie Cię do tyłu... to taki silny magnes... pchający Cię do tyłu... będzie to siła niemożliwa do zatrzymania, ciągnąca Cię mocno i coraz mocniej do tyłu...coraz bardziej do tyłu. Poczuj to i pozwól sobie polecieć, a ja Ciebie złapię całkowicie bezpiecznie... Gotowa/y? Weź spokojny oddech, zauważając jak Twoja równowaga zaczyna się zmieniać, ciało kołysać, tak jakby magnes ciągnął Ciebie mocno do tyłu, a to powoduje, że zaczynasz opadać w tył...

4. Gorąca moneta

Klient stoi przed Tobą. Patrzysz mu intensywnie w oczy. Połóż mu na otwartej dłoni monetę. Zaczynaj mówić: *„Zamknij oczy, poczuj, jak moneta robi się coraz cieplejsza i cieplejsza. Czujesz bardzo wyraźnie, że moneta staje się coraz cieplejsza. Jest teraz całkiem ciepła, tak bardzo ciepła, że wręcz zaczyna Cię powoli parzyć. Robi się wręcz gorąca i jeszcze bardziej gorąca. Nie możesz jej już dłużej utrzymać. Musisz ją upuścić, inaczej się oparzysz. Upuść monetę teraz”.*

Możesz kontynuować odpowiednie sugestie, jeśli widzisz, że Klient nie czuje gorąca. Natomiast, jeśli pojawi się uczucie gorąca wcześniej, szybciej powiedz: *„Musisz ją upuścić, inaczej się oparzysz. Upuść monetę teraz”.*

PRZEKONYWACZE (CONVINCERS)

Kiedy kogoś hipnotyzujesz, zadaniem jest skłonienie danej osoby do myślenia w określony sposób i podążania za Twoimi sugestiami. Innymi słowy, chcesz, aby Klient odpowiadał na Twoje sugestie, a nie na sugestie, które przedstawia sobie Klient we własnym umyśle. Tak więc, chociaż są one powiązane, testowanie sugestywności nie jest tym samym, co wykonywanie przekonywaczy.

Przekonywacz pomaga Klientowi otrzymać efekt: „Wow, coś tu się dzieje. To działa”. Jest to również dobry moment, aby uświadomić Klientowi, że jest aktywnym uczestnikiem procesu.

Przekonywacze pełnią trzy funkcje:

1. Informują hipnoterapeutę o tym, czy i jak skutecznie Klient podąża za instrukcjami.
2. Przekonują Klienta, że jest w transie, wzmacniając jego wiarę w moc hipnozy i działania sugestii hipnotycznych. Zwiększa to skuteczność sesji.
3. Pogłębiają trans lub mogą być do tego świetną okazją. Możesz wykorzystać przekonywacze do indukcji, ponieważ podążając za Twoimi sugestiami Klient już jest w transie. Możesz powiedzieć: „Świetnie sobie radzisz, poczułeś już, jak działa siła Twojego umysłu, więc skończ testować i wejdź głębiej w trans”.

Najbardziej znane przykłady:

I. Ręka przyklejona do oparcia krzesła

Weź głęboki wdech i wydech. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że Twoją dłoń smaruję teraz szybko schnącym klejem, supermocnym... połóż dłoń na oparciu krzesła... za chwilę, kiedy będę liczyć od 1 do 3, Twoja dłoń będzie coraz bardziej przyklejała się i przywierała do oparcia krzesła, jest przyklejona super mocnym klejem.

- 1... poczuj rosnące uczucie ciężkości i sklejenia dłoni z oparciem krzesła,*
- 2... tak jakby dłoń i krzesło były z jednego kawałka drewna. Stają się jednym i jednorodnym materiałem złączonym ze sobą... za chwilę, gdy usłyszysz kolejną cyfrę, będziesz próbować bezskutecznie ją oderwać, ale im mocniej będziesz chciał ją poruszyć, tym mocniej ona będzie w bezruchu...sklejona, połączona z oparciem krzesła*
- 3 ... spróbuj oderwać dłoń teraz! Sklejoną z oparciem krzesła.*

II. Blokada oczu

Twoje powieki są teraz ciężkie i będą coraz cięższe. Stają się mocno zamknięte i coraz cięższe. Pozwalasz im opaść i możesz je teraz wyłączyć całkowicie, czując przyjemne odprężenie okolic oczu. Oczy są mocno zamknięte, a ty z łatwością pozwalasz im przestać działać. Wyłączyłeś je, przyjemnie rozluźniając je, aż będą ciężkie, relaksując się głęboko. Możesz zdawać sobie powoli sprawę z tego, że im bardziej chcesz je otworzyć, tym bardziej są sklejone i ciężkie. I nawet gdybyś chciał/-a... ale przecież wcale tego nie chcesz... oczy zamknięte, przestają działać. Pozwalasz im sklejać się nawet bardziej.... opadasz coraz głębiej i głębiej w przyjemne uczucie zmęczenia i ociężałości. Jesteś przyjemnie odprężony, a Twoje powieki są ciężkie jak ołów i całkowicie sklejone. Próbujesz bezskutecznie, ale im bardziej chcesz, tym bardziej się wyłączają. Oczy są mocno zamknięte. Próbujesz jeszcze raz otworzyć oczy... ale choć zadajesz sobie sporo trudu, to oczy pozostają zamknięte tym bardziej, im bardziej je otwierasz.

III. Katalepsja ręki

Za chwilę podniosę Twoją rękę do góry, a Ty ją maksymalnie wyprostujesz i napniesz wszystkie mięśnie bardzo mocno (podnoszenie). Za chwilę, kiedy będę liczyć od 1 do 5, z każdą kolejną cyfrą Twoja ręka będzie stawiała się coraz bardziej napięta. Gdy powiem cyfrę 5, będziesz próbował zgiąć rękę w łokciu, ale im mocniej będziesz próbował, tym mocniej ręka będzie się prostować.

1 ... blokuje Twoją rękę w nadgarstku, łokciu i ramieniu (możesz energicznie dotykać miejsca, które ma się zablokować)

2... Twoja ręka staje się sztywna i mocna napięta niczym metalowa rura, twarda jak skała.

3... razy bardziej Twoja ręka usztywnia się a ty napinasz ją nawet mocniej

4... razy bardziej usztywniona jak metalowa rura, jak sztywny pień drzewa...

5...z kolejną cyfrą bezskutecznie spróbujesz zgiąć rękę, ale im mocniej będziesz próbować, tym mocniej będzie ona zablokowana, a ty będziesz wchodzić głębiej i głębiej w trans. Spróbuj zgiąć rękę, przekonując się, jak mocno jest zablokowana. Spróbuj nawet mocniej. Przestań próbować i rozluźnij ją maksymalnie, wchodząc jeszcze głębiej w trans....

IV. Amnezja – zapominanie cyfry 5 (sugestia dyrektywna).

Ten test wymaga przynajmniej średniej głębokości hipnozy. Jeśli się powiedzie, to wszystkie inne sugestie zostaną łatwo przyjęte i wykonane. Wprowadź Klienta w możliwie głęboką hipnozę i przekaz następującą sugestię:

...Wszystko, co teraz powiem, wnika głęboko w Twoją podświadomość. Wszystko dokładnie zrealizujesz. Możesz poczuć się trochę jak podczas egzaminu, znasz odpowiedź, ale masz całkowitą pustkę w głowie. Znasz bardzo dobrze cyfry od 1 do 10, ale teraz zapominasz właśnie teraz cyfrę 5. Zapominasz ją i zapominasz, jak ją wymówić. Teraz są tylko następujące cyfry: 1-2-3-4-6-7-8-9-10. Ta jedna ulatuje całkowicie i rozmywa się. Zapominasz, jak brzmi... Pozostajesz w stanie spokoju i odprężenia, mając pełną zdolność do mówienia, kiedy Cię o to poproszę, policzysz od 1 do 10, ale zapomnisz całkowicie tę jedną cyfrę. Policz teraz od 1 do 10.

Jeśli cyfra 5 zostanie teraz opuszczona, to usuń sugestię, jeśli nie - powtórz ją jeszcze raz. Kiedy test wypadnie zadowalająco, usuń starannie podane sugestie:

„Teraz już możesz przypomnieć sobie o cyfrze 5. Wszystko wraca do Twojej pamięci. Teraz wyraźnie pamiętasz o cyfrze 5. Kolejność cyfr od 1 do 10 brzmi: 1-2-3-4-5-6-7-8 9-10. Teraz wyraźnie pamiętasz o cyfrze 5. Policz teraz jeszcze raz od 1 do 10, pamiętając przy tym o cyfrze 5 i jak swobodnie ją wymawiasz.

V. Amnezja – zapominanie imienia - sugestia niedyrektywna - metafora

Wiesz, że Twój umysł potrafi zapominać to, co ma pamiętać i pamiętać to, co ma zapomnieć. Za chwilę policzę od 1 do 3. Kiedy to zrobię, z Twojej pamięci na kilka chwil wyleci całkowicie Twoje imię. Poczujesz swobodną pustkę w głowie. Wyobraź sobie, że jesteś w szkolnej klasie, a przed Tobą jest tablica, na której napisane jest kredą Twoje imię... Twoje imię jest napisane na tablicy i zaczynasz teraz je ścierać. Zobacz, jak z każdym ruchem gąbki ono znika, jest zmazywane z Twojej pamięci (wizualizacja). Każda kolejna literka odchodzi w niepamięć, rozmywa się i wymazujesz swoje imię z pamięci całkowicie...więc zetrzyj je wszystkie bardzo dokładnie. Kiedy za chwilę zapytam Cię, jak masz na imię, nagle stwierdzisz, że zapomniałeś, i im bardziej będziesz próbować sobie je przypomnieć, tym trudniej będzie to osiągalne. Będziesz mieć to na końcu języka, ale przypomnienie imienia będzie niemożliwe.

Im mocniej będziesz próbować sobie przypomnieć swoje imię, tym mocniej będziesz je zapominać (podpowiadamy hipnotyzowanemu, jak ma zareagować na fenomen).

Imię po prostu zniknie z Twojej pamięci, uleci..., ale gdy pstryknę palcami, będziesz pamiętać to, co pamiętałeś, przypominając sobie, to co wcześniej zapomniałeś. Kiwnij głową, jeżeli rozumiesz. Ok. 1...2...3. Jak Ci na imię?

Ważne:

Zawsze zaczynaj od najprostszych przekonywaczy, jak katalepsja oczu/ramienia, ciężkość/lekkość ramienia, zgodnie z zasadą sukcesywnego postępu. Wykonanie prostych przekonywaczy pozwoli Klientowi uwierzyć w jego zdolność do doświadczania stanu hipnozy. Indukując dany fenomen, warto połączyć sugestie bezpośrednie z metaforami i wizualizacją, aby ułatwić hipnotyzowanemu zrozumienie procesu. Uruchomić jego wyobraźnię jak najpełniej, by zwiększyć szansę zrealizowania sugestii. Skutecznie działa odwołanie się do przeszłych doświadczeń, kiedy dana sytuacja wystąpiła w stanie czuwania, np. zapomnienie jakiegoś faktu na egzaminie itp.

Jeśli Klient nie zrealizuje jakiegoś testu, powiedz: Bardzo dobrze sobie radzisz. Twoja ręka się zgięła/ oczy otworzyły się itp., co oznacza, że możesz rozluźnić się głębiej, bardziej pozwolić sobie na doświadczenie odprężenia, relaksu i wejście w trans.

Następnie zastosuj pogłębiacz transu i powtórz test albo zrób inny.

Są osoby, które z różnych powodów nie osiągają jakichś fenomenów, ale doskonale przyjmują sugestie terapeutyczne. Osoba bardziej kinestetyczna może reagować na sugestie związane z odczuciami ciała typu przyklejenie/sztywność reki, a nie odpowiadać na sugestie mentalne typu amnezja. Znaczenie ma indywidualne podejście i obserwacja Klienta.

INDUKCJE HIPNOTYCZNE

1. WYŁĄCZENIE MIĘŚNI

Przed tą indukcją warto zrobić inną, która np. rozluźnia mięśnie powiek.

Wyobraź sobie swój mózg. On wykonuje swoją określoną pracę. Nie musisz jej teraz kontrolować. Ale możesz wyobrazić sobie kabel, który idzie od Twojego mózgu. Wyobraź sobie taki elektryczny kabel grubości na przykład 1 cm i długości około 1 metra. I wyobraź sobie, że ten kabel wychodzi z Twojego mózgu, poprzez takie gniazdko, takie jakie są w naszych domach, do którego podłączamy telefon, żeby go naładować, lub podłączamy lampkę. Wyobraź sobie, że ten kabel na wysokości Twojej dłoni otwiera się, jakby były w nim takie bardzo małe drzwiczki. Możesz zajrzeć do środka i zobaczyć wszystkie połączenia, które tam są. Setki cieniutkich przewodów, tak jak w naszym ciele: żyły i naczynia krwionośne, które prowadzą do wszystkich Twoich mięśni, Twoich nerwów. I właśnie tam znajduje się taki specjalny wyłącznik. To jest absolutnie Twój wyłącznik. Nie mój. I poproszę Cię, byś za chwilę wyłączył go, a będzie to oznaczało, że z własnej woli wyłączasz działanie swoich mięśni. Wszystkie automatyczne procesy w Twoim ciele, w Twoim organizmie, będą funkcjonowały doskonale. Twoje ciało będzie wręcz regenerować się w tym stanie. A dzięki temu że wyłączysz swoje mięśnie, poczujesz się bardzo przyjemnie, ponieważ automatycznie zrelaksujesz się jeszcze głębiej i jeszcze bardziej. Twoje ciało pozostanie całkowicie uśpione i stabilne. Zatem sięgnij teraz w swoim umyśle do tego wyłącznika, wiedząc, że odpowiada on za Twoje połączenia Twojego mózgu z Twoimi mięśniami. I po prostu wyłącz go teraz, tak jak wyłączasz przycisk zapalający światło. Dzięki temu wyłączasz swoje mięśnie i przestajesz świadomie nimi poruszać. Pamiętaj, że to jest wyłącznie Twój i tylko Twój wyłącznik i tylko ty możesz go włączać i wyłączać. I kiedy zostanie wyłączony i będziesz podążać za moimi sugestiami, pojawi się cudowne, wyjątkowe uczucie całkowitego spokoju i ciszy. Zatem gdy policzę do 3, przesun ten wyłącznik – 1, 2, 3, właśnie tak, bardzo dobrze (przetestuj przez uszczypnięcie ręki).

2. WINDA

Chciałbym, żebyś wyobraził sobie taką platformę, platformę w Twoim umyśle. I chociaż wiesz, że w Twoim umyśle nie ma żadnej platformy, to jednak chcę, abyś wyobraził sobie głębszą platformę, która jest źródłem Twoich możliwości odprężania się. Twoja platforma może być tak bardzo głęboko, że nawet nie wiesz ,jak głęboko jest. Wyobraź sobie że są trzy kolejne poziomy odprężenia A, B i C. Aby dotrzeć na poziom A wystarczy po prostu podwoić swój poziom odprężenia, który masz teraz. Aby dostać się na poziom B, podwoisz odprężenie z poziomu A. I żeby dostać się na poziom C i dotrzeć do jak najgłębszego Twojego odprężenia, podwoisz odprężenie z poziomu B. A ja Cię w tym poprowadzę. Chciałbym, abyś użył teraz swojej ogromnej wyobraźni i abyś wyobraził sobie siebie w swojej prywatnej windzie. Ta winda może wyglądać tak, jak w centrach handlowych, w biurowcach, na Dworcu Centralnym lub być zupełnie inną, absolutnie tylko Twoją prywatną windą. Za moment policzę do 3, dotknę Twojego ramienia w ten sposób (dotknij ramienia). Gdy powiem 3, Twoja winda zabierze Cię z miejsca, w którym jesteś teraz, bardzo głęboko aż do poziomu A. Tam podwoisz poziom swojego rozluźnienia. I kiedy zacznę liczyć i kiedy będę to robić, po prostu zacznij zjeżdżać swoją windą na poziom A podwajając swoje obecne rozluźnienie. Kiedy tam dotrzesz i rzeczywiście podwoisz już swoje rozluźnienie, zwyczajnie daj mi znać ,mówiąc na głos głoskę A. Zatem 1, 2, 3 (dotknij ramienia) wprost do poziomu A. Właśnie tak. (Zaczekaj na reakcję klienta). I przyszedł czas przejść z poziomu A na poziom B i podwoić obecne rozluźnienie, którego właśnie doświadczasz. Kiedy policzę do 3, dotknę Twojego ramienia, a ty dotrzesz na poziom B, możesz już być bardzo głęboko rozluźniony, tak bardzo, że Twoje struny głosowe mogą przestać działać normalnie. I to jest zupełnie w porządku. Po prostu jak tam dotrzesz i rozluźnisz się bardzo głęboko, możesz spróbować powiedzieć głoskę B albo zwyczajnie skinąć głową, zatem 1, 2, 3 (dotknij ramienia). Wprost do poziomu B, właśnie tak, bardzo dobrze. (Zaczekaj na reakcję klienta). Czas na podróż z poziomu B na poziom C, do samej podstawy Twojego bardzo głębokiego, przyjemnego, rozluźnienia. Dlatego za chwilę ponownie będę liczyć od 1 do 3 dotykając Twojego ramienia. Chciałbym, abyś zjechał na sam poziom C i podwoił swoje obecne rozluźnienie. Pamiętaj, nie musisz nic mówić, kiedy tam dotrzesz. Nie musisz nic robić. A jeśli chcesz, to możesz nawet zjechać jeszcze głębiej. Po prostu pozwól sobie jechać tak głęboko, aby osiągnąć jak najgłębsze rozluźnienie. Pamiętaj, nie robisz nic, absolutnie nic, jeszcze bardziej nic niż kiedykolwiek wcześniej. Zatem 1, 2, 3 (dotknij ramienia). Wprost do poziomu C, głębiej, jeszcze głębiej, coraz niżej, niżej jeszcze niżej. Pozwól ,żeby Twój oddech zabrał Cię jeszcze niżej, jeszcze głębiej.

Odczekaj dłuższą chwilę, dłużej niż pierwsza i druga reakcja klienta i prowadź dalej proces.

3. METODA ROZLUŻNIANIA PRZEZ ĆWICZENIA

Klient leży wygodnie na kanapie. Poproś, by unióś ramiona i nogi na wysokość około 30 cm i trzymał je tak długo, jak potrafi. Nogi powinny opaść po około 30 sekundach. Jeśli nie opadną, daj sugestię, aby opadły, gdy zauważysz zmęczenie Klienta – tu nie chodzi o doprowadzenie do ekstremalnego zmęczenia ☺. Ramiona opadają po około 5 minutach, ale już po 3 można powiedzieć, by Klient opuścił ramiona i położył luźno ręce. Przez minutę pozwól, żeby leżał odprężony i spokojny z zamkniętymi oczami i spokojnie oddychał. Możesz powiedzieć:

„Zwróć uwagę na Twój oddech, spowalnia się. Ale zanim Twój oddech sprawi, że rozluźnisz się całkowicie, proszę, przy każdym wydechu unieś tułów i nogi i otwórz oczy, a przy każdym wdechu zamknij oczy i opuść tułów i nogi”.

W naturalny sposób, dzięki temu ćwiczeniu, pojawia się uczucie dużej ociężałości i głębokiego odprężenia. Możesz jeszcze dodać sugestie:

"Twoje ramiona i nogi są ciężkie, ciężkie jak ołów i stają się coraz cięższe i cięższe, coraz cięższe. Coraz większa ociężałość napływa do Twoich ramion i nóg. Oddajesz się całkowicie temu przyjemnemu uczuciu ociężałości i zmęczenia. Pozwalasz się nieść coraz niżej i niżej. Opadasz coraz niżej i głębiej. Pozwalasz temu przyjemnemu uczuciu zmęczenia i ociężałości dać się ponieść, właśnie tak. Czujesz się dobrze i jesteś szczęśliwy, rozluźniony i odprężony. Twoja podświadomość otwiera się, bardzo szeroko się otwiera. Pamiętaj, że wszystko, co powiem, wnika łatwo i głęboko w twoją podświadomość, pamiętaj też, że bierzesz wszystko, co korzystne, resztę odrzucasz. Dlatego z łatwością otwierasz się na nowe sugestie. Dlatego z łatwością chcesz i wykonujesz wszystko łatwo i prosto, dla swojego dobra. Bo przecież to ty jesteś tą osobą, która najwięcej korzysta z tego HIPNOTYCZNEGO doświadczenia”.

4. PRZEŁYKANIE ŚLINY

Zasugeruj: *„Pamiętaj, że początek Twojego wejścia w trans zaczyna się wraz z tym uczuciem, kiedy pojawia się to uczucie, gdy musisz przełknąć ślinę”*.

Kiedy to powiesz, uwaga Klienta koncentruje się na przełykaniu i w końcu to robi. Zaczekaj chwilę. Jeśli to zobaczysz, wzmocnij działanie kolejnymi sugestiami:

„Zauważ, że Twoje rozluźnienie zaczęło się. Za każdym razem gdy będziesz przełykał ślinę, Twój stan rozluźnienia będzie się pogłębiał, będzie coraz przyjemniejszy, a ty będziesz coraz bardziej rozluźniony. Z każdą chwilą będziesz odczuwać coraz silniejsze, przyjemne działanie Twojego rozluźnienia i będziesz zagłębiać się w to rozluźnienie coraz bardziej i bardziej. Wszystko, co dookoła słyszysz, zaczyna wspierać Twoje rozluźnienie. A ty zapadasz się coraz głębiej w przyjemne uczucie rozluźnienia. Twoje ciało staje się przyjemnie ciężkie. Jeszcze bardziej ciężkie. Jeszcze bardziej...”

5. TECHNIKA SEKUNDOWA

Klient siedzi na fotelu. Jest to niezwykle prosta i skuteczna technika. Pozwala prawie we wszystkich przypadkach osiągnąć sukces wprowadzania w trans. Wymaga od Ciebie pewności siebie i wprawy. Poproś Klienta, żeby usiadł w fotelu (pamiętaj, żeby fotel miał wsparcie na głowę). Klient nie powinien się od razu opierać, lecz przyjąć następującą pozycję: ramiona wyciągnięte do przodu, przedramiona zgięte pod kątem prostym ku górze, dłonie poziomo wyciągnięte do przodu. Oczy zamknięte. Złap Klienta za ręce i daj sugestie: *„Zaczyna pojawiać się w Twoich oczach, w Twoim ciele, bardzo silne zmęczenie, przestajesz mu się opierać”* (powoli naciskasz na jego ręce, kierując je na oparcie fotela. Pogłębiasz sugestie zmęczenia i rozluźnienia. Ta technika nadaje się też do autohipnozy.

5-PATH® - PIĘCIOFAZOWA ZAAWANSOWANA HIPNOZA TRANSFORMACYJNA

Potężne systematyczne podejście do hipnozy.

5-PATH® powstała w wyniku tysięcy godzin pracy z Klientami hipnozy i integracji technik nauczanych przez niektórych mistrzów-nauczycieli w zawodzie hipnozy, w tym między innymi Harry'ego Aronsa, Charlesa Tebbettsa, Geralda F. Keina, Gila Boyne'a i innych. Ponadto, dziedzina psychologii i niektórzy jej mistrzowie również wpłynęli na rozwój procesu 5-PATH®, w tym magnetyzm zwierzęcy Franza Antona Mesmera, klasyczne uwarunkowania dr Iwana Pietrowicza Pawłowa, terapia Gestalt dr Fritza Perlsa, terapia poznawcza Aaron Becka i innych. Ten systematyczny proces był używany przez wielu specjalistów od hipnozy, którzy pracowali w Banyan Hypnosis Center.

Do najważniejszych idei i technik zaliczamy:

1. Konieczność odpowiedniego przygotowania Klienta poprzez przesłanie pozytywnej wiadomości i intencji, implikującej sukces już od pierwszego kontaktu.
2. Potrzeba dobrej i wspierającej rozmowy wstępnej, podczas której skupiasz się na edukacji Klienta oraz usuwaniu lęków i błędnych przekonań na temat hipnozy.
3. Stosowanie odpowiedniej indukcji hipnotycznej, pozwalającej zgodnie z indywidualnymi potrzebami i sugestywnością Klienta na osiągnięcie odpowiedniej głębokości transu do pracy terapeutycznej.
4. Wykorzystanie ukrytego testu na somnambulizm.
5. Używanie przekonywaczy, łączenie sugestii i technik kierowania dyrektywnego.
6. Korzystanie z regresji hipnotycznej (R2C), aby znaleźć zdarzenia (ISE, SSE), które spowodowały problem.
7. Wykorzystanie techniki terapii wewnętrznego dziecka do zmiany zdarzenia powodującego problem (na poziomie emocji lub przekonań dotyczących wydarzenia).
8. Stosowanie zasady przebaczenia innym oraz wybaczenia sobie.
9. Korzystanie z terapii części.
10. Używanie odpowiedniego dotyku do wzmocnienia hipnozy.

Te techniki i pomysły zostały następnie połączone w usystematyzowaną procedurę, która ulepsza i wzmacnia jako całość każdy odrębny proces procedury, poprawiając w ten sposób skuteczność działania.

Główne założenia – czyli jak to działa?

Hipnoterapeuta przeprowadzi Klienta przez następujące fazy, z których każda poprawia powodzenie kolejnej (nazywanej fazą, ponieważ więcej niż jedna sesja jest potrzebna do uzyskania pełnego efektu). Hipnoterapia jest procesem zmiany, a nie pojedynczym doświadczeniem.

1. Sesja pierwsza i pierwsze doświadczenie w transie to bezpośrednie sugestie z przekonywaczami. To daje Klientowi pierwsze odczucie transu, a hipnoterapeucie pomaga rozpoznać Klienta i zapewnić indywidualne do niego podejście.
2. Regresja hipnotyczna i technika wewnętrznego dziecka.
3. Praca z przebaczeniem innym.
4. Praca z przebaczeniem sobie.
5. Praca z mediacją części.

Sposób wykonania zostanie krótko opisany poniżej:

Przed sesją hipnozy

Hipnotyzer musi być świadomy tego, w jaki sposób stopień sukcesu Klienta jest częściowo zdeterminowany wydarzeniami, które mają miejsce przed rozpoczęciem sesji hipnozy i pracy terapeutycznej. Sukces Klienta znacznie się zwiększy, jeśli będziesz świadomy tego, jak Klient jest traktowany przed sesją. Wszystkie poniższe czynniki mają wpływ na pracę, którą będziesz wykonywać z Klientem:

1. Wszystko, co kiedykolwiek słyszał o hipnozie i o Tobie.
2. Twój wygląd i wygląd Twojego biura.
3. Wszelkie stwierdzenia dotyczące hipnozy lub spodziewanego wyniku.

Z tego powodu zdania sugerujące oczekiwanie pozytywnego wyniku wzmocni skuteczność terapii. Ty i Twoje biuro musicie być spójni z przesłaniem, które zamierzacie wysłać (tj. pracuję profesjonalnie i mam pozytywne intencje). Musisz pozytywnie nastawić Klienta przed hipnozą, w tym etapie dobrze wykorzystaj rozmowę wstępną.

Następnie rozpoczyna się praca pięciofazowa:

Faza I - Przygotowanie, testowanie i przekonywanie. Celem tej fazy hipnozy jest zapewnienie Klientowi udanej sesji hipnozy jako dobry wstęp do kolejnych faz. Klient podąża za Twoimi sugestiami podążając na swój sposób, który jest dla niego indywidualny. Osiąga przekonanie, że jest w stanie poddać się hipnozie z sukcesem.

Na pierwszej sesji koncentrujemy się na rozwiązaniu wszelkich obaw dotyczących hipnozy, aby zbudować w nim wiarę, że pożądana zmiana będzie osiągalna.

Hipnoterapeuta przeprowadza wywiad, pyta o to, co Klient chciałby przetransformować i jakich efektów oczekuje – to jedno z ważniejszych pytań!

Aby to osiągnąć, system 5-PATH® składa się z następujących elementów w Fazie I:

1. Właściwa indukcja.
2. Zastosowanie ukrytego testu na somnambulizm.
3. Pogłębianie.
4. Stosowanie przekonywaczy - tak, aby Klient wiedział, że został zahipnotyzowany (np. blokada oczu, wizualizacja lub oddziaływania kinestetyczne).
5. Instalacja sugestii dotyczących przyszłego sukcesu podczas przeprowadzania hipnozy (tj. sugestia posthipnotyczna dotycząca szybkiego ponownego wywołania hipnozy w przyszłych sesjach i np. kotwica na trans).
6. Wykorzystanie technik bezpośredniej sugestii/ hipnoza dyrektywna, w tym dawanie pewnych sugestii, które zostały z wyprzedzeniem sprawdzone z Klientem, w wywiadzie przed hipnozą (to uspokaja Klienta), podawanie sugestii odpowiednich do problemu, w tym użycie piramidowania sugestii.
7. Przedstawianie dodatkowych sugestii podczas pojawiającego się procesu sugestii posthipnotycznej (bardziej przekonujących), takich jak zniekształcenie czasu i wrażliwość na kolor, np. czerwony.

Prowadzenie pierwszej sesji w taki sposób odbywa się z następujących powodów:

1. Wykorzystanie wszystkich powyższych kroków i zasad poprawi prawdopodobieństwo pomyślnej sesji pracy terapeutycznej w hipnozie aktywnej.
2. Zapewnia Klienta, że może zastosować hipnozę w kwestii, nad którą chce pracować.
3. Zaszczepi w Kliencie pewność, że wybrał dobrego hipnotyzera.

4. Może nawet ważniejsze jest to, że zmieniłeś tę osobę w idealnego Klienta, który wspaniale będzie pracować w przyszłości. Ten Klient, po przejściu przez tę procedurę, prawie na pewno doświadczy prawdziwej sesji regresji wieku (Faza II).

Faza I jest wykonywana w ten sposób, ponieważ znacznie zwiększa prawdopodobieństwo sukcesu w Fazie II - sesji regresji wieku.

Faza II - regresja wieku

Każdy problem, z którym przychodzą nasi klienci, ma swój „korzeń”, początek.

Celem drugiej fazy jest znalezienie prawdziwej przyczyny problemu. Regresja pozwala odkryć negatywne programy i przekonania, przyczyny ich powstania, a następnie je zneutralizować i uzdrowić. Uzdrowianie w regresji oparte jest na: „chciałbym wiedzieć wtedy, to co wiem teraz”. Regresja pozwala wrócić do przeszłości z obecną wiedzą, przeżyć ponownie to wydarzenie, aby wykorzystać i dać zasoby sobie samemu z przeszłości.

Dzięki tej fazie poznajemy osoby z przeszłości Klienta, które przyczyniły się do powstania problemu i którym Klient musi wybaczyć w FAZIE III.

Wykorzystanie pracy z regresją wieku jest prawdopodobnie najpotężniejszym narzędziem dostępnym dla odpowiednio wyszkolonego hipnotyzera. Jest to istotna część 5-PATH®. Oprócz odkrywania informacji z przeszłości, które mogły stać się niedostępne dla świadomego umysłu, regresja pozwala hipnotyzerowi „cofnąć” skutki zdarzenia lub zdarzeń, które łącznie utworzyły problem. Ważne jest to, że wiele z tego, co zostało zrobione w Fazie I, zrobiono po to, abyśmy prawie za każdym razem mogli mieć udaną sesję regresji wieku.

Kolejne kroki tej fazy:

1. Użyj sugestii post-hipnotycznej, by szybko wywołać stan transu, czyli użyj kotwicy na trans założonej podczas poprzedniej sesji.
2. Pogłębienie transu.
3. Użyj techniki regresji, most regresyjny działa zwykle bardzo dobrze.
4. Znajdź ISE (początkowe zdarzenie inicjujące problem).
5. Użyj techniki coachingu wewnętrznego dziecka.
6. Użyj techniki coachingu świadomej osoby dorosłej.
7. Przejdź w przyszłość, aby odnieść sukces w rozwiązaniu problemu (progresja do przyszłości).

8. Użyj bezpośrednich sugestii po wprowadzeniu zmiany.

9. Wyprowadź z transu, korzystając z sugestii sukcesu.

Warto skupić się na stosowaniu sugestii w tym miejscu, wykorzystując te, które pojawiły się jako naturalne pomysły Klienta podczas pracy z wewnętrznym dzieckiem. Pamiętaj, że po osiągnięciu regresji wieku i terapii wewnętrznego dziecka podświadomość została zmuszona do stanu reorganizacji. Wcześniej podświadomy umysł mógł być odporny na sugestie, ale teraz znajduje się w stanie zwiększonej sugestywności, wykraczającej poza to, co można byłoby osiągnąć, gdyby stosowano tylko techniki pasywne i dyrektywne. Podświadomość otworzyła się na zmiany i teraz integruje i reorganizuje proces. Regresja wieku zwiększyła teraz nasze prawdopodobieństwo sukcesu, nawet bardziej, ponieważ prawdopodobnie podświadomość odkryła nowe informacje i dostarczyła dodatkowego wglądu, z którego mogą korzystać zarówno Klient, jak i hipnotyzer, gdy przechodzimy do fazy III.

Faza III - Przebaczenie innym

Sesja regresji wieku (faza II) dostarczyła nam ogromnych możliwości. Wpływ zdarzeń powodujących problem Klienta (ISE i SSE) został usunięty lub ograniczony. Ty i Klient znacznie lepiej rozumiecie historię problemu/ konfliktu. A co najważniejsze, w tej fazie wiemy, kim są osoby mające wpływ na sytuację Klienta. Wiemy o ludziach z życia naszego Klienta, którzy byli częścią problemu. Oprócz zdobycia wglądu i być może neutralizacji wpływu zdarzeń z przeszłości, problem można dalej uzdrowić, stosując techniki wybaczenia. Zapewnia to zmniejszenie emocji związanych z problemem i pełniejsze uwolnienie się od przeszłości.

Kolejne kroki:

1. Indukcja transu: kotwica + pogłębienie.
2. Zorganizuj przestrzeń „pracy na krześle”, w którym Klient może skonfrontować się lub komunikować z osobą, która przyczyniła się do powstania problemu/ wewnętrznego konfliktu np. sprawcą przemocy, rodzicem, gwałcicielem itp.
3. Zbuduj Klientowi przestrzeń całkowicie bezpieczną dla wyrażania swoich uczuć (tj. sprawca zostaje na krześle, milczy i słucha, dopóki Klient nie zdecyduje inaczej itp.).

4. Klienta zachęca się do wyrażenia tego, co czuje, lub czuje w związku z tym, co się stało. Zachęć Klienta, aby naprawdę głęboko wyraził uczucia w tej bezpiecznej przestrzeni.
5. Gdy Klient pozwolił sobie wyrazić emocje do koca i padły już wszystkie potrzebne słowa, hipnoterapeuta każe Klientowi zająć miejsce sprawcy i mówić z tej perspektywy.
6. Hipnoterapeuta podąża w procesie za sprawcą, podobnie jak Klient, ale być może nawet mocniej i dosadniej przedstawiając argumenty Klienta, kierując jego zarzuty do winowajcy.
7. Często powoduje to nowy wgląd u Klienta co do zaistniałej sytuacji, a ten wgląd jest przydatny w osiągnięciu innego zrozumienia sprawcy i umożliwienia przebaczenia.
8. Zachęcamy do dialogu między Klientem a sprawcą (Klient będzie mówił z obu perspektyw).
9. Po uzyskaniu nowego wglądu Klient jest następnie kierowany do wybaczenia sprawcy. Klientowi wyjaśnia się, że robi to przede wszystkim dla własnej korzyści, a nie dla sprawcy. Że zmiana, jaka zajdzie po procesie wybaczenia, jest istotna dla Klienta i jego najwyższego dobra, a nie dla sprawcy.
10. Następnie stosowane są dodatkowe techniki sugestii dyrektywnych dotyczące problemu/ konfliktu.

Ten proces przebaczenia może zostać powtórzony dla dodatkowych osób, które przyczyniły się do problemu. Można też zachęcić Klienta do samodzielnego wybaczenia mniej znaczącym osobom przez pewien czas podczas sesji. Dodatkowe techniki wybaczenia innym są przedstawione w rozdziale „Wybaczenie innym”.

Zwróć uwagę na użycie sugestii na końcu procesu. Jeszcze raz chcę przypomnieć, że potężne techniki, takie jak ta, zmuszają podświadomość do reorganizacji, a Klient staje się wyjątkowo podatny na sugestie, zwłaszcza na sugestie, które są zgodne z jego doświadczeniem. Wykorzystaj tę okazję do tego, ażeby dać jak najwięcej nowych wspierających zasobów, pozytywnych przekonań, budujących nową rzeczywistość dla Klienta.

Ta faza ponownie przygotowała nas do większego sukcesu w następnej fazie.

Faza IV - Wybaczenie sobie

Faza wybaczenia sobie jest bardzo ważna, jeśli nie najważniejsza w pracy 5-fazowej. Ważne, żeby odpowiednio przygotować Klienta do tej fazy, wykonując solidną i głęboką zmianę w poprzednich sesjach. Wszystkie poprzednie sesje przygotowują Klienta na ten proces, a jest on tak udany dzięki pracy wykonanej w poprzednich fazach.

Jest to zasadniczo to samo, co Faza III, z tym wyjątkiem, że tym razem Klient wciela się w dwie role. Pierwszą rolą będzie „jaźń”, a drugą „część popełniająca błędów”. Część popełniająca błąd odgrywa rolę sprawcy z fazy III. Takie podejście pozwala Klientowi spojrzeć na siebie w bardziej oderwany i obiektywny sposób.

Kolejne kroki:

1. Indukcja transu: kotwica + pogłębienie.
2. Zorganizuj przestrzeń „pracy na krześle”, w którym Klient może skonfrontować się lub komunikować z częścią siebie popełniającą błędy, która będzie obwiniana za każdy błąd, jaki kiedykolwiek popełniła w swoim życiu.
3. Zbuduj Klientowi przestrzeń całkowicie bezpieczną dla wyrażania swoich uczuć wobec części popełniającej błędy (tj. część popełniająca błędy zostaje na krześle, milczy i słucha, dopóki Klient nie zdecyduje inaczej itp.).
4. Klienta zachęca się do wyrażenia tego, co czuje teraz lub czuje w związku z błędami popełnionymi w jego życiu. Zachęć Klienta, aby naprawdę głęboko wyraził uczucia w tej bezpiecznej przestrzeni.
5. Gdy Klient pozwolił sobie wyrazić emocje do końca i padły już wszystkie potrzebne słowa, hipnoterapeuta każe Klientowi zająć miejsce części popełniającej błędy i mówić z tej/jej perspektywy. Wcześniej mówił z perspektywy Jaźni.
6. Hipnoterapeuta podąża w procesie za częścią popełniającą błędy, podobnie jak Klient, ale być może nawet mocniej i dosadniej przedstawiając argumenty Klienta, kierując jego zarzuty do tej części.
7. Często powoduje to nowy wgląd u Klienta co do zaistniałej sytuacji, a ten wgląd jest przydatny w osiągnięciu innego zrozumienia części popełniającej błędy i umożliwienia przebaczenia samemu sobie.
8. Zachęcamy do dialogu między Klientem a częścią popełniającą błędy (Klient będzie mówił z obu perspektyw).

9. Po uzyskaniu nowego wglądu w swoje życie i ważne sytuacje Klient jest następnie kierowany do wybaczenia części popełniającej błąd. Ze względu na osiągnięcie nowego zrozumienia i intencji części popełniającej błąd może ona zostać zamieniona na część ochronną, co również ułatwia proces wybaczenia, a to z powodu pozytywnej intencji tej części.

10. Następnie stosowane są dodatkowe techniki sugestii dyrektywnych dotyczące problemu/konfliktu.

Zwykle jest to ogromne, mocne i bardzo uwalniające doświadczenie dla Klienta. Zazwyczaj, kiedy dochodzimy do tej fazy, problem zostaje całkowicie rozwiązany/wyleczony. Kluczowa praca dla rozwiązania konfliktu jest zwykle wykonywana do tego momentu.

Jednak czasami może być potrzebna dodatkowa praca ze względu na szczególne okoliczności. Zostanie to rozwiązane w fazie V.

Faza V - Prace związane z mediacją w zakresie części

Zdecydowana większość Klientów nie potrzebuje tej fazy terapii. Odbyna się to w szczególnym przypadku, gdy problem rozwiązywany z Klientem ma korzyści wtórne. Świadomy tego hipnotyzer musi pamiętać, że nawet niektóre z najbardziej bolesnych problemów mogą przynieść korzyści! Faza V jest specjalnie zaprojektowana, aby rozwiązać tego rodzaju problem.

Jest wzorowana na dwóch procedurach: pracy z częściami i mediacji. Razem stają się Mediacją Części.

Ta praca różni się od pracy z częściami wzmacniającymi potencjał, ponieważ nie koncentruje się na opisowej charakterystyce jednostki, takiej jak część radości lub część twórcza itp. W tego rodzaju hipnozie przywołujemy cechy lub zdolności, które zostały stłumione, leżą w uśpieniu lub będąc ze sobą w konflikcie są niezrównoważone.

W pracy z mediacją dotyczącą części wykorzystujemy koncepcje mediacji, w których pracujemy nad budowaniem porozumień między częściami siebie, które są w konflikcie. Odkrywamy problemy i koncentrujemy się na sytuacji, w której wszyscy wygrywają. Te nowe umowy między częściami obejmują bardziej korzystne lub zdrowe zachowania w przyszłości.

Kolejne kroki:

1. Indukcja transu: kotwica + pogłębienie.
2. Zasugeruj, że jesteś mediatorem, a nie sędzią (mediatorzy są jedynie moderatorami).
3. Podejmij temat konfliktu (problem, który nie został całkowicie rozwiązany).
4. Zasugeruj, że może być potrzebna większa komunikacja w celu rozwiązania problemu.
5. Zasugeruj, że jest taka część, która jest świadoma korzyści z dalszego posiadania problemu.
6. Dowiedz się, dlaczego problem jest przydatny.
7. Nazwij część posiadającą korzyść, na przykład „Część chcąca objadać się/ palić” itp.
8. Niech Klient z poziomu Ja omówi korzyści płynące z wprowadzenia zmiany.
9. Odkryj i omów alternatywne zachowania, które zapewnią takie same korzyści, jak zachowanie problemowe.
10. Omów inne korzyści płynące ze zmiany zachowania.
11. Niech obie strony części osiągną porozumienie korzystne dla wszystkich, w którym obie strony mają zaspokojone potrzeby; negatywne zachowanie zniknie, a inne ekologiczne i zdrowe zachowania zastąpią potrzeby realizowane do tej pory w niekorzystny sposób.
12. Wykonaj jakąkolwiek pracę przebaczenia, którą należy wykonać między częściami.
13. Połącz obie części z powrotem w jedną.
14. Następnie stosowane są dodatkowe techniki sugestii dyrektywnych dotyczące zmiany.

Jak zwykle proces kończy się stosownymi propozycjami zmian. Tutaj odkryliśmy przyczynę niezdolności Klienta do pełnego rozwiązania problemu. Odkryliśmy i zapewniliśmy korzystną alternatywę dla starych zachowań, jednak potrzebujemy spełnienia alternatywnego zachowania przez podświadomość. Jest to ustalone jako umowa między częściami. Jeśli między częściami tej wewnętrznej mediacji pojawi się niechęć, można uzgodnić okres próbny, podczas którego można umówić się na kolejną sesję w celu oceny powodzenia porozumienia i wprowadzenia wszelkich dalszych zmian, które mogą być potrzebne w osiągnięciu stałego sukcesu. Okres próbny jest dla podświadomości czasem testowania, czy nowe korzystne zachowania zaspokajają potrzeby i czy mogą zostać zastosowane na stałe.

Podsumowanie

To jest krótki przegląd 5-PATH®, systematycznego podejścia do pracy hipnoterapeutycznej, które jest niemalże uniwersalne w zastosowaniu do problemów, z którymi borykają się nasi Klienci. Ta metoda może być modyfikowana w celu dopasowania do indywidualnych potrzeb Klienta i wzbogacana przez doświadczenie hipnoterapeuty.

MIEJSCE BEZPIECZEŃSTWA

Zbudowanie miejsca bezpieczeństwa może być wstępem do dalszego procesu terapeutycznego lub celem samym w sobie, kiedy Klient potrzebuje kotwicy na stan bezpieczeństwa i spokoju.

Jak zawsze rozpoczynamy od indukcji i pogłębienia. Następnie kierujemy do wspomnienia lub wyobrażenia bezpiecznego miejsca.

Przykład:

Teraz, kiedy odpoczywasz i pozwalasz sobie na odpuście wszystko, co nie jest spokojem i komfortem, kiedy policzę od trzech do jednego, pozwolisz sobie na wejście do specjalnego miejsca, miejsca w którym jest cisza, spokój. Jesteś otoczony całkowitym bezpieczeństwem i nie wiem, czy masz wspomnienie takiego miejsca lub czy stworzysz je teraz w przestrzeni Twojego umysłu, zbudujesz je dla siebie dosłownie w 3 krokach. Z każdą cyfrą kiedy policzę od 3 do 1, zdajesz sobie sprawę, że przybliżasz się do tego spokoju i bezpieczeństwa coraz bardziej.

Na cyfrę 1 wejdiesz tam i poczujesz całkowitą ulgę, spokój i bezpieczeństwo:

3....razy łatwiej z każdym kolejnym oddechem znajdujesz się w stanie przyjemnego rozluźnienia i relaksu

2...razy łatwiej to miejsce pojawia się w naturalny sposób, możesz widzieć jego zarys już teraz, a kiedy usłyszysz kolejną cyfrę w przestrzeni Twojego własnego umysłu, zbudujesz najbardziej bezpieczne i spokojne miejsce, w jakim możesz być

1... teraz powiedz mi, czego doświadczasz i gdzie jesteś?

(Klient odpowiada i opisuje miejsce)

Możesz teraz pozwolić sobie na to, aby w tej przestrzeni wstawić wygodne, najlepsze dla Ciebie miejsce do rozgoszczenia się w tym uczuciu bezpieczeństwa. Wybierz najwłaściwsze dla siebie miejsce żeby usiąść rozgościć się w tym bezpieczeństwie ponieważ za chwilę sprawdzisz co nawet bardziej i mocniej pozwoli poczuć ci się jeszcze lepiej. W tym miejscu możesz znaleźć sposób na to, aby jeszcze bardziej wzmocnić to uczucie spokoju bezpieczeństwa i odpoczynku.

Możesz wyobrazić sobie, że do Ciebie może dołączyć jakaś osoba, zwierzę lub postać, która pozwoli Ci się czuć nawet lepiej i bezpieczniej niż teraz. Jeśli jest ktoś taki to zaproś go teraz...

(Klient buduje swoje miejsce bezpieczeństwa i wzmacnia je).

A teraz kiedy jesteś już całkowicie przepełniony spokojem i bezpieczeństwem, chciałabym żebyś wiedział, że możesz zabrać ze sobą ten stan. Możesz znaleźć słowo, które w najlepszy sposób odzwierciedla to miejsce, w którym jesteś. Odzwierciedla i spaja wszystkie doznania, które Tobie teraz towarzyszą. Więc pozwól sobie przez chwilę rozgościć się w tym miejscu bezpieczeństwa i kiedy jesteś tam teraz, powiedz jakie słowo najbardziej kojarzy Ci się z tym miejscem i stanem, którego doświadczasz.

(Klient mówi to słowo)

To wyobraź sobie jakiś gest, który możesz wykonać, oznaczający to miejsce, w którym jesteś i wykonaj go teraz (Klient wykonuje gest). Ponieważ Twoja podświadomość jest potężna, zawsze znajdzie sposób, by wrócić do tego miejsca... za każdym razem, kiedy w myślach lub głośno powiesz to słowo i wykonasz gest, Twoja podświadomość wróci do tego miejsca i stanu, którego doświadczasz teraz...

Wykonujemy kotwicę i wyprowadzamy z transu.

Jeśli mamy dalszy cel terapeutyczny, to przechodzimy do odpowiedniej techniki. Może nią być praca symboliczna – przejście do miejsca uzdrowienia.

MIEJSCE UZDROWIENIA

Zacznij od INDUKCJI

Pozwól sobie teraz rozejrzeć się dokoła. Sprawdź, w którym kierunku chcesz podążać dalej, ponieważ z tego miejsca możesz znaleźć ważne przejście. Możesz znaleźć drogę do najlepszego z możliwych rozwiązania tego tematu, który potrzebujesz i chcesz uzdrowić. Zatem pozwól sobie teraz wziąć głęboki oddech, rozejrzeć się dokoła i sprawdzić, który kierunek przyciąga twoją uwagę najmocniej. Zwróć uwagę na miejsce, które najbardziej przyciąga twoją uwagę i zacznij iść w tę stronę, ponieważ na końcu nowej ścieżki odzyskasz wejście do specjalnej przestrzeni. Ja nie wiem, jak możesz wyobrazić sobie to przejście, możesz odszukać nowe drzwi, możesz znaleźć wejście do specjalnej groty, możesz znaleźć swój własny, najlepszy dla siebie sposób przejścia do takiego miejsca, w którym Twoja podświadomość w symboliczny sposób pokaże ci najlepsze możliwe rozwiązanie uzdrowienia Twojego problemu. Zacznij iść w tamtym kierunku teraz szybciej i powiedz mi, jak wygląda to przejście. (Klient opisuje przejście)

Zatem pozwól sobie wejść do tego miejsca i powiedz mi, jak wygląda sytuacja, która potrzebuje uzdrowienia w każdy możliwy symboliczny sposób... jak jej doświadczasz i jak ją widzisz. (Klient opisuje miejsce uzdrowienia)

Należy znaleźć najlepsze możliwe rozwiązanie, aby to miejsce stało się czyste, jasne, przejrzyste, przechodząc z Klientem kolejne kroki. Jest to praca na wewnętrznej metaforze Klienta.

Powiedz mi, kiedy widzisz to miejsce, co należy zrobić w tym miejscu, aby zostało w pełni i całkowicie oczyszczone i uzdrowione?

Czy są osoby lub inne postaci, które mogą Ci pomóc w oczyszczeniu tego miejsca i przywrócenia w nim porządku?

Również jak i Ty również zaprowadzić w tym miejscu porządek i spokój. Sprawić, aby z ciemności i chaosu wyłonić światłość i porządek?

Klient może zaprosić do współpracy dowolne osoby a nawet bohaterów z filmów lub bajek, którzy dodają mu siły i wspierają go w zaprowadzeniu porządku i uzdrowieniu w metaforyczny sposób tego tematu.

Przechodzimy z Klientem do wglądu w symbol, będący informacją od podświadomości, jaka może być przyczyna lub jaka droga prowadzi do rozwiązania problemu.

Zobacz w tym miejscu jaki jest symbol Twojego problemu. W głębokim, przyjemnym rozluźnieniu pozwól, aby Twoja podświadomość pokazała Ci najlepszy możliwy symbol określający Twój problem. Przyjrzyj mu się dokładnie, ponieważ kryje on w sobie ważną wiadomość i drogę do rozwiązania Twojej sytuacji. Kieruj swoją uwagę całkowicie na rozpoznanie informacji związanej z tym symbolem. Poczuj wrażenia swojego ciała, emocje, których doświadczasz, kiedy patrzysz na ten symbol. Jeśli symbolem jest zwierzę, to sprawdź, jakie ma intencje, jeśli jest nim osoba, wysłuchaj tej ważnej wiadomości, którą chce Ci przekazać.

Klient analizując symbol zwykle dysocjuje od miejsca uzdrowienia, dlatego po analizie symbolu idziemy do tego miejsca ponownie:

Zatem teraz, kiedy rozumiesz swoją sytuację w inny, głęboki, intensywny sposób, wróć do miejsca uzdrowienia i powiedz, jak ono się zmieniło. Jak czujesz się w nim teraz? Jakiego stanu doświadczasz w tym miejscu i jak to miejsce wygląda po głębokiej transformacji? Czy jest w tym miejscu teraz coś, co głęboko przyciąga twoją uwagę, gdzie chcesz podążać, doświadczać i sprawdzić? Czy jest dodatkowa wiadomość dla Ciebie w tym miejscu?

Zwykle miejsce zmienia się i staje się przyjazne i spokojne.

Teraz, kiedy już widzisz i w pełni doświadczasz, że miejsce uzdrowienia Twojego problemu zmieniło się... czujesz się w nim dobrze na każdym świadomym i podświadomym poziomie, ten proces zdrowienia integruje się w Tobie teraz. Z każdym kolejnym oddechem wzmacnia się w najlepszy i najbardziej korzystny dla Ciebie sposób. A to, co było trudnością, uwalniasz w pełni i całkowicie. I z tą nową mądrością, z nowym zrozumieniem, pozwól sobie teraz wrócić do miejsca bezpieczeństwa. Wróć do miejsca spokoju, z tym nowym wyglądem, wiedzą i zintegrowanym procesem uzdrowienia w każdy świadomy i podświadomy sposób.

I nawet jeśli świadomie jeszcze nie wiesz, jakie zmiany zajdą po tym uzdrowieniu w Twoich zachowaniach, Twoich reakcjach, działaniach i emocjach, Twoja podświadomość wie i wybiera najlepsze dla Ciebie sposoby zachowania w Twoim nowym życiu, odmienionym w tym procesie głębokiego symbolicznego uzdrowienia.

Dajemy sugestie posthipnotyczne i wyprowadzamy z transu.

TERAPIA REGRESYJNA – TEORIA

Hipnoza to jeden z najlepszych sposobów uzyskania dostępu do tych „zakopanych” wspomnień. Każdy ma w podświadomości wspomnienia lub doświadczenia, których może nie być w stanie sobie przypomnieć, a które nadal odgrywają znaczącą rolę w życiu codziennym. Do terapii regresyjnej zaliczamy przywołanie zdarzeń, o których informacja (wspomnienie) może być ukryta poniżej poziomu naszej świadomości, która normalnie nie jest dostępna dla świadomego umysłu. Wiemy, że podświadomość posiada pamięć permanentną, a to oznacza, że posiada pełny zapis wszystkich naszych doświadczeń a nawet snów.

Zdarzenia lub/i konflikty z przeszłości, które mają wpływ na nasze psychiczne czy fizyczne samopoczucie i zdrowie, mogą zostać wydobyte, odpowiednio przepracowane, uwolnione i z korzyścią dla Klienta wykorzystane w trakcie sesji. Określenie terapia regresyjna zawiera w sobie nie tylko możliwość cofnięcia się do wspomnień życia obecnego, ale także może oznaczać możliwość cofnięcia się do wspomnień związanych z poprzednimi wcieleniami. Wobec tego na hipnoterapię przychodzą również osoby chcąc czasem tylko doświadczyć głębokiego duchowego zrozumienia. Niezależnie od systemu wierzeń i przekonań regresja do poprzednich wcieleń okazuje się być bardzo skuteczną formą terapii. Jej efektem jest przejście na wyższy poziom zrozumienia rzeczywistości, a to powoduje konkretne i wymierne efekty w codziennym zachowaniu.

Częstym i prostym przykładem może być fobia wynikająca z traumatycznego przeżycia, którego przeważnie nie pamiętamy.

Tematem bardziej złożonej terapii może być praca związana z ofiarami gwałtu lub przemocy, ofiarami molestowania lub nadużycia w dzieciństwie lub na przykład temat sytuacji zagrażającej życiu.

W takich przypadkach częstymi symptomami mogą być ataki paniki, wybuchy i gwałtowne wyładowania emocjonalne, jak też przeciwnie - zablokowanie i niedostępność emocjonalna. W ich konsekwencji w dorosłym życiu występują często problemy w relacjach z ludźmi.

W regresji hipnotycznej celem pracy jest powrót do przyczyny problemu – początkowego zdarzenia inicjującego (ISE – Initial Sensitising Event) - i w sposób bezpieczny

w kolejnych konkretnych krokach dokonujemy transformacji danego wspomnienia uleczając problem.

W całą procedurę uzdrawiania zintegrowane jest podejście kilku różnych terapii.

Trzy typy pamięci hipnotycznej:

HIPERMNEZJA - podwyższona zdolność do przypominania sobie, przewyższająca normalny proces pamięciowy. Są to zwyczajne wspomnienia bez powiązanych z nimi emocji, o których opowiadamy w czasie przeszłym, będąc w pełnej dysocjacji.

REVIVIFICATION (powtórne przeżywanie) – w odróżnieniu od hipermnezji, na tym poziomie osoba jest bardziej skoncentrowana na doświadczeniu niż na treści. Przeżywa w pewnym stopniu daną sytuację, jest w stanie odczuwać związane z nią emocje, ale jest częściowo od nich zdysocjowana. Jest to intensywne wspomnienie.

REGRESJA - osoba jest tak głęboko połączona z doświadczeniem z przeszłości, że zapomina o istnieniu teraźniejszości i przyszłości, ponieważ jest w pełnym połączeniu z przeszłym wydarzeniem. Jest w pełnej obecności w czasie doświadczenia i liczy się tylko ta chwila i to doświadczenie, które przeżywa. Cała reszta znika podczas doświadczania przeszłego wydarzenia.

Cele regresji:

TERAPEUTYCZNY - jako metoda na znalezienie wydarzenia inicjującego problem (ISE), a także wydarzeń wtórnych.

REKREACYJNY – ważny dla osób, którzy chcą poznać pewne wydarzenia ze swojej przeszłości z czystej ciekawości, w celu zrozumienia swoich obecnych zachowań lub z pobudek osobistych/rozwoju duchowego.

KRYMINALISTYCZNY - świadek przestępstwa przypomina sobie zdarzenia i uświadamia szczegóły wydarzenia, do których świadomie nie ma dostępu.

Ważne:

Regresja może nie być dokładnym odbiciem przeszłych wydarzeń (i często nie jest). Doświadczenia z dzieciństwa, przypominane sobie w transie wydarzeń z życia, mogą być zabarwione lub w pewnym stopniu zmienione obecnym stanem emocjonalnym, innymi

wspomnieniami a nawet snami. Sposób odbierania przeszłości może być zmieniony przez różne oczekiwania, sposoby pojmowania i percepcji, projekcje czy wyobrażenia.

W związku z tym proces regresji należałoby traktować bardziej jako osobistą metaforę podświadomości, która ma pomóc Klientowi w rozwiązaniu konfliktu lub problemu. Jest to pewien zapis tak głęboko zakorzeniony w neurologii Klienta, że uważa ten zapis za prawdziwy zapis doświadczeń życiowych będących niejako „prawdą absolutną”.

REGRESJA DO NIETRAUMATYCZNYCH DOŚWIADCZEŃ

Te doświadczenia mogą pomóc Klientom przywrócić lub zrozumieć pewne aspekty siebie albo pogłębić wartość doświadczeń z przeszłości. Mieć wgląd w doświadczenia wzmacniające, wspierające i budujące dla obecnego stanu. Przypomnieć czas radości, miłości i akceptacji.

Możliwe jest doświadczenie stanów szczytowych, pozytywnych emocji, powrót do czasów dzieciństwa, kiedy z zaangażowaniem dziecka realizowaliśmy swoje potrzeby lub może to być zwyczajne przypomnienie sobie pozytywnego czasu, odnalezienie zasobów utraconych w dorosłym życiu.

Możliwa jest również regresja w celu odnalezienia czegoś fizycznie zgubionego (dokumenty, książki, pieniądze) lub przypomnienia sobie pewnych informacji, które zapisane są w pamięci permanentnej podświadomego umysłu (imię, adres, numer telefonu).

Terapeutyczna rola regresji hipnotycznej

Rolą terapeutycznej regresji hipnotycznej jest odszukanie wydarzenia lub wydarzeń z przeszłości powodujących konflikt lub problem. Istotą jest dotarcie tam, gdzie powstał emocjonalny ładunek, który później przekształcił się w emocjonalny konflikt. Po odnalezieniu właściwych wspomnień inicjujących problem, stosuje się techniki, które etycznie (z poszanowaniem emocji i doświadczeń Klienta) skutecznie zmieniają ich znaczenie i odbiór tak, by wydarzenia, zachowania, emocje oraz ich znaczenie uległy zmianie. Szukamy innego wglądu w przeszłość, żeby uzdrowić stan obecny i odblokować przyszłe możliwości.

RODZAJE REGRESJI HIPNOTYCZNEJ

REGRESJA DYREKTYWNA - BEZPOŚREDNIA

Hipnoterapeuta kieruje Klienta do określonego okresu z jego przeszłości, który wymaga innego zrozumienia lub wglądu. Klient może mieć pewne fragmenty wspomnień i chce uzyskać pełniejszą wiedzę lub inne zrozumienie. Może chcieć cofnąć się do swojego konkretnego momentu w przeszłości: np. do wydarzenia z domu rodzinnego, gdy miałaś/eś 5 lat lub byłeś w 1szej klasie szkoły podstawowej.

Chciałabym, żebyś wiedział/a, że kiedy tak się relaksujesz, możesz uruchomić wszystkie zasoby pamięci Twojej podświadomości, która wie i ma zapis wszystkich Twoich doświadczeń. Możesz doświadczyć dowolnego momentu swojego życia i odczuć go tak, jakbyś był w nim po raz pierwszy. Nawet jeśli myślisz teraz, że minione wydarzenia uleciały z Twojej pamięci, ponieważ świadomie nie mamy do nich dostępu, prawda jest taka, że jest w Tobie taka część, która zapamiętuje każdy najdrobniejszy moment Twojego życia. Robi niejako nagranie wszystkich Twoich doświadczeń, ma zarejestrowane każde Twoje wspomnienie a nawet sen. Wiele z tych przeszłych wspomnień było pięknych i pozytywnych. Pozwól teraz poprowadzić się do jednego z takich momentów, kiedy byłaś/eś małą dziewczynką/ chłopcem. Zabiorę Cię do... Twojego domu/ przedszkola/ szkoły podstawowej (w zależności do czego mamy wrócić).

Za chwilę policzę od 1 do 10, zaczniesz cofać się w swojej przeszłości do czasu, gdy byłeś dzieckiem i miałaś 6 lat/ byłeś w 1szej klasie szkoły podstawowej.

1. *cofasz się bardziej i bardziej w swoją przeszłość*
2. *stajesz się mniejsza/y*
3. *...możesz wyobrazić, że Twoje ręce zmniejszają się*
4. *...stają się coraz mniejsze*
5. *...coraz bardziej wracasz do swojej przeszłości. Jesteś w połowie drogi do tego miejsca. Pozwól sobie, aby stało się to w naturalny sposób, aby Twoja podświadomość sama zdecydowała, czego doświadczysz. Coraz łatwiej jesteś w tym doświadczeniu. Wystarczy, że będziesz miał mentalną postawę: "Tak, przyjmuję tę sugestię, chcę tam być, jestem na to gotowy".*

6. *...możesz podążać wprost do tego wspomnienia. Chciej tego, oczekuj tego, a tak się stanie. Bądź kompletnie zrelaksowany i zobacz, co się stanie.*
7. *...razy łatwiej, łącząc się ze wspomnieniem i kiedy usłyszysz kolejną cyfrę, jesteś tam*
8. *...jesteś tam... kiedy masz 6 lat/ jesteś w pierwszej klasie, w sytuacji, którą doświadczysz tak intensywnie i dokładnie jak za pierwszym razem, a ja mogę z Tobą rozmawiać, rozmawiać z małą/ małym (podaj imię Klienta).*

W doświadczeniu regresji rozmawiaj z osobą w sposób odpowiedni do wieku, w którym jest w trakcie regresji:

(Imię Klienta, może być zdrobnione - zwracamy się do dziecka), czy podoba ci się, kiedy masz 6 lat/ jesteś w pierwszej klasie? Podoba Ci się to wspomnienie/ lubisz szkołę? Rozejrzyj się dookoła, czego doświadczasz/ czy są tam jakieś dzieci? Czy coś Cię trapi? Czy masz jakiś problem z ... ?

Warto stosować tę technikę przy pierwszym doświadczeniu regresyjnym, kierując Klienta do przyjemnego momentu z przeszłości, aby oswoił się z procesem powrotu do minionych wydarzeń. Korzyść z tego typu regresji jest taka, że Klient ma możliwość otworzenia się na dane wydarzenie bez obawy, że będzie musiał doświadczyć i mierzyć się z jakąś traumatyczną sytuacją z przeszłości. Jest to wstęp do regresji po ograniczającej emocji dający Klientowi przekonanie, że potrafi to zrobić, a także rozwieje jego lęki przed regresją samą w sobie.

REGRESJA NIEDYREKTYWNA - NIEBEZPOŚREDNIA

Hipnoterapeuta kieruje Klienta do momentu z jego przeszłości, w którym będzie mógł odkryć pierwszą i prawdziwą przyczynę swojego problemu (sugestia jest dyrektywna, ale nie wiemy dokładnie, w jakim doświadczeniu pojawi się przeszłość Klienta).

W czasie gdy będę liczyć od 10 do 1, chciałabym, abyś pozwolił sobie podryfować tak daleko, jak potrzebujesz do doświadczenia wydarzenia z Twojego życia, które jest źródłem i przyczyną Twojego problemu.

Lub:

Za chwilę podniosę Twoją rękę i kiedy ona opadnie, znajdziesz się z momencie z Twojej przeszłości, który jest przyczyną Twojego problemu.

Zadaniem hipnoterapeuty jest rozwiązanie problemu, który pokazał się jako źródło problemu (fobii, choroby itp.). Należy uszanować każdą rzeczywistość Klienta, więc jakiegokolwiek wydarzenie pojawi się jako źródło/ przyczyna problemu, należy przyjąć to jako metaforę podświadomości (wewnętrznego uzdrowiciela podświadomości), który pojawia się jako możliwość uzdrowienia danego problemu w życiu.

Techniki regresji hipnotycznej:

Hipnoza umożliwia umysłowi łatwiejsze podróżowanie w wymiarze czasu. Regresja to proces, w którym hipnotyzer prowadzi z powrotem w czasie do określonych wydarzeń, które wymagają zbadania. W rzeczywistości jest to stosunkowo proste; sugeruje się podróż przez lata, aby przywołać określone wspomnienia.

Istnieje wiele skutecznych technik ułatwiających ten proces. Trans hipnotyczny wzmacnia zdolność do przypominania wydarzeń, których inaczej nie można sobie przypomnieć. Dobre pytanie brzmi: „Dlaczego trudno jest przywołać niektóre wspomnienia, a inne nie?”. Część tej odpowiedzi można właściwie przypisać Freudowi, który bardzo szczegółowo opisał funkcję nieświadomego umysłu. Chociaż wiele teorii Freuda zostało szeroko zakwestionowanych, pomysł, że umysł składa się z różnych poziomów świadomości i aktywności, został poparty badaniami empirycznymi i obserwacjami niezliczonych ekspertów w dziedzinie psychologii.

Regresję można wykorzystać, aby przypomnieć sobie wydarzenia z ubiegłej nocy lub z dowolnego miejsca w życiu. Może ona pomóc zapamiętać określone szczegóły wydarzenia lub pozwala je obiektywnie obserwować i zrozumieć jego wagę i znaczenie. Z pewnością może to być bardzo potężne narzędzie do zanurzenia się w głębszych częściach umysłu.

Prawdziwym problemem jest to, że wszyscy doświadczamy różnorodnych wydarzeń, które były nieprzyjemne, bolesne, krępujące lub po prostu trudne do zniesienia, które czasami wypychają te wspomnienia ze świadomego umysłu do ukrytego obszaru umysłu – nieświadomości.

Wiele bardziej dramatycznych doświadczeń, które przydarzyły się w okresie dzieciństwa, spoczywa w nieświadomości. Nawet jeśli pamiętamy te wydarzenia, niektóre z ich skutków pozostają niezauważalne dla przeciętnego człowieka.

Regresja wykonana przez profesjonalnego hipnoterapeutę może być bardzo uzdrawiająca i transformująca. Często przynosi nowe spojrzenie na to, jak działa umysł i co naprawdę przydarzyło się w dzieciństwie. Większość ujawnionych wspomnień nie jest tragiczna ani przerażająca, ale często pomagają leczyć rany lub konflikty, których doświadczamy w życiu codziennym. Czasami mogą pojawić się traumatyczne wydarzenia, które wymagają bardzo umiejętnego rozwiązania. Właśnie dlatego ważne jest, aby regresje hipnotyczne były wykonywane przez wysoko wykwalifikowanych specjalistów, którzy wiedzą, jak dokładnie wydobyć te wspomnienia (nigdy nie „zaszczepiając” w osobie fałszywych wspomnień).

Klienci mogą przypomnieć sobie najbardziej subtelne, drobne szczegóły wydarzenia, gdy mieli zaledwie kilka lat, a nawet kilka dni, o których nigdy wcześniej nie myśleli. Wiele uzdrowień zachodzi w umyśle, odsłaniając nieświadome myśli, wspomnienia, konflikty itp. i uwalniając je do świadomości. Terapeuta musi często pomagać Klientowi w rozwiązaniu tych problemów podczas transu, aby pomóc tej osobie wykorzystać te spostrzeżenia i nową świadomość w konstruktywny i korzystny sposób.

Uzdrawianie nieświadomego umysłu odnosi się do procesu eliminowania niechcianych i niepotrzebnych problemów w umyśle, konfliktów emocjonalnych, które uniemożliwiają cieszenie się zdrowym, szczęśliwym i satysfakcjonującym życiem.

Wiele rzeczy może nas pozbawić pozytywnego postępu w życiu. Jednym z obszarów, który należy wziąć pod uwagę, gdy wyczerpały się inne wyjaśnienia, są wspomnienia zachowane w nieświadomym umyśle. Hipnoza i terapia regresyjna we wprawnych rękach często może pomóc usunąć blokady i uleczyć cierpienie. Może to być szybki proces lub może zająć nieco więcej czasu i pracy; to zależy od wielu czynników. Krótko mówiąc, technika ta często może odsłonić materiał ukryty pod powierzchnią.

KORYTARZ CZASU (HALL OF REGRESSION)

Technika ta sprawdza się przede wszystkim u Klientów, którzy dobrze wizualizują.

(Po indukcji transu):

- Możesz wyobrazić sobie jeden jasny budynek, do którego jest tylko jedno wejście. Jakie wejście możesz sobie wyobrazić? (czekaj na odpowiedź, aby sprawdzić, czy Klient podąża za sugestią)

K: Widzę duże drewniane drzwi

H: Doskonale, zatem kiedy Cię o to poproszę, otwórz te drzwi i wyobraź sobie długi, jasny, komfortowy korytarz. Czujesz się tam bezpiecznie i spokojnie. Po Twojej lewej stronie jest jasna, czysta ściana, a po Twojej prawej są drzwi, które biegną do samego końca korytarza. Każde z tych drzwi ma numer, który reprezentuje konkretny rok Twojego życia. Możesz widzieć te cyfry na drzwiach lub możesz je słyszeć, gdy przechodzisz obok danych drzwi. Kiedy spojrzysz teraz w prawo, możesz zauważyć drzwi z cyfrą, która jest Twoim obecnym wiekiem. Następne drzwi przed Tobą pokazują rok ubiegły, a każde kolejne oznaczają lata wcześniejsze.

Za chwilę, kiedy Cię o to poproszę, zaczniesz iść w głąb tego korytarza, obserwując kolejne z mijanych drzwi. Wiedz, że za każdymi drzwiami znajdują się wspomnienia/ doświadczenia z danego roku. Te wspomnienia mogą być wspierające lub trudniejsze, ale są po to, żeby dać Ci wgląd w sytuację, której doświadczałeś w przeszłości. Każde z nich jest dostępne, kiedy tylko będziesz chciał je poznać. Podążając w głąb korytarza pozwól sobie na impuls, na odczucie intuicyjne, przy których drzwiach chcesz się zatrzymać. Kiedy poczujesz przy jakichś drzwiach potrzebę zatrzymania się - stań przy nich i powiedz słowo „tak” lub podnosząc palec wskazujący prawej reki w górę.

Obserwuj Klienta i kiedy otrzymasz potwierdzenie, że się zatrzymałn spytaj:

- *Jaka jest cyfra drzwi, przy których jesteś teraz?*

Klient odpowiada: np. 5

Za chwilę, gdy Cię o to poproszę, otworzysz te drzwi. Wejdiesz do środka i znajdziesz się dużym pokoju z jasnymi ścianami, w którym nie ma żadnych mebli oprócz podestu z dwoma guzikami – zielonym i czerwonym. Wejdiesz na ten podest, przed którym jest duży biały ekran, dasz mi znać, że tam jesteś. Wejść do pokoju teraz, zamknij za sobą drzwi i wejdź na podest.

Za chwilę, gdy Cię o to poproszę, spojrzysz na ekran i naciśniesz zielony guzik. Na ekranie w tym pokoju lub w Twoim umyśle zobaczysz film z ważnym wydarzeniem z Twojego życia. Opowiesz mi, co widzisz, czego doświadczasz w tym wydarzeniu i co czujesz. Kiedy dowiemy się wszystkiego, co jest ważne w tym wydarzeniu lub zdecydujemy, że należy przerwać oglądanie filmu będziesz mógł wcisnąć czerwony przycisk i scena natychmiast zaniknie.

Podążając za moimi sugestiami, tak jak słyszysz i kiedy słyszysz, naciśnij zielony guzik teraz i powiedz mi, co widzisz i czego doświadczasz.

W tym momencie hipnoterapeuta musi być przygotowany na wszystko, ponieważ w tej chwili może pojawić się traumatyczne doświadczenie, które podświadomość ukryła nie ujawniając tego doświadczenia dla ochrony Klienta. Może pojawić się doświadczenie przemocy fizycznej lub psychicznej: gwałtu, pobicia, zagrożenia życia swojego lub bliskiej osoby. Klient może wejść w doświadczenie odrzucenia, molestowania, kłótni lub separacji rodziców, choroba itp.

Cokolwiek się pojawi, jest ważnym elementem terapeutycznym, który niesie informacje potrzebne do uzdrowienia Klienta w jego dorosłym życiu. Po uzyskaniu niezbędnych informacji terapeuta mówi, żeby osoba nacisnęła czerwony guzik w celu oddalenia sceny.

Co może oznaczać sytuacja, gdy Klient dochodzi bez zatrzymania do końca korytarza:

1. Nie podążał za sugestiami lub nie był zahipnotyzowany.
2. Wydarzenie inicjujące wystąpiło przed urodzeniem i nie było istotnych wydarzeń wtórnych. Należy dodać wówczas nowe drzwi na końcu korytarza - pokój spokojny, ciemny, ciepły i komfortowy, symbolizujący okres prenatalny.

Wyobraź sobie teraz dodatkowe drzwi na wprost siebie, to są specjalne drzwi. Prowadzą Ciebie do miejsca, zanim pojawiłaś/eś się na świecie. Miejsca w łonie Twojej mamy. Wiem, że masz w sobie gotowość, aby otworzyć te drzwi, zatem otwórz te drzwi i poczuj się bezpiecznie i dobrze w łonie swojej mamy. Usłysz bicie serca mamy. Powiedz, jakie uczucia towarzyszą Ci w brzuchu mamy?

W trakcie wyprowadzania z transu, Klient powinien być cofnięty od poczęcia, narodzin, poprzez swoje dzieciństwo, dorosłość po chwilę obecną, a następnie wybudzony z transu.

Most regresyjny (affect bridge)

Jest to technika przeżywania emocji wprowadzona przez Watkinsa w 1971 roku, która jest szczególnie przydatna jako technika eksploracyjna lub odkrywczą. Polega ona zasadniczo na tym, aby Klient doświadczył głównej emocji lub uczucia związanego z jego problemem (na przykład strachu lub niepokoju) i na sugerowania, aby Klient trzymał się tego uczucia i używał go, by powrócić do pierwszego razu, kiedy tego doświadczył. Można to zrobić w kontekście prostego ponownego przeżywania emocji, ale z punktem końcowym określonym („nieświadomie”) przez emocje w momencie jej powstania.

Jest to technika regresyjna indukowana emocjonalnie, jest przykładem regresji symptomatycznej, w której cofamy Klienta w odniesieniu do konkretnego uczucia lub symptomu.

Technikę tę można zastosować w szerokim zakresie warunków. Na przykład może być stosowana w leczeniu lęku, nadmiernego objadania się, urazów, złości, bólu psychosomatycznego, depresji, lęku. W rzeczywistości ta technika, jeśli jest odpowiednio stosowana, może być wykorzystana w leczeniu szerokiego zakresu problemów, w których źródło problemu znajduje się w przeszłości. W kontekście terapeutycznym odwołujemy się do obecnych zachowań i znajdujemy skojarzenia z wydarzeniami z przeszłości. Tworzymy most między obecnym zachowaniem i emocją a momentem powstania emocji determinującej zachowanie niepożądane.

Stosując podejście mostu regresyjnego, hipnoterapeuta zachęca Klienta do ponownego przeżycia obecnego doświadczenia tak szczegółowo, jak to tylko możliwe. Odbywa się to w stanie transu hipnotycznego. Klient jest również proszony o opisanie swoich uczuć - na przykład wyrzutów sumienia, wstydu, złości, strachu, samotności itp.

Następnie hipnoterapeuta zachęca Klienta, aby trzymając się tych uczuć cofnął się do przeszłości, kiedy odczuwał podobne emocje. Tam ponownie Klient jest proszony o ponowne przeżycie tego wydarzenia z możliwie największą dokładnością. Poprosimy Klientów o nakreślenie problemów, które miały miejsce w przeszłości - na przykład konflikty i mieszane emocje, poczucie winy i strach.

Kolejne kroki techniki mostu regresyjnego:

1. Indukcja i pogłębienie transu
2. Wywołanie i nazwanie emocji wpływającej na dany problem
3. Dotarcie i neutralizacja do ISE
4. Przejście przez kolejne wydarzenia (SSE) z nowym wglądem i zrozumieniem
5. progresja do przyszłości (jeśli jest wskazana)
6. dyrektywne sugestie na zakończenie procesu
7. wyprowadzenie z transu

Jest w Tobie uczucie, którego nie lubisz. To uczucie Cię blokuje/ powoduje tiki/ nadużywanie alkoholu/ objadanie się itp. Jest ono w Tobie od dłuższego czasu, utrudniając Ci bycie osobą, jaką pragniesz być. Doświadczasz tej emocji za każdym razem, kiedy ten problem pojawia się w Twoim życiu (np. pojawiają się tiki nerwowe/ sięgasz po alkohol/ jesz ponad miarę) i w chwili, gdy o tym mówię, Twoja uwaga kieruje się coraz bardziej i mocniej do tego uczucia i zaczyna się na nim całkowicie koncentrować. Jest to nieprzyjemne uczucie i coraz wyraźniej go rozpoznajesz, świadomie lub podświadomie. Potrafisz skupić się na nim całkowicie i poczuć je jeszcze mocniej. Wiem to, ponieważ Twój oddech się zmienił.

Za chwilę zacznę liczyć od 1 do 5, a to uczucie będzie w Tobie narastało niczym fala wzbierająca na wzburzonym morzu. Policzę od 1 do 5, a ty z każdą cyfrą doświadczysz coraz mocniej tego uczucia w sobie. Na cyfrę 5 będziesz odczuwać je w swoim ciele, tak jak czujesz swoje stopy na podłodze, głowę na oparciu fotela, swój oddech, bicie serca..

1. *Uczucie, od którego uciekałeś, którego unikałeś, wychodzi na wierzch coraz bardziej teraz,*
2. *razy bardziej staje się intensywne i coraz mocniejsze, niczym wodospad emocji wylewa się na Ciebie.*

3. *razy mocniej rośnie jego siła, a ty wiesz, że im mocniej próbujesz je powstrzymać, tym większa fala przychodzi i Ciebie zalewa*
4. *I z kolejną cyfrą poczujesz jeszcze silniejszy napływ emocji, odczuwając je w ciele coraz bardziej i bardziej*
5. *Czujesz je w ciele! Teraz.*
- Gdzie je czujesz? (poczekaj na odpowiedź)*

Skieruj swoją uwagę na miejsce kumulacji tego uczucia. Skoncentruj się na miejscu, gdzie jest go najwięcej. Jeszcze mocniej przenieś tam swoją uwagę.

Możesz położyć rękę na miejscu odczuwania emocji, pokaż mi, gdzie przetrzymujesz tę emocję od tak dawna (możesz docisnąć to miejsce mocniej naciskając rękę Klienta, jeśli wyraził zgodę na dotyk).

Oddychaj do tego miejsca w swoim ciele i połącz się z tym uczuciem, doświadczaj go w pełni, pozwól sobie go wzmocnić nawet bardziej.

To uczucie jest związane z różnymi sytuacjami z Twojej przeszłości, w trakcie których czułeś się w ten sposób. Mogłeś je odczuwać tak wyraźnie wiele razy w życiu. To uczucie jest jak pomost łączący różne wydarzenia życiowe, mający jednak swój początek w wydarzeniu, podczas którego doświadczyłeś go po raz pierwszy.

Za chwilę zacznę liczyć od 10 do 1, a ty cały czas będziesz trzymał się tego uczucia. Kiedy będę liczyć od 10 do 1, Twoja podświadomość cofając Cię w przeszłość poprowadzi Cię do sytuacji, kiedy pierwszy raz je odczuwałeś:

10... razy mocnej skup się na tym uczuciu

9... ta emocja jest związana z pewnym wydarzeniem z Twojej przeszłości

8. ..dryfuj do czasu, kiedy pierwszy raz czułeś się w ten sposób

7 i 6 .. stajesz się mniejszy

5... Twoje ręce i nogi się zmniejszają,

4... ponieważ wracasz do czasu, kiedy pierwszy raz czułeś się w ten sposób

3... razy łatwiej teraz

2 i 1. jesteś tam!

Pierwsze wrażenie:

Jest dzień, czy noc?

Jesteś na zewnątrz, czy wewnątrz?

Gdzie jesteś?

Jesteś sam, czy z kimś?

(Klient odpowiada, że jest z kimś): Powiedz mi, kto jest z Tobą?

(jeśli Klient odpowiada, że jest sam): Jak się czujesz, będąc tam sam?

Co robisz, co się dzieje, czego doświadczasz? Opisz mi tę sytuację.

Kiedy już dostaniesz wgląd w ISE, Twoim celem jako terapeuty jest uwolnienie negatywnych emocji i skojarzeń dotyczących tej sytuacji, umożliwienie Klientowi zobaczenia tej sytuacji z innej strony. W tym procesie wyciągasz lekcję życiową z tego doświadczenia, dając inne zrozumienie i napełnienie zasobami, dzięki którym Klient uzdrowi swój sposób pojmowania tego doświadczenia i swojej w nim roli.

Jak widać most regresyjny jest bardzo szybki i dość łatwo przenosi Klienta z powrotem do zdarzenia, które mogło rozpocząć jego obecny problem. Chociaż normalnie regresja jest uważana za głębokie zjawisko hipnotyczne, pokazuje to, że regresja może nastąpić bez jakiegokolwiek formalnej indukcji.

Alternatywnie można zasugerować odpowiednie obrazy - takie jak most lub droga, po których podróżuje Klient - którym towarzyszą intensywne uczucia, aby dotrzeć do momentu, w którym te uczucia zostały po raz pierwszy przeżyte. Ta forma ponownego przeżywania jest szczególnie skuteczna w prowadzeniu do doświadczeń wydarzeń, które mają ukryte znaczenie dla prezentowanego problemu, ale wydarzenia te nie zostały jeszcze zidentyfikowane jako znaczące.

Co zrobić, gdy nie zadziała:

Kiedy pojawia się opór na regresję hipnotyczną po emocji, można poprosić podświadomość o wybór innej metody umożliwiającej dostęp do wydarzenia kluczowego dla rozwiązania problemu. Podświadomość Klienta może pokazać własny sposób na dotarcie do odpowiedniego wydarzenia: może pokazać schody w dół, może pokazać maszynę czasu umożliwiającą podróż itp.

Regresja z udziałem sygnałów ideomotorycznych:

Pracując bezpośrednio z podświadomością, regresję można prowadzić przy pomocy sygnałów ideomotorycznych:

Oczywiście rozpoczynamy od indukcji i pogłębienia transu, po czym prosimy podświadomość o komunikację i ustalamy przynajmniej 2 sygnały: Tak i Nie
W dalszym etapie komunikujemy się bezpośrednio z podświadomością:

Czy podświadomość wie, jakie jest przeszłe doświadczenie, które mogło spowodować ten problem?

Jeśli nie wie:

Proszę podświadomość, by zaangażowała i przeszukała zasoby pamięci permanentnej i odkryła źródło tego problemu. Kiedy podświadomość znajdzie wydarzenie, które przyczyniło się do tego problemu, poproszę o sygnał na TAK.

Czy to wydarzenie miało miejsce przed 10 rokiem życia?

Zawęż wiek, a nawet go dokładnie ustal, i zapytaj Klienta czy wie, co się w tym czasie zdarzyło i mogło spowodować problem.

Jeżeli Klient nie pamięta:

Czy podświadomość może przekazać świadomości informacje o tym zdarzeniu?

Jeśli TAK, to Klient dostanie wgląd w to wydarzenie.

Jeśli podświadomość nie chce przekazać:

Czy podświadomość może sama przepracować to wydarzenie bez udziału świadomości i sprawić, że przestanie mieć ono wpływ na obecne życie Klienta i problem zostanie rozwiązany?

Jeśli podświadomość wyraża zgodę na samodzielne przepracowanie:

Zatem zwracam się bezpośrednio do podświadomości i proszę o przepracowanie tego wydarzenia w najzdrowszy i najbardziej przyjemny sposób dla (tutaj podaj imię Klienta), tak żeby to wydarzenie przestało mieć jakikolwiek wpływ, a to oznacza uwolnienie od zachowań/ objawów spowodowanych tym doświadczeniem. Kiedy zostanie to wykonane do końca, proszę o wyraźny sygnał na TAK.

Czy zostało coś jeszcze co nadal wpływa na ten problem?

Jeśli podświadomość powie TAK, to ponów prośbę o przepracowanie tego kolejnego doświadczenia bez udziału świadomości.

Możesz po zakończeniu dać sugestię, aby to co jeszcze wymaga uwolnienia z związku z tą wykonaną pracą, uwolniło się do snów, a jeśli rozpoczęty temat wymaga kontynuacji, to sen zostanie zapamiętany. Jeśli jest to tylko domknięcie procesu i nie wymaga dalszego wglądu, wówczas sen ulotni się w momencie otwarcia oczu.

REGRESJA Z ODLICZANIEM W TYŁ

(po indukcji i ustabilizowaniu sygnałów ideomotorycznych):

Pomyśl o tym problemie, skup się na nim całkowicie i znajdź uczucie/ wrażenie w swoim ciele, nieprzyjemną emocję, która jest z nim powiązana. Daj sobie na to czas; kiedy to zrobisz, pokaż sygnał na TAK. Za chwilę będę liczyć od 30 w dół (liczba oznacza wiek Klienta). Chcę, żeby to było jasne, że każdy numer reprezentuje Twój wiek. Kiedy poczujesz to uczucie, daj mi znać sygnałem na TAK. 30 29 28 ... itd.

Liczymy w ciągu, spokojnie i bez przerywania. Klient daje sygnał na TAK np. przy wieku 24, 16, 7, co oznacza, że w tych latach powstawał problem. Zapytaj Klienta, co stało się w wymienionych latach i na podstawie uzyskanych informacji pracuj nad rozwiązaniem problemu bez wchodzenia w nieprzyjemne sytuacje.

Gdy podczas odliczania Klient będzie wykazywać abreakcje, przestań liczyć i zapytaj:

Co się dzieje?

Jest dzień czy noc?

Jesteś wewnątrz czy na zewnątrz?

Jesteś sam czy z kimś? itd. (Klient prawdopodobnie połączył się z danym wydarzeniem).

Możesz zasugerować Klientowi, by zatrzymał scenę, wyobraził sobie siebie w dużej sali kinowej siedzącego w ostatnim rzędzie...możesz zasugerować, że film ogląda z pozycji widza, będąc w pełni spokojnym.

Po czym poznać, czy Klient jest w regresji, czy udaje?

NEGATYWNE OZNAKI: wyraz twarzy wskazujący na świadome próby przypominania sobie, oznaki racjonalizacji, czysta artykulacja w odpowiedzi na pytania.

Brak zmian w oddychaniu podczas relacjonowania i powrotu do emocjonujących szczegółów wydarzeń z przeszłości. Brak łez lub innych jakichkolwiek przejawów doświadczania smutnych przeżyć. Nie widać żadnych reakcji ani na straszne/ traumatyczne doświadczenia, ani na pozytywne wydarzenia.

POZYTYWNE OZNAKI: Klient automatycznie odpowiada na zadawane pytania, czasem odpowiedzi nie są logiczne. Odpowiedzi na proste pytania są natychmiastowe: imię, miasto, czas, wiek. Przyspieszony oddech w czasie relacjonowania przeszłych wydarzeń. Występują silne reakcje na obfitujące w emocje wydarzenia. Klient wzrusza się, płacze lub złości. Reaguje emocjonalnie zarówno te pozytywne, jak i negatywne przeszłe doświadczenia.

Co zrobić, gdy nic nie działa?

Niektórzy klienci mają opór przed różnymi technikami regresji. Można wówczas poprosić podświadomość o wybór metody regresji. Może obawiać się doświadczania silnych emocji. Możesz mu wówczas zaproponować obejrzenie tego wydarzenia inaczej.

PRZEPROWADZANIE KLIENTA PRZEZ REGRESJĘ HIPNOTYCZNĄ

1. Indukcja
 2. Nazwanie problemu, z którym przyszedł Klient.
 3. Nazwanie emocji, która towarzyszy danemu problemowi. Zidentyfikowanie uczucia w ciele, które towarzyszy emocji.
 4. Cofanie do pierwszego momentu, kiedy ta emocja/ uczucie w ciele powstało.
 5. Upewnienie się, że jest to pierwszy moment, jeśli nie, cofamy jeszcze raz.
- Dla upewnienia się możemy zrobić dwa razy regresję, nawet jeśli Klient trafi do tego samego miejsca.

Poniższe frazy pozwolą uzyskać informacje od Klienta bez sugerowania mu odpowiedzi, a jednocześnie pogłębią doświadczenie.

5. Pierwsze wrażenie - jest dzień czy noc?
 - Jeśli Klient mówi „*Nie wiem*” powiedz: „*Wiem, że nie wiesz. Za chwilę policzę od 1 do 3 i podasz mi swoje pierwsze wrażenie. 1,2,3 - dzień czy noc?*”
6. Pierwsze wrażenie – „*jesteś wewnątrz czy na zewnątrz?*”
7. Pierwsze wrażenie – „*ile masz lat?*”
8. Pierwsze wrażenie – „*jesteś sam czy z kimś?*”
 - Jeśli ktoś jest: „*Kto jest z Tobą?*”
 - „*Jak się z tym czujesz?*”
 - „*Jak się czujesz będąc sam?*”
 - „*Jak się czuje Twoje ciało?*”

Gdzie czujesz to nieprzyjemne uczucie, skoncentruj się na nim - czy jest ono nowe czy już je znasz?

W jakiej jesteś pozycji? Co robisz?

Opisz, gdzie jesteś.

Opowiedz o tym więcej.

Dobrze, co jeszcze widzisz, czujesz, co się dzieje?

Przenieś się do czasu, kiedy czułeś...

Przenieś się do kolejnej sytuacji, w której czułeś się w ten sam sposób.

Cofnij się do poprzedniej sytuacji, w której czułeś się w ten sam sposób.

Powiedz mi, co się dzieje teraz, kiedy tam jesteś?

Opowiedz mi o wszystkim, czego doświadczasz.

Jakie uczucia się pojawiają?

Przenieś się do kolejnego ważnego momentu w Twoim życiu.

Co dzieje się teraz?

Co się właśnie wydarzyło?

Czego chcesz, czego potrzebujesz w tym momencie?

Gdzie jesteś teraz?

Co powoduje, że czujesz się w ten sposób, sześciolatku? (kiedy dodajemy wiek, Klient koncentruje się na regresji i pozostaje w tym stanie).

WAŻNE!

Gdy prowadzisz regresję i rozmawiasz z Klientem, pamiętaj, aby zawsze używać czasu teraźniejszego.

Akcentuj wiek Klienta w regresji, aby koncentrował się na momencie, w którym jest.

Pamiętaj, że pytanie „dlaczego” wyprowadza z regresji, gdyż aktywizuje analityczną i racjonalną część świadomego umysłu.

Możesz też, wspierając Klienta, poprosić o kończenie zdania: „to, co wydarzyło się sprawiło, że myślałem o sobie....” „Czułem się jak....”

Nigdy nie mów „przypomnij sobie”, „pamiętasz”, gdyż Klient jest w sytuacji tu i teraz, doświadcza tego w tym danym momencie, zatem powinno być: „Gdzie jesteś teraz”

NIE: „co pamiętasz?”, „co sobie przypominasz?”.

Jeżeli Klient ma fenomeny hipnotyczne takie jak uczucie zapachu w danym miejscu, słyszy dźwięki, możesz wzmocnić jego odczucia w tym miejscu, w którym jest, przez pytania dotyczące tych zjawisk.

Jeśli w regresji pojawiają się jakiekolwiek osoby, pamiętaj, żeby nie sugerować Klientowi, że te osoby wywołały problem Klienta, nawet jeśli to były traumatyczne wydarzenia. Kieruj się tym, co Klient doświadcza i czego potrzebuje w danym momencie, aby to jego dorosła wersja siebie uzdrowiła dziecko.

Może wydarzyć się, że Klient nie podąża za regresją. Możesz wtedy zasugerować: *„Puść myślenie, wspomnienia, pozwól, żeby podświadomość korzystając z dostępu do pamięci permanentnej sama skierowała Cię, zaprowadziła do momentu, kiedy ten problem, to uczucie, ta emocja, powstały po raz pierwszy, dlatego kiedy prowadzę Cię w tył, powiedz to, co przychodzi: pierwsze słowo, pierwsze wrażenie, pierwsze uczucie, pierwszą myśl. Bez względu na to, jak oceniasz daną sytuację, chcę, żebyś o tym powiedział. A zatem skoncentruj się na tym, gdzie prowadzi Cię podświadomość. Poczuj, zauważ to, zanim włączysz umysł świadomy, który tak naprawdę nie zna przyczyny Twojego problemu.*

Jeśli Klient nadal nie podąża za regresją, możesz poprosić go o jakiś obraz, który się utrwalił: „Jakie zdjęcie z Twojej przyszłości widzisz teraz?”, „Co czuje to dziecko?” Itd.

REGRESJA DO PRZYCZYNY I COACHING DZIECKA - KROKI

- 1. INDUKCJA I POGŁĘBIENIE**
- 2. WYWOŁANIE I WZMOCNIENIE EMOCJI**
- 3. REGRESJA DO ISE (UWAGA NA SSE)**
- 4. COACHING DZIECKA**
- 5. INTEGRACJA DZIECKA Z DOROSŁYM**
- 6. PRZENIESIENIE ZASOBÓW NA DOROSŁEGO**
- 7. NEUTRALIZACJA SSE**
- 8. PROGRESJA (ZOBACZ SIEBIE W PRZYSZŁOŚCI)**
- 9. INTEGRACJA Z NOWYMI ZASOBAMI**
- 10. WYPROWADZENIE Z TRANSU**

REGRESJA DO PRZYCZYNY I COACHING DZIECKA - OPIS

R2C (Regress to Cause) oznacza „regresję do przyczyny” i jest metodą, którą kierował się Dave Elman, a która opiera się na zasadzie, że każdy symptom ma swoją przyczynę. Nazywamy ją też (ISE – Initial Sensitising Event) – zdarzenie inicjujące uczucie/problem.

Regresja hipnotyczna umożliwia dotarcie do sytuacji, która spowodowała problem. Dzięki tej pracy neutralizujemy i uzdrawiamy moment, w którym doszło do zainicjowania problemu i każdy następny, który wzmacniał przyczynę.

1. Indukcja transu + pogłębienie

2. Wydobywanie emocji na zewnątrz

Przykład wydobywania emocji:

Usłyszałem od Ciebie o kilku ograniczeniach, które występują w Twoim życiu (przypomnij o czym rozmawialiście).

Skup się na tym, co jest teraz najważniejsze. Uruchom kontakt z Twoim wewnętrznym uzdrowicielem i pozwól, aby to, co się pojawia, pojawiło się Twoich odczuciach w ciele.

Przywitaj to odczucie. Gdzie to czujesz? (poczekaj na odpowiedź).

Z jaką emocją wiąże się to uczucie? Zaczynaj je rozpoznawać coraz bardziej, przywitaj i pozwól, żeby Twoje ciało czuło jej jeszcze bardziej. W skali 1 do dziesięciu 10 na ile czujesz to uczucie? (poczekaj na odpowiedź).

Jeśli pojawia się 5, 6, zasugeruj Klientowi, aby zwiększył do 10.

W tej sytuacji Klient może zacząć płakać, zaakceptuj to i uszanuj. Wtedy powiedz: widzę, że ta emocja, która przychodzi, wywołuje u Ciebie duże wzruszenie, pojawiają się łzy, zatem pozwól, żeby ta emocja wypełniła całe Twoje ciało, całe Twoje wnętrze, przywitaj ją teraz, niech łzy i odczucia płyną przez Ciebie.

3. Most regresyjny

a) Koncentracja na uczuciu jw.

b) Regresja Klienta do przeszłości (R2C), kiedy to uczucie pojawiło się po raz pierwszy. (szukamy ISE).

Pamiętaj:

ISE najczęściej występuje przed 7 rokiem życia.

ISE powinno być zgodne z historią przedstawioną przez Klienta, przez jego sugestywny odbiór, zatem może nie być prawdziwe, tzn. może nie być faktem - może być koszmarnym snem lub nawet fikcją.

ISE nie musi być traumą, bólem. Może wręcz być związane z przyjemnym uczuciem, np.: święta, urodziny, zabawa. Pojawiają się tam uczucia, które wzmacniają podziw, akceptację. Potem z tym, co się wydarzyło w ISE - prezenty, tort, uwaga - Klient łączy dobre samopoczucie, zatem np. zajada słodkizy.

4. Coaching dziecka - informed child technique

Dzięki technice Informed Child można dokonać transformacji dziecka, co ostatecznie pomoże w zmianie zachowania bądź reakcji emocjonalnej Klienta. Dzięki temu uwolni on podświadomość od niekorzystnych programów przeszłości.

Jest to jedna z najskuteczniejszych metod przepracowania ISE - wydarzenia inicjującego problem. W tej technice osobowość Klienta zostaje rozdzielona na dwie części: dziecka i dorosłego. Kiedy dojdziemy do ISE, dokonujemy uzdrowienia dziecka i jego transformacji. To pozwala na uwolnienie się od niekorzystnych przekonań i programów z przeszłości. Kiedy dojdiesz do ISE, uruchomią się uczucia związane z danym wydarzeniem. Przenosisz umownie psychikę Klienta na dziecko, które w tym momencie, przeżywa daną sytuację.

I od tego momentu zwracasz się do dziecka, mówiąc: *mała dziewczynko/ mały chłopczyku, co czujesz? co się wydarzyło?* (pamiętaj, żeby na osoby, które są związane z wydarzeniem, nie zostały przeniesione złość, gniew czy inne uczucia obciążające. Ani by nie zrzucana była wina na osobę, która jest z dzieckiem w tym momencie).

Poprowadź dorosłego tak, by powiedział dziecku: *Jestem z Tobą, akceptuję Cię takim jakim jesteś, Kocham Cię.*

Pozwól pobyc w tej emocji Klientowi z dzieckiem. Zapytaj:

Co chcesz jeszcze powiedzieć temu małemu chłopcu / dziewczynce? Powiedz wszystko co niezbędne, co wzmacnia tego małego chłopca. Ty już wiesz więcej jako dorosła osoba. Pamiętaj, że dzięki temu spotkaniu reakcja dziecka na to, przez co będzie miało przejść, zmienia się właśnie w tym momencie, kiedy je przytulasz, kiedy mówisz, jak bardzo jest dla Ciebie ważne, kochane i akceptowane. Dajesz mu swoją obecność i ogromne wsparcie, aby było (wymień to, czego Klient potrzebuje nawiązując do tego, co usłyszał w rozmowie wstępnej).

Powiedz dziecku:

Już zawsze będę z Tobą, będę Cię wspierał, biorę odpowiedzialność za Twoje życie. Bardzo Cię kocham i rozumiem całkowicie. Jestem z Ciebie dumny. Jesteś wyjątkową istotą. Wartością samą w sobie i już to wiem teraz.

Spytaj: *Co dziecko chce Ci powiedzieć?* (zaczekaj na odpowiedź). Zapytaj: *co teraz dzieje się w Twoim ciele w tym miejscu, gdzie było to trudne uczucie?*

(zaczekaj na odpowiedź Klienta)

Wzmocnij ją sugestiami i pozwól Klientowi pobyc w tym stanie z dzieckiem w tej obecności. Zauważ, jak zmienia się oddech, jak zaczyna się uspokajać i pozwól, żeby Klient wyszedł z abreakcji, jeśli takie były wcześniej. Jak się uspokoi, prowadzisz dalej.

5. Metaforyczne połączenie dorosłego Klienta i dziecka

Wyobraź sobie teraz, jak ten mały chłopiec zmniejsza się w Twoich ramionach, dzięki temu, z łatwością, możesz włożyć go do swojego serca. Już wiesz, że tam zawsze będzie bezpieczny, ponieważ będziesz go ochraniać i troszczyć się o niego z miłością i zrozumieniem, i pełną akceptacją. Powiedz, jak on tam się czuje? (poczekaj na odpowiedź).

Chciałbym, żebyś teraz przeniósł się do kina. Twoja sala kinowa. Zobacz, jakie są fotele, kolory obić. Przed Tobą jest duży ekran. Na tym ekranie zobaczysz za chwilę historię małego chłopca. Chłopca, który dostał wszelkie zasoby, wie, że jest kochany, akceptowany i wie, że ktoś z nim cały czas jest i to go wspiera. Zatem zobacz tę sytuację teraz. Pojawia się na ekranie. Jaką reakcję dziecka widzisz teraz?

(poczekaj na odpowiedź).

Jeżeli dziecko nadal reaguje podobnie: strachem, bólem, pozwól, żeby ta osoba „weszła” do ekranu i ponownie spotkała się z dzieckiem. Niech ponownie przeprowadzi coaching dziecka, zapewniając mu miłość, akceptację i poczucie bezpieczeństwa. Pozwól, aby dorosły przeprowadził dziecko przez to trudne wydarzenie. Można też zasugerować dziecku, by wyobraziło sobie wybraną przez siebie formę ochrony przed trudnymi emocjami. Może być to magiczny płaszcz, kula, która ochrania. Cokolwiek, co Klient, z poziomu dziecka, wymyśli. Nic nie sugeruj.

Pamiętaj, aby upewnić się, że ta forma ochronna działa tak, jak powinna. Zadaj odpowiednie pytania dziecku. Możesz zasugerować, że będzie ona jego ochroną również w przyszłości, dzięki czemu zawsze będzie mógł czuć się w pełni bezpiecznie.

6. Neutralizacja sytuacji wtórnych

Po uzdrowieniu ISE przechodzisz do SSE (SSE- Subsequent Sensitizing Events – wtórne zdarzenia wzmacniające ISE).

Zrób progresję ISE przez wszystkie wydarzenia wtórne (SSE), aby sprawdzić, czy dziecko jest wolne od negatywnych emocji i błędnych przekonań. Jeśli w jakimś SSE dziecko nadal czuje dyskomfort, to zrób procedurę taką jak przy ISE.

Za chwilę policzę do 3 i na ekranie pojawi się obraz, w którym ten mały chłopiec potrzebuje Twojego wsparcia. 1, 2, 3 - co widzisz teraz?

Sugerujesz Klientowi, aby „wszedł” do ekranu i przeprowadzasz, w zależności od wieku dziecka z ekranu, coaching dziecka, nastolatka, bądź osoby dorosłej, którą - w przypadku osoby dorosłej - Klient traktuje jak najlepszego przyjaciela. Zasugeruj Klientowi, aby zapewnił o swojej obecności, dzięki temu wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, zapewnił o akceptacji i kochaniu tej części, która pojawiła się na ekranie.

Jeśli Klient stwierdza brak negatywnych sytuacji, a tym samym ograniczających odczuć, zastąp je nowymi: miłości, bezpieczeństwa, wsparcia. Daj na koniec sugestie związane z oczekiwaniami Klienta.

7. Metaforyczne połączenie dorosłego Klienta z nowymi zasobami

Wchodzimy teraz do progresji hipnotycznej dziecka, właściwie już osoby dorosłej, czyli do chwili obecnej. Klient ma już w sobie poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie, akceptację i z tymi wszystkimi zasobami przenosimy Klienta do przyszłości.

To pozwoli Klientowi spojrzeć na to, co zrobił, uzyskał, zmienił w sobie i jak to zaowocowało w przyszłości.

Za chwilę policzę od jednego do trzech i kiedy powiem 3 przeniesiesz się w przyszłość o 10 lat od miejsca oddalonego od teraz: 1... 2... 3 jesteś tam. Jakiego (imię Klienta) widzisz w roku (wymień rok za 10 lat)?

Co zrobił przez ten czas? Czym się zajmuje? Jak wygląda teraz, kiedy wiesz, że już z pozycji dziecka osoba ta dostała ogromne zasoby: miłość, akceptację i poczucie bezpieczeństwa?(zaczekaj na odpowiedź).

Zobacz tę wyjątkową osobę. Jest pewna siebie, odważna (wymień te wszystkie zasoby, które Klient chciał uzyskać i wiesz o nich z rozmowy wstępnej).

I podejdź teraz do tej osoby, zobacz, poczuj jej nową, zmienioną energię. I usłysz od niego: dziękuję... dziękuję, że się mną zająłeś. Dzięki temu, że się mną zająłeś, jestem w tym miejscu mojego życia, znam swoje poczucie wartości, jest we mnie pewność siebie, otworzyłem się na zmiany, a dzięki temu (wymień to, co Klient chciał uzyskać) jestem Tobie za to ogromnie wdzięczny. Co chcesz odpowiedzieć? Jakie słowa płyną przez Ciebie? (zaczekaj na odpowiedź Klienta)

I poczuj, jak ta osoba przytula Cię. Jak jej nowa energia, która przez nią płynie, wpływa do Ciebie. Poczuj, jak ta nowa energia wypełnia całe Twoje wnętrze, każdą komórkę, cząsteczkę i atom Twojego ciała, tak bardzo, że zaczynasz nią promieniować. To jest Twoja nowa energia i z tą nową energią, kiedy policzę od trzech do jednego ,wrócisz do czasu obecnego. Zatem 3... 2... 1 i jesteś tu, dzisiaj. Co czujesz w sobie teraz? (zaczekaj na odpowiedź Klienta).

Zakończ sesję sugestiami wzmacniającymi proces, tak by podświadomość mogła zintegrować całą zmianę na głębokich poziomach. Zmodyfikować przeszłe wydarzenia i otworzyć się na nową jakość życia Klienta.

Wyprowadź Klienta z hipnozy sugestiami powodzenia i świetnego samopoczucia.

Wywiad post-hipnotyczny - powinien zawierać odpowiedzi na pytania Klienta i wskazówki, co do przyszłej sesji. Zapytaj Klienta, jak się teraz czuje ze sobą? Jak czuje to miejsce, gdzie kumulowało się uczucie (powinien czuć lekkość, uwolnienie). Pochwal pracę Klienta.

PROCES WYBACZANIA

"Przebaczenie nie jest jednorazowym aktem; to postawa"

Martin Luther King

W każdym procesie hipnoterapii, również innych terapii, jest zdolność do pójścia naprzód. Często krok naprzód hamowany jest przez doświadczenia z przeszłości. Odniesienie sukcesu w sesji zależy również od gotowości do uwolnienia się od bolesnych doświadczeń, które miały miejsca wiele lat temu i ciągle tkwią jako ból w teraźniejszości. Bolesne, nie uzdrowione doświadczenia z przeszłości, nadal powodują problemy. Mogą być przyczyną nadużywania szkodliwych substancji, przyrostu masy ciała, też wielu innych problemów, w tym także chorób fizycznych. Hipnoterapeuta przekazuje Klientowi, jak ważne jest uwolnienie ograniczających emocji złości, gniewu lub poczucie winy i prowadzi Klienta, aby mógł wybaczyć innym i sobie.

„Przebaczenie, nad którym będziemy pracować, może różnić się od przebaczenia, którego nauczyłeś się jako dziecko. Będzie to dorosły i inteligentny rodzaj przebaczenia”.

WYBACZENIE NIE JEST:

- słabością,
- przyznaniem racji drugiej stronie,
- usprawiedliwieniem zachowania drugiej osoby,
- akceptacją czynu, jakie miało miejsce,
- zrobieniem czegoś dla tej osoby czy osób.

WYBACZENIE JEST:

- uwolnieniem się od gniewu, złości, żalu, poczucia winy,
- uwolnieniem się od wpływu osoby, która wyrządziła krzywdę,
- wychodzeniem z pozycji ofiary,
- zaakceptowaniem, że dana sytuacja miała miejsce i zostawieniem tego jak było (nie mamy wpływu na przeszłość, nie warto oddawać energii czemuś, czego już nie ma),
- uczeniem się stawiania granic.

Dobre nawyki do wykształcenia:

Wybaczaj drobne przewinienia i przepraszaaj nawet za małe nieporozumienia. Jeśli ktoś Cię skrzywdził i nie zamierza za to przeprosić lub nie potrafi, pamiętaj, że i tak możesz uwolnić się od gniewu. To ty o tym decydujesz.

Wróg przebaczenia: LĘK

1. obawiamy się, że ta osoba i tak nie będzie chciała pojednania.
2. Będziemy musieli przyznać, że zostaliśmy zranieni.
3. Trzeba będzie przyznać się do błędów po naszej stronie.
4. Jeśli wybaczymy tej osobie, to ona uzna, że może dalej tak postępować.

Jeśli zdefiniujemy nasze lęki, łatwiej nam będzie je pokonać wykorzystując mądrość płynącą z przebaczenia:

1. Nawet jeśli tej osobie nie będzie zależało na pojednaniu i tak wciąż możemy uwolnić się od gniewu.
2. Podatność na zranienia czyli pewna bezbronność stanowi istotną część relacji. Jeśli nie boimy się mówić o tym, co nas zabiło, to drugiej osobie często łatwiej przyznać się do błędu.
3. Mówienie prawdy otwiera nas na przebaczenie i powinno stać się ważnym elementem naszego życia, jeśli pragniemy dojrzałe kochać.
4. Nie mamy kontroli nad tym, jak dana osoba przyjmie przebaczenie. A jeśli zaistnieje możliwość przebaczenia, powinniśmy to wykorzystać. Wzywa nas do tego postawa prawdziwej miłości.

WYBACZANIE INNYM – KROKI

- 1. INDUKCJA + POGŁĘBIENIE**
- 2. STWORZENIE MIEJSCA WYBACZANIA**
- 3. ZAPROSZENIE OSOBY, KTÓRA ZRANIŁA NAJMOCNIEJ**
- 4. KLIENT WYRAŻA EMOCJE W STOSUNKU DO WINOWAJCY**
- 5. KLIENT WCHODZI W ROLĘ WINOWAJCY**
- 6. WINOWAJCA UJAWNIA SVOJE INTENCJE I ŻAŁ,
PROSI O WYBACZENIE**
- 7. KLIENT STAJE SIĘ SOBĄ – WYBACZA
(jeśli nie, to powrót do pkt. 5)**
- 8. KLIENT WYBACZA WSZYSTKIM POZOSTAŁYM
(jeśli nie, to powrót do pkt. 3)**
- 9. KLIENT UŚWIADAMIA SOBIE POTRZEBĘ TRWANIA
W WYBACZENIU DLA SWOJEGO DOBRA**
- 10. UTRWALENIE PROCESU I WYPROWADZENIE Z TRANSU**

WYBACZANIE INNYM - SCHEMAT

1. Wyjaśnienie czym jest bezpieczne miejsce i co znaczą miejsca do siedzenia.
2. Stworzenie bezpiecznego miejsca z dwoma siedziskami.
3. Zaproszenie winowajcy do tego miejsca.
4. Wyrażenie złości przez Klienta (skrzywdziłeś mnie, przez Ciebie czułem się jak... itd.)
5. Klient wchodzi w rolę winowajcy, a terapeuta powtarza to, co powiedział Klient winowajcy.
6. Winowajca uzewnętrznia intencje swojego postępowania. Żałuje, że to zrobił.
7. Terapeuta pyta Klienta, czy wierzy winowajcy
 - a) jeśli nie:
 - Klient mówi winowajcy, że mu nie wierzy,
 - terapeuta zachęca winowajcę do bycia bardziej przekonującym,
 - b) jeśli Klient uwierzy - przejście do pkt. 8
 - c) jeśli Klient wciąż nie wierzy – powrót do przekonania winowajcy, aby bardziej się postarał.
8. Terapeuta sprawia, że winowajca przeprasza i prosi o przebaczenie.
 - a) jeśli Klient jest niechętny do przebaczenia
 - Klient mówi „nie” lub: „Uważam, że tego nie chcesz”
 - praca z winowajcą, aby stał się bardziej przekonujący
 - b) jeśli Klient jest gotowy do przebaczenia, przechodzimy do pkt. 7
 - c) jeśli Klient wciąż nie chce przebaczyć - powrót do pkt. 8a
9. Klient przechodzi przez proces przebaczenia, mówiąc to, co ma być powiedziane, aby akt wybaczenia był kompletny. Poproś o poinformowanie Ciebie, kiedy skończy.
10. Wybaczenie kolejnym osobom.
11. Wybaczanie wszystkim pozostałym osobom samodzielnie.
12. Terapeuta upewnia się, czy proces wybaczenia przebiegł właściwie.
 - a) zapytaj:
 - „Zwróć uwagę na miejsce w ciele, w którym czułeś złość, jak się teraz czujesz?”
 - b) jeśli nadal czuje złość - powrót do pkt. 3
 - c) jeśli uczucie zniknęło – idziemy dalej
13. Kiedy akt wybaczenia zostanie dokonany, zasugeruj Klientowi, aby trwał w postanowieniu wybaczenia winowajcom.
14. Sugestie dyrektywne wspomagające trwałość procesu wybaczenia.

WYBACZANIA INNYM - OPIS

1. Indukcja transu prowadząca do somnambulizmu

2. Zabierz Klienta do przestrzeni z dwoma siedzeniami, gdzie jedno jest przeznaczone dla słuchacza, a drugie dla mówcy. Wyjaśnij, czym jest przestrzeń wybaczenia, jaką rolę pełnią miejsca do siedzenia.

Spytaj: *„Jak wygląda Twoje miejsce wybaczenia, gdzie jesteś? Jak wyglądają miejsca do siedzenia?”*

3. Poproś Klienta, aby posadził winowajcę na miejscu dla słuchacza.

Powiedz: *Za chwilę policzę do 3 i kiedy policzę do 3, na słowo 3 wejdzie do tej przestrzeni (nazwij tę przestrzeń) osoba, która zraniła Cię najbardziej, wywołała najwięcej cierpienia i łez. 1, 2, 3 – kto siada teraz?*

4. Poprowadź Klienta do emocji, które czuje w stosunku do winowajcy i zachęć go, by je wypowiedział, kierując słowa bezpośrednio do winowajcy. Te słowa, które są jego odczuciami i są zgodne z prawdą. Aby powiedział, jak zachowanie winowajcy wpłynęło na niego samego, na jego późniejsze życie. Jakie spowodowało ograniczenia. Słowa te powinny być kierowane bezpośrednio do winowajcy.

- zasugeruj:

- *jestem zły, wściekły, bo, dokończ.....*
- *skrzywdziłeś mnie tak bardzo, że dzisiaj, dokończ.....*
- *przez Ciebie dzisiaj... dokończ.....*
- *skrzywdziłeś mnie, kiedy byłem dzieckiem, a przez to ..dokończ.....*
- *a najbardziej jestem zły, za to, że..... dokończ.....*
- *przez Ciebie myślę o sobie, że ... dokończ.....*
- *chciałem tylko, żebyś.. dokończ.....*
- *strasznie mnie zawiodłeś... i teraz .. dokończ....*

Często uczucie gniewu, złości, wyzwala ból, jaki winowajca sprawił swoim zachowaniem, dlatego zapytaj:

- *gdzie to uczucie jest w Twoim ciele?*
- *czy chcesz się od niego skutecznie uwolnić?*

5. Postaw Klienta w roli winowajcy, dzięki temu zrozumie całą sytuację, aby uniknąć zranienia w przyszłości.

Dotknij czoła Klienta i powiedz: *Jesteś* (imię winowajcy, np. twoją matką). *Poczujesz jego myśli, uczucia, motywy działania.*

Wersja online: *Za chwilę usłyszysz ten dźwięk* (pukasz ołówkiem w blat) *i jak usłyszysz ten dźwięk, będziesz* (imię winowajcy, np. twoją matką) – stukasz ołówkiem w blat. *Jesteś* (imię winowajcy, np. twoją matką). *Poczujesz jego myśli, uczucia, motywy działania.*

6. Wykorzystaj zarzuty Klienta wobec winowajcy z pkt. 3.

To może sprawić, że Klientowi będzie trochę żal winowajcy. Możesz powiedzieć:

- *Co z Tobą? Jak mogłeś tak traktować swoje dziecko? Nie wiesz, co to miłość, szacunek?*
- *Naprawdę chciałeś to zrobić? Naprawdę chciałbyś, aby* (imię Klienta) *Cię znienawidziła?*
- *Zaplanowałeś być tak okropnym ojcem?*

Celem tego procesu jest odkrycie tego, że winowajca tak naprawdę nie miał aż tak złych intencji. Najprawdopodobniej był też ofiarą swojej własnej rodziny i/ lub własnych doświadczeń.

7. Spraw, aby winowajca wyraził żal i poprosił o wybaczenie

Zasugeruj winowajcy, żeby powiedział:

- *przepraszam, nigdy nie przypuszczałem, że tak Cię zranię,*
- *wybacz mi, proszę, moje złe postępowanie,*
- *myliłem się,*
- *miałem fatalne wzorce, moja matka (mój ojciec) postępowali.... A ja myślałem, że jestem od nich lepszy...*

Ważne jest, aby winowajca powiedział to, co jest ważne dla Klienta, i aby usłyszał:

- *zawsze Cię kochałem, nie chciałem Cię skrzywdzić*
- *wspieram Cię w tym, abys....* Itd.

8. Pokieruj Klienta, aby przebaczył winowajcy

Jeśli zdecydujesz się przebaczyć (wymień komu) staniesz się wolnym człowiekiem, wolnym od wszelkiego zranienia i odporny na zranienia w przyszłości. Odzyskasz kontrolę i radość życia. Przebaczenie wprowadza zmianę w Twoim wnętrzu, w Twoim sercu, która uwolni Cię od przeszłości. Jesteś gotowy? Pragniesz swojej emocjonalnej wolności? (poczekaj na odpowiedzi). Dobrze. Zatem powiedz winowajcy: wybaczam Ci i uwalniam Cię z mojego życia". Tym samym uwalniasz się od jego wpływu na Ciebie.

9. Zachęć Klienta do wybaczenia innym, którzy go zranili.

Możesz powtórzyć punkty: 3-8.

I zakończ:

Zauważ, że w miejscu w którym jesteś, w podłodze (ziemi) jest otwór. Widzisz go? (zaczekaj na odpowiedź). Cokolwiek wrzucisz do tego otworu, znika bezpowrotnie. Neutralizuje się. Wyobraź sobie, że na ścianach tej przestrzeni (nazwij ją tak, jak nazwał Klient) wiszą karteczki z nazwiskami, imionami, bądź zdjęcia wizerunków osób, które zraniły Cię w bardziej lub mniej bezpośredni sposób w Twojej przeszłości. Być może są to inni członkowie rodziny, albo Twoi znajomi, koledzy ze szkoły, partnerzy. Zaczynij zrywać te karteczki i wrzucać je do tego otworu mówiąc: "Wybaczam Ci i uwalniam Cię z mojego życia". Uwolni Cię to od wszelkiego bagażu przeszłości. Za chwilę zamilknę, a Ty w swoim tempie, na swój sposób, dokonasz aktu wybaczenia. Kiedy go zakończysz i wrzucisz wszystkie karteczki, otwór zniknie. Daj mi wtedy znać, mówiąc: „Skończyłem”.

10. Podaj warunki trwałego wybaczenia

Akt wybaczenia jest wyłącznie Twoim aktem, to nagroda dla Ciebie, której nikt nie odbierze. Ważne, aby trwać w wybaczeniu. Jesteś gotowy? (poczekaj na odpowiedź) Pamiętaj, że w tym procesie tylko Ty się zmieniasz, osoby, które przyszły do Ciebie, pozostają dalej w swoich uwarunkowaniach. Czy to rozumiesz? (poczekaj na odpowiedź).

Świetnie, zatem zawsze będziesz już wolny!

Teraz, kiedy Klient doświadczył korzyści z wybaczenia, zaproponuj, że może je wzmocnić. Powiedz:

„Nauczyłeś się i doświadczyłeś, jak dobrze jest przebaczyć. Poczułeś, jakie to jest uwalniające i wiesz, że już teraz możesz wybaczyć, aby poczuć lekkość, bo już wiesz, że robisz to dla siebie”.

11. Daj sugestie bezpośrednie wzmacniające zmiany, których Klient dokonał.

12. Wyprowadź Klienta z hipnozy wraz z odpowiednimi sugestiami.

13. Zrób wywiad post-hipnotyczny dotyczący sesji.

WYBACZANIE SOBIE – KROKI

- 1. INDUKCJA + POGŁĘBIENIE**
- 2. STWORZENIE PRZESTRZENI WYBACZANIA**
- 3. SPOTKANIE Z CZĘŚCIĄ POPEŁNIAJĄCĄ BŁĘDY**
- 4. KLIENT WYRAŻA EMOCJE W KIERUNKU CZĘŚCI POPEŁNIAJĄCEJ BŁĘDY**
- 5. KLIENT IDENTYFIKUJE SIĘ / WCHODZI W ROLĘ CZĘŚCI POPEŁNIAJĄCEJ BŁĘDY**
- 6. CZĘŚĆ POPEŁNIAJĄCA BŁĘDY UJAWNIA SVOJE INTENCJE I PRZEPRASZA / STAJE SIĘ CZĘŚCIĄ OPIEKUŃCZĄ / WSPIERAJĄCĄ**
- 7. KLIENT WYBACZA CZĘŚCI OPIEKUŃCZEJ. CZĘŚĆ OPIEKUŃCZA WYBACZA KLIENTOWI
(jeśli nie, to powrót do pkt. 5)**
- 8. OCZYSZCZENIE STARYCH PRZEKONAŃ, WZMOCNIENIE WSPIERAJĄCYCH PRZEKONAŃ**
- 9. UTRWALENIE PROCESU WYBACZANIA, ZAMKNIĘCIE PRZESZŁOŚCI**
- 10. WYPROWADZENIE Z TRANSU**

WYBACZANIE SOBIE – SCHEMAT

1. INDUKCJA + POGŁĘBIENIE TRANSU.
2. STWORZENIE PRZESTRZENI WYBACZANIA – ustawienie przestrzeni z krzesłami i wyjaśnienie zasad obowiązujących na każdym z nich.
3. SPOTKANIE Z "CZĘŚCIĄ POPEŁNIAJĄCĄ BŁĘDY" – wyodrębnienie części „Ja - postępującej właściwie” i „części popełniającej błąd”.
4. KLIENT WYRAŻA SWOJE EMOCJE WOBEC CZĘŚCI POPEŁNIAJĄCEJ BŁĘDY - wyrażenie przez Klienta złości, żalu, smutku, poczucia winy, nienawiści (np. skrzywdziłeś mnie kiedy... przez Ciebie czułem się jak... itd.)
5. KLIENT IDENTYFIKUJE SIĘ Z CZĘŚCIĄ POPEŁNIAJĄCĄ BŁĘDY – Klient wchodzi w rolę części popełniającej błąd, a terapeuta wymienia zarzuty Klienta wobec tej części.
6. CZĘŚĆ POPEŁNIAJĄCA BŁĘDY STAJE SIĘ CZĘŚCIĄ OPIEKUŃCZĄ – nowy wgląd i odnalezienie pozytywnej intencji części popełniającej błąd.
7. USTALENIE NOWEGO SYSTEMU ZACHOWAŃ DLA CZĘŚCI OPIEKUŃCZEJ – ustalenie nowej roli i zachowań części opiekuńczej.
8. SPRAWDZENIE REAKCJI KLIENTA – czy Klient wierzy części opiekuńczej i czy jest gotowy przejąć kontrolę nad swoim życiem.
9. CZĘŚĆ OPIEKUŃCZA PROSI O WYBACZENIE – część opiekuńcza przyznaje się do błędów, rozumie konieczność zmiany i prosi o wybaczenie.
10. KLIENT WYBACZA CZĘŚCI OPIEKUŃCZEJ – Klient rozumie pozytywną intencję części popełniającą błąd i wybaczają jej stare, destrukcyjne zachowania.
11. CZĘŚĆ OPIEKUŃCZA WYBACZA KLIENTOWI – część opiekuńcza wybaczają Klientowi jego żal, złość, nienawiść itd.
12. TRANSFORMACJA CZĘŚCI OPIEKUŃCZEJ – zastąpienie starych zachowań nowymi, które są wspierające i budujące dla Klienta.
13. INTEGRACJA CZĘŚCI – Klient i część opiekuńcza integrują się w poczuciu akceptacji, wzajemnego wsparcia i miłości.
14. DOMKNIECIE I OCZYSZCZENIE PROCESU WYBACZANIA - całkowite uwolnienie od ciężaru przeszłości, zamknięcie tego etapu, wzmocnienie zmian i nowych zachowań Klienta.
15. WYPROWADZENIE Z TRANSU Z POZYTYWNYMI SUGESTIAMI O ZMIANIE.

WYBACZANIE SOBIE – OPIS

Wybaczenie pozwala uwolnić się od poczucia winy, żalu do samego siebie oraz niekorzystnych przekonań i myśli na swój własny temat. Jest to konieczny krok do osiągnięcia wewnętrznej równowagi, samoakceptacji i poczucia głębokiego zrozumienia siebie i miłości do samego siebie. Proces wybaczenia jest rodzajem terapii części, w którym integrujemy dwie części osobowości klienta. Odnajdując drogę do zrozumienia intencji części popełniającej błąd, prowadzimy Klienta do głębszego zrozumienia swoich mechanizmów zachowań oraz naprowadzamy na możliwość wybaczenia sobie.

Kroki:

1. STWORZENIE PRZESTRZENI WYBACZANIA

Tworzymy bezpieczne i komfortowe miejsce, może ono być tą samą przestrzenią, którą Klient zbudował dla wybaczenia innym. Sugerujemy, że będą tam 2 krzesła/ miejsca do siedzenia, gdzie jedno miejsce jest przeznaczone dla słuchacza (tutaj w domyśle części popełniającej błąd), a drugie dla mówcy.

2. SPOTKANIE Z "CZĘŚCIĄ POPEŁNIAJĄCĄ BŁĘDY"

Klient zostaje podzielony w sensie psychologicznym na dwie części, z czego jedna część reprezentuje „JA postępujące właściwie”, a druga to „część popełniająca błąd” (ta część jest odpowiedzialna za ból, żal, poczucie winy Klienta na skutek zdarzeń wyrządzonych sobie lub innym). Zajmując miejsce mówcy, Klient ma posadzić na miejscu słuchacza siebie część popełniającą błąd.

Jest jeszcze jedna osoba, możliwe że najważniejsza ze wszystkich w twoim życiu, której potrzebujesz wybaczyć. Ona czeka na wybaczenie i potrzebuje go bardziej niż ktokolwiek inny. Czy wiesz kto to jest? (poczekaj na odpowiedź)

Tą osobą jesteś Ty sam. I kiedy do Ciebie mówię, to z każdym kolejnym słowem możesz nawet mieć wrażenie, że naprzeciwko Ciebie pojawia się lustro... bo naprzeciwko Ciebie siada osoba do złudzenia do Ciebie podobna... Jak Twoje własne odbicie.

Przyglądając się jak ona wygląda, możesz mieć coraz silniejsze wrażenie, że wygląda coraz bardziej jak Ty... a jednak trochę inaczej.... bo to nie jesteś cały Ty...jest to tylko ta część Ciebie, która popełniła błędy, podejmowała w Twoim życiu złe decyzje, robiła to, czego teraz najbardziej się wstydzisz i najgłębiej żałujesz. To ta negatywna i ograniczająca część Ciebie, słaba i pełna trudnych emocji. To ta część pozbawiana kontroli nad własnym życiem... jest pełna żalu i poczucia winy... to ona raniła innych, ale przede wszystkim raniła Ciebie... jest odpowiedzialna za destrukcyjne myśli i zachowania... powoduje strach, poczucie opuszczenia i odrzucenia... żalu i samotności... daje Ci poczucie słabości i poniżenia. Ogranicza Cię przed pełną realizacją tego, kim jesteś.... krytykuje Cię i powtarza, że do niczego się nie nadajesz. Ona nie wierzy w Ciebie i ogranicza Cię... uwięziła Ciebie w klatce, w której nie masz dostępu do całego potencjału i możliwości rozwoju.

Przyjrzyj się dokładnie i poczuj, jaka ona jest. Jak wygląda ta osoba naprzeciwko, w co jest ubrana, jaki ma wyraz twarzy?

3. KLIENT WYRAŻA SVOJE EMOCJE W KIERUNKU WINOWAJCY

Zasugeruj klientowi, aby wyraził swoje emocje w kierunku części popełniającej błąd, zachęć do mówienia o złości, żalu, smutku, poczuciu winy, nawet nienawiści itd. (tak jak w przypadku wybaczenia innym).

Zraniłaś mnie!

Zaczęłaś ranić mnie bardzo dawno temu!

Zraniłaś mnie, kiedy byłem małym chłopcem/dziewczynką!

Powiedz tej części o wszystkich krzywdach, jakie Cię przez nią spotkały, o żalu, wstydzie, poczuciu winy, bólu, który nosisz tak długo.

Zraniłaś mnie, kiedy... (Klient kończy zdania)

Zraniłaś mnie tym, że...

Przez Ciebie czułam, że ...

Przez Ciebie czułam się jak...

Sprawiłaś, że myślałam...

Sprawiłaś, że myślałam o sobie....

Przez ciebie.... (skrzywdziłam....zrezygnowałam....odrzucałam... pobiłam)

Cały czas obserwuj Klienta, poziom jego emocji w tym doświadczeniu, język jego ciała. Jeżeli wyczujesz, że proces tego wymaga, możesz zachęcić Klienta do rozładowania złości:

Pozwól sobie na to uczucie, może zbyt długo już je ukrywałeś...skoncentruj się na nim...pozwól mu być, a sobie pozwól doświadczać złości...czas, abyś to Ty przejął kontrolę i zdecydował się uwolnić tę złość... niech cała złość, którą masz w sobie zacznie spływać w Twoje dłonie, i pozwól sobie zacisnąć pięści...jeśli czujesz, że możesz, to zacznij uderzać w oparcie fotela lub zwyczajnie, z całą mocą, zaciśnij pięści i powiedz jej, co Ci zrobiła! Mocniej! Nikt tak Cię nie zawiódł, nie ograniczał i nie zranił w życiu jak ona! Wyrzuć z siebie całą złość! Właśnie tak!

4. KLIENT IDENTYFIKUJE SIĘ Z CZĘŚCIĄ POPEŁNIAJĄCĄ BŁĘDY

Zidentyfikuj klienta z częścią popełniającą błędy, mówiąc:

Kiedy policzę od 3 do 1 i dotknę Twojego ramienia, zaczniesz podążać za moimi sugestiami, tak jak słyszysz i kiedy słyszysz, automatycznie.

3.2.1..jesteś częścią popełniającą błędy

Parafrazując słowa Klienta przedstaw części popełniającej błędy wymienione zarzuty i uzyskaj odpowiedź.

Czy słyszysz, jak mocno zraniłaś (imię Klienta)? Masz teraz możliwości odpowiedzieć na te zarzuty. (imię Klienta) chciał mieć szczęśliwe i spełnione życie, a Ty od samego początku go ograniczałaś i raniłaś na każdym kroku. Jak mogłaś tak postępować? Skradałaś się za nim wszędzie, każdego dnia i nocy powodowałaś nieustannie strach, żal, ból i rozczarowanie. Okradałaś go z marzeń dzieciństwa, okresu dojrzewania, dorosłości... Zabrałaś mu pewność siebie i wolność.... Zamiast wspierać - krytykowałaś...zamiast pomagać - ograniczałaś... zmuszałaś go do tego, czego nie chciał robić... Czy o to Ci chodziło? Czy chciałaś go zranić?

5. CZĘŚĆ POPEŁNIAJĄCA BŁĘDY STAJE SIĘ CZĘŚCIĄ OPIEKUŃCZĄ – NOWE SPOJRZENIE NA SYTUACJĘ

Celem, tak jak w przypadku wybaczenia innym, jest odkrycie pozytywnej intencji części popełniającej błędy. W tym wypadku intencją była ochrona Klienta.

Należy mieć na uwadze, że nawet niekorzystne zachowania (np. nadmierne objadanie się, uzależnienie, okaleczanie) ma zawsze na celu zaspokojenie potrzeby Klienta, tylko sposób realizacji tej potrzeby jest destrukcyjny.

Po odnalezieniu pozytywnej intencji możliwa jest zmiana i przekształcenie części popełniającej błąd w część opiekuńczą. Kieruj rozmową na obu krzesłach w taki sposób, by część popełniająca błąd uznała swoją winę i wyraziła skruchę, a gdyby mogła cofnąć czas, zrobiłaby to z pewnością.

Jeśli Klient w roli części popełniającej błąd nie będzie potrafił odgadnąć jej pozytywnej intencji, możesz ją zasugerować, wyjaśniając sposób działania tej części.

Dostałaś trudne zadanie i masz przez to okropne imię, ale przecież jesteś tak naprawdę częścią, która się opiekuje i chroni (imię Klienta), prawda? Na swój sposób zależy Ci na nim? Dbasz o jego dobro? Jeśli przyjrzymy się temu, co robiłaś, to Twoim celem była ochrona przed zranieniem, przed bólem, który (imię Klienta) miał w sobie lub kolejnymi ciosami płynącymi od innych. Wolałaś go odciągnąć od świata i ludzi, aby nie doznał rozczarowania i cierpienia.

Ty jako pierwsza wolałaś go skrytykować, zranić, namówić do niewłaściwych działań, bo wiedziałaś, że tylko to go powstrzyma przed nawet gorszym zachowaniem. Uciekałaś nie pozwalając mu doświadczyć prawdziwych emocji... na swój sposób dbałaś o niego... Mam rację? (poczekaj na odpowiedź)

Czy dobrze rozumiem, że wszystkie niekorzystne zachowania robiłaś z troski i miłości, w celu ochrony (imię Klienta)? Czy dobrze rozumiem, że masz zawsze wobec niego pozytywne intencje?

W związku z tym chciałam Ci zaproponować inne imię od tej pory... Czy mogę nazywać Cię częścią opiekuńczą? (poczekaj na odpowiedź)

6. USTALENIE NOWEGO SYSTEMU ZACHOWAŃ DLA CZĘŚCI OPIEKUŃCZEJ

Teraz jest ten moment, kiedy część opiekuńcza się wycofuje, pozwalając Klientowi na samodzielne podejmowanie decyzji i zachowań, które powodują jego rozwój. Od tej pory zmienia swoje zachowania destrukcyjne (np. objadanie lub spożywanie alkoholu) na zachowania wspierające, a odpuszcza nasilenie działań, które były ograniczeniem (np. wycofanie od budowania relacji prywatnych lub zawodowych).

Części opiekuńcza, pracowałaś bardzo ciężko, cały czas 24h na dobę, 7 dni w tygodniu, dniem i nocą opiekowałaś się (imię Klienta).

Nadszedł więc czas dać krok w tył i teraz odpocząć. (Imię) jest już dorosły i jest gotowy wychodzić naprzeciw pewnym nowym doświadczeniom i wyzwaniom, ponieważ to go zbuduje i go rozwinie. On nadal potrzebuje Twojej ochrony, ale tylko wtedy, gdy faktyczne wystąpi ryzyko zagrożenia jego zdrowia lub życia. Inne drobne wyzwania a nawet zadrapania - fizyczne i emocjonalne - są dla niego korzystne...pomagają mu się uczyć i wzrastać. On potrzebuje wyjścia na świat, na nowe doświadczenia...a nawet na opinie i krytykę innych. Możesz już teraz coraz łatwiej zrozumieć, że każdy upadek jest możliwością podniesienia się. Każde doświadczenie jest możliwą lekcją, która prowadzi ku większej mądrości. Czy to rozumiesz?

Jeśli część opiekuńcza waha się przed wprowadzeniem zmiany swojej roli lub obawia konsekwencji tego kroku, możesz wykorzystać metaforę rzemieślnika (opisaną poniżej) lub jej alternatywę, której przesłaniem jest: z doświadczania życia w pełni płynie rozwój, wzrost i mądrość człowieka.

METAFORA RZEMIEŚLNIKA

Metafora ta ułatwia przekonanie części opiekuńczej do odpuszczenia, do wprowadzenia zmiany swojej roli w życiu Klienta, a co za tym idzie zrozumienia konieczności wprowadzenia nowych zachowań.

Kiedy tak odpoczywasz, ja opowiem ci teraz pewną historię. To historia o osobie, która od dziecka podziwiała ludzi, którzy wznosili domy i inne budowle, marząc, że kiedyś podobnie jak oni stanie się znakomitym rzemieślnikiem. To marzenie zaczęło się spełniać, kiedy dostał swoją pierwszą pracę i mógł rozpocząć budowę wielkiego gmachu. Przed pierwszym dniem w nowej pracy bliska mu osoba dała mu szczególny prezent. Były to rękawice, które miały ochronić jego dłonie przed urazami i zniszczeniem w trakcie wykonywania pracy. Był to dar miłości, który przyjął ze wzruszeniem.

Gdy tylko pojawił się w pracy, dostał pierwsze zadania, z których bardzo się ucieszył. Szybko wziął się do pracy, zakładając rękawice na dłonie. Szybko zauważył, że rękawice te utrudniają mu możliwość precyzyjnego odmierzanie długości, posługiwania się otrzymanymi narzędziami, ale robił wszystko, by poradzić sobie z otrzymanymi zadaniami.

Z czasem, kiedy nie mógł skutecznie pracować, stawał się coraz bardziej zdenerwowany ograniczeniami, jakie stwarzały rękawice. Czuł, że nie może zrealizować powierzonych mu zadań. Jako nowicjusz zaczął obserwować bardziej doświadczonych pracowników, których podziwiał jako dziecko. Zauważył, że pracują oni bez rękawic. Ich dłonie miały ślady skaleczeń, zadrapań i odciski. Były zniszczone, ale bardzo silne. Popatrzył wtedy na swoje dłonie, których delikatna skóra pozbawiona była oznak jakiegokolwiek wysiłku i pracy. To były ręce jakby dziecięce, niedoświadczone, niedojrzałe. Zrozumiał w tym momencie coś bardzo ważnego. Rękawice otrzymane z miłością i troską ograniczały go i odbierały możliwość działania. Poczuł, że musi je zdjąć, jeśli chce zostać mistrzem w swoim fachu. Obserwując dalej zobaczył, że doświadczeni pracownicy zakładają rękawice ochronne tylko do naprawdę niebezpiecznych zadań. Kiedy używają niebezpiecznych narzędzi, przecinają grube elementy lub dotykają bardzo ostrych przedmiotów – tak, wtedy używają rękawic. Poczuł, że może za ich przykładem postępować tak samo i zdjął rękawice, nie tylko uwalniając lęk przed skaleczeniem, ale otwierając się na możliwości zadrapań, siniaków. Kiedy wykonywał swoją pracę bez rękawic, zauważył, że pracuje sprawnie i coraz szybciej się uczy. Zaczął akceptować możliwość zadrapań, otarć i odcisków, ponieważ widział, że są dowodem wykonywanej pracy i nauki. Dzięki temu poczuł się silny i zaczął doświadczać zmiany. Przestawał być niedoświadczonym dzieckiem i zaczął dorosłość otwartą na naukę, z której płynie doświadczenie i mądrość. Stawał się każdego dnia wielkim budowniczym swojego życia, realizując swoje najgłębsze pragnienie. Krok po kroku jego siła rosła, a nowe doświadczenia dawały radość. Z czasem skóra na jego dłoniach uodporniła się na zadrapania i zranienia, stała się mocniejsza, a jego ręce przystosowały się do wykonywanej pracy. Jego mocne ręce stały się odporne i docenił słuszność swojej decyzji dotyczącej zakładania rękawic tylko na okoliczność niebezpiecznych czynności. Stając się wielkim budowniczym zrozumiał, że te początkowe otarcia i zadrapania doprowadziły go do wielkości i mistrzostwa, które daje mu satysfakcję i spełnienie, jakiego doświadcza teraz. Dzięki temu, że je zdjął, zrealizował swoje marzenie. I Ty, części opiekuńcza, masz być takimi rękawicami w życiu (imię Klienta), które on będzie zakładał wyłącznie w sytuacjach zagrożenia życia lub w obawie przed poważnymi zranieniami. Natomiast drobne rany i zadrapania są mu potrzebne, ponieważ są drogą do rozwoju, spełnienia i mistrzostwa. Czy teraz rozumiesz swoją rolę?

Zapytaj klienta:

Czy będziesz wiedział, kiedy założyć rękawice? Czy jesteś gotów wziąć odpowiedzialność i przejąć kontrolę nad swoim życiem, wiedząc, że czasami możesz narazić się na drobne zranienia i zadrapania, które są elementem rozwoju, wzrostu, w drodze do mistrzostwa?

7. SPRAWDZENIE REAKCJI KLIENTA

Celem jest sprawdzenie, czy Klient wierzy części opiekuńczej i czy jest gotowy do przejęcia kontroli nad swoimi zachowaniami:

(Imię), *czy wierzysz Części Opiekuńczej?*

Czy jesteś gotowy na życie bez niej, na przejęcie steru we własne ręce i postawienie się w roli Kapitana? Czy jesteś gotowy na wzięcie odpowiedzialności za siebie?

Jeżeli Klient nie wierzy części opiekuńczej, ponownie przenosimy Klienta na krzesło słuchacza i prosimy, aby część opiekuńcza była bardziej przekonująca i ustosunkowała się do obaw Klienta. Jest to forma dialogu, którą prowadzimy do momentu, gdy Klient uwierzy części opiekuńczej.

8. CZĘŚĆ OPIEKUŃCZA PROSI O WYBACZENIE

Części opiekuńcza (imię Klienta), popełniłaś dużo błędów w przeszłości kontrolując i ograniczając. Chciałaś dobrze, ale uzyskałaś przeciwny efekt. Nawet jeśli chroniłaś go trzymając w złotej klatce, to nadal klatka jest ograniczeniem. Nie dałaś mu wyfrunąć i rozwinąć skrzydeł. Pozwalałaś mu na autodestrukcyjne zachowania (np. nadmierne jedzenie, picie alkoholu, pracoholizm). Nawet jeśli dawałaś mu możliwość ucieczki od bólu, to jednak rujnowałaś jednocześnie jego zdrowie i sprawiłaś, że był słaby. Teraz jednak zrozumiałaś swój błąd i postanowiłaś dać krok w tył, obserwując (imię Klienta) i interweniując tylko w naprawdę trudnych momentach, zagrażających jego zdrowiu lub życiu. Kiedy już widzisz, jak bardzo ograniczyłaś (imię Klienta), to czy chciałabyś, aby on Ci wybaczył?

Poproś go więc o wybaczenie, mówiąc: "Wybacz mi, że Cię zraniłam, chciałam Cię wyłącznie chronić".

9. KLIENT WYBACZA CZĘŚCI OPIEKUŃCZEJ

Przeprowadź proces wybaczenia wykorzystując pozytywną intencję części opiekuńczej.

Dzięki temu rozumiesz już, że część opiekuńcza krzywdziła Cię z chęci ochrony i miłości, a nie z chęci zranienia. Ponieważ jest to część Ciebie, pozbycie się jej byłoby nierozsądne. Czy jesteś gotów jej wybaczyć, tak jak wybaczyłeś innym, wiedząc, że przyniesie to ulgę oraz wolność od ograniczeń z przeszłości? (poczekaj na potwierdzenie).

Zatem teraz powiesz jej wszystko, co czujesz, że powinienes powiedzieć, aby w pełni i całkowicie jej wybaczyć, po czym dodasz słowa: "Wybaczam Ci, kocham Cię i akceptuję". Poczujesz, kiedy ten proces przebiegnie pomyślnie, ponieważ zauważysz różnice w jej wizerunku i odczujesz zmianę w swoim ciele. Twoje ciało stanie się luźniejsze i lżejsze, ponieważ poczucie winy i żal opuści Cię na zawsze. Zaczynaj teraz....

10. CZĘŚĆ OPIEKUŃCZA WYBACZA KLIENTOWI

W tej części część opiekuńcza wybacz Klientowi złość i żal. Możesz tutaj również zasugerować słowa: „wybaczam ci, kocham cię i akceptuję”.

11. TRANSFORMACJA CZĘŚCI OPIEKUŃCZEJ

Celem tego kroku jest oczyszczenie klienta z negatywnego oprogramowania/ destrukcyjnych zachowań, wypełniając go miłością i nowym zrozumieniem przeszłości. Zastępujemy stare zachowania nowymi, wspierającymi i rozwojowymi dla Klienta.

Części opiekuńcza, czy zgadzasz się na uwolnienie wszystkich destrukcyjnych zachowań, które stosowałaś przez lata, abyś od teraz mogła być wsparciem (imię) w realizacji jego rozwoju, wzrostu i celów życiowych?

Zwracając się następnie do klienta:

Przyjrzyj się teraz dokładnie części opiekuńczej i daj sobie czas na zauważenie jej zmiany, która zachodzi dzięki Twojemu wybaczeniu i akceptacji. Zobacz, jak zmienia się jej twarz, postawa ciała. Jak inaczej teraz wygląda?

12. INTEGRACJA CZĘŚCI

Celem jest złączenie obu części w atmosferze wzajemnej akceptacji, miłości i wspieraniu siebie w realizacji nowych zachowań, które w korzystny sposób zaspokajają potrzeby Klienta.

Zwracając się ko Klienta:

Część opiekuńcza przemieniła się w Twoją siłę, moc i wsparcie. Czy chcesz, aby stała się ona częścią ciebie? (poczekaj na odpowiedź)

Zwracam się teraz do was obojga – wstańcie z krzeseł i przytulcie się tak, jak tuli się najlepszego przyjaciela, ponieważ teraz rozumiecie się na nowo. Jesteście gotowi zbudować nową wzajemną relację, opartą na zaufaniu, miłości, wsparciu i akceptacji. Znać siebie na wzajem jak nikt inny na świecie, swoje marzenia, uczucia i cele, więc od teraz możecie dbać o siebie, troszczyć i kochać bezwarunkowo. Jesteście jednością możecie znów stać się jedną osobą, silną, odważną, pewną siebie i gotową na wyzwania życia. Na planie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym jesteście w pełni zrównoważoną Jednością.

13. DOMKNIĘCIE I OCZYSZCZENIE PROCESU WYBACZANIA

Na tym etapie, aby wzmocnić jeszcze bardziej zmiany, które zaszły podczas wcześniejszych kroków, można w tym miejscu wykorzystać jeden ze skryptów oczyszczających opisanych niżej, do wyboru:

- 1) Grey Room Technique
- 2) Oczyszczający Wodospad Mocy
- 3) Balon z Gorącym Powietrzem

lub jeszcze lepiej – w miarę nabywania doświadczenia możecie budować metafory indywidualnie dopasowane do indywidualnych potrzeb Klienta, w oparciu o jego język komunikacji, wykonywany zawód itp.

14. SUGESTIE DYREKTYWNE DOMYKAJĄCE I WZMACNIAJĄCE PROCES

Na tym etapie wykorzystujemy przebieg procesu wybaczenia i kierunek zmiany do wzmocnienia procesu. Wszelkie pozytywne nowe zachowania wzmacniamy dając jednocześnie sugestie, że to co stare odeszło do przeszłości.

15. WYNURZENIE WRAZ Z POZYTYWNYMI SUGESTIAMI O ZMIANIE - Wyprowadź z transu.

„Grey Room Technique” – stworzona przez Geralda Keina jako ostatni krok oczyszczający po zakończeniu procesu. Jest to doskonała technika oczyszczania podświadomości klienta z ogólnych negatywnych myśli i energii emocjonalnej.

„Teraz (Imię Klienta), pozostając w komfortowym i bezpiecznym stanie, głęboko odprężony i w coraz głębszym i pełniejszym relaksie po prostu znajdź się w wygodnym, małym i bardzo przyjemnym pokoju o szarych ścianach. Całkowicie luźny pozwól sobie czuć się tutaj mile widziany, jak w domu. Ten pokój jest mały, okrągły, z szarymi ścianami i kopulastym sufitem... tak jak igloo...czujesz, że ten pokój o szarych ścianach jest w rzeczywistości twoją własną podświadomością... rdzeniem... Twoją istotą ... sam środek Ciebie... teraz zauważysz przylegające do ścian tego pokoju... małe kawałki czegoś, co wygląda na papier! Małe samoprzylepne karteczki... niektóre są czerwone, a inne białe...

Zbliżając się teraz do ściany, wyczuwasz, że na czerwonych kawałkach czegoś, co wydaje się być papierem, przechowywane są wszystkie negatywne myśli, energie emocjonalne i uczucia z całej twojej przeszłości. Jak strach, wątplenie, wina, nienawiść, niepokój, odrzucenie i nieszczęście! Wszystkie negatywne, przygnębiające, hamujące, pokonujące, myślowe i emocjonalne energie i uczucia z twojej przeszłości są przechowywane w tym pokoju twojej podświadomości, na tych małych czerwonych kawałkach czegoś, co wydaje się być papierem. Możesz odklejać te czerwone kawałki karteczek ze ścian, możesz je zginać w dłoniach i możesz je zabrać do dziury, która ma około 8 cm średnicy i otworzyła się na środku podłogi...wyrzucić je przez ten otwór i zobacz, jak rozplývają się w nicości Zostają tam na zawsze...Możesz wyczuć, że podczas czterech lub pięciu podejść zbierasz wszystkie czerwone karteczki, wrzucasz je do dziury, możesz oczyścić wszystkie negatywne i emocjonalne energie z wnętrza siebie. A więc teraz zacznij nad tym pracować. Usiądę cicho i poczekam, aż skończysz. Kiedy skończysz, daj mi znać...

Bądź cierpliwy i czekaj! W przypadku niektórych klientów zajmie to cztery lub pięć pełnych minut. Jeśli zauważysz wyraźne oznaki walki lub niepokoju, po prostu zapytaj: „Co się dzieje?”. Prawdopodobnie otrzymasz odpowiedź podobną do tej: „Nie mogę odkleić, nie odpadnie!”.

„Co nie spadnie? Która z nich?”

Klient: „Nienawidzę!” Lub poczucie winy lub strach itp.

„W porządku, chwyć go/ją. Pomogę Ci. Gdy policzę od 3 do 1, jej opór zniknie i przy niewielkim pociągnięciu odklei się i z łatwością prawie wypadnie ci z ręki! Trzy dwa jeden!”

Pstryknij palcami, niezbyt głośno.

W tym momencie, jeśli Klient nadal wykazuje oznaki walki lub wydaje się, że nadal nie jest w stanie uwolnić elementu, po prostu zasugeruj, aby zapamiętał, czego nie odkleił, niech przejdzie do innych i da sygnał, kiedy skończy się pozbywać wszystkiego, co może. Wyjaśnij, że czuje się wolny i spokojny w związku z tym, że teraz to zostawia, ponieważ wie, że może sobie z nimi poradzić później.

Teraz, (imię Klienta), zauważ, że białe karteczki ... dobra, pozytywna, energetyzująca, pomocna myśl oraz emocjonalne energie i uczucia rozszerzają się ... rosną, wypełniając całą przestrzeń pozostawioną przez czerwone, których się pozbyłeś ... rosną, rozszerzają się! aż wypełnią całe ściany i sufit piękną, cudowną, pozytywną bielą!

Poczuj, jak pod ich wpływem pozostawiona przed chwilą ostania czerwona karteczka odpada sama, ponieważ jesteś wypełniony nowymi pozytywnymi energiami i emocjami, a to oznacza, że stare odchodzi samo. I tylko podnieś ją z podłogi i wrzuć do dziury.

Poczuj odrodzenie pozytywnej energii, teraz w sobie, gdy zauważysz, że dziura w podłodze się zamknęła, a cała atmosfera pokoju staje się biała! ... piękna, czysta, podnosząca na duchu, energetyzująca biel !. .. Weź głęboki oddech i wdychaj czystość, siłę, pewność siebie, miłość, pokój, pewność, wolność tej atmosfery! Poczuj to, przenikają każdą komórkę i każdy atom twojej istoty! Od tego momentu, chwila po chwili, minuta po minucie, godzina po godzinie, dzień po dniu, myśli i emocjonalne energie twojej podświadomości pozostają tak pozytywne, tak spokojne, tak stabilne... jak teraz, że każda część ciebie, ty... ciało i umysł... pozostajesz spokojny, obiektywny i twórczy... i funkcjonujesz w absolutnej doskonałości i równowadze...

Gdy policzę od 3 do 1, cała ta scena zniknie, ale piękne pozytywne efekty będą trwać. Trzy dwa jeden! Scena znika, a ty jesteś odprężony i spokojnie odpoczywasz.

To wszystko, przechodzisz do sugestii post-hipnotycznych i wyprowadzasz Klienta z transu.

Uwaga: w przypadku, gdy Klient pomimo wzmocnienia zasobów nie może odkleić jednej z czerwonych karteczek, nasuwają się wnioski:

1. Ta konkretna emocja jest przyczyną jego innego problemu lub jest z nią bezpośrednio związana, co może wymagać dodatkowej sesji skierowanej bezpośrednio na jej przepracowanie.
2. Powtarzane sesje ostatecznie zakończą się sukcesem w usuwaniu go.

Oczyszczający wodospad mocy

Wyobraź sobie teraz, że spacerujesz po lesie. Spacerujesz piękną ścieżką przez las. Podczas spaceru możesz doświadczać wielu rzeczy. Być może zdajesz sobie sprawę z wysokich sosen, niektóre duże, niektóre małe. Jest ciepły, przyjemny letni dzień. Być może czujesz przyjemną bryzę ... Delikatnie chłodzącą twarz i ramiona ... Może słyszeć szelest liści i chrzęst liści, gałązek i trawy pod stopami. Kiedy patrzysz w górę przez liście drzew, widzisz iskrzący się blask słońca. Wychodzisz na otwarty teren z małym stawem. Na jednym końcu stawu znajduje się piękny wodospad. Na drugim końcu jest strumień, który płynie jak okiem sięgnąć. Patrzysz w górę i widzisz piękne błękitne niebo z kilkoma białymi puszystymi chmurami, które leniwie dryfują. Kładziesz się nad stawem i cieszysz się dźwiękami wody ... i innymi dźwiękami, jak śpiew ptaków, rechot żab i spadająca woda.

Siedząc tam, czujesz, że w wodospadzie jest coś wyjątkowego. Wydaje się, że zaprasza Cię do tego, aby do niego podejść i rzeczywiście tak robisz ... Wyciągasz rękę i dotykasz wody, a temperatura jest odpowiednia, więc chodzisz pod wodospad ... Czujesz jego oczyszczający przepływ i zdajesz sobie sprawę, że to nie tylko oczyszczenie Twojego ciała, ale także oczyszczenie Ciebie w całości. Czujesz, że wszelka złość, gorycz, uczucie odrzucenia, żal, poczucie winy i wszystkie inne negatywne emocje są usuwane z Twojego systemu. Spoglądasz w dół na swoje stopy i zauważasz, że woda wypływająca z Twojego ciała ma ciemnobrązowy kolor i przepływa przez staw i w dół strumienia na drugim końcu. Im więcej negatywności uwolnisz, tym woda wydaje się bardziej mętna. Kiedy poczułeś, że te negatywne emocje są oczyszczane z twojego organizmu, woda wokół twoich stóp zaczęła się oczyszczać, ale możesz zobaczyć mętną brązową wodę płynącą coraz dalej w dół strumienia. W miarę jak mętna woda spływa w dół strumienia, coraz dalej, czujesz się coraz bardziej komfortowo, bardziej spokojnie ze sobą... Twoje poczucie spokoju wzrasta... Czujesz się bardziej swobodnie ... To daje ci dziwne uczucie odprężenia.

Czujesz, że oczyszczasz się ze wszystkich tych negatywnych uczuć. Gniew, gorycz, uczucie odrzucenia, żal, poczucie winy i wszystkie inne negatywne emocje są oczyszczane z Twojego systemu ... Zauważ, że uczucie komfortu i spokoju wzrasta, gdy mętna woda spływa coraz dalej w dół strumienia. Gdy mroczny brąz odpływa coraz dalej i dalej, czujesz jak Twoje problemy się rozpuszczają. Czujesz ulgę i coraz większy spokój... Pozbywasz się tych problemów raz na zawsze. Ciemny brąz odchodzi coraz dalej. Jest już poza zasięgiem twojego wzroku i możesz oddychać głębiej i naprawdę cieszyć się wolnością, ulgą i siłą bycia wolnym od tych problemów ... Ulgą, spokojem, spokojem przepływa przez ciebie i zastąpił negatywne uczucia. To uczucie komfortu, spokoju i dobrego samopoczucia pozostaje z Tobą również po wyjściu z tego zrelaksowanego stanu.

Balon z gorącym powietrzem:

Śmiało, zamknij oczy i pozwól sobie na relaks w tej chwili... bądź w niej obecny... Zaczynaj zwracać uwagę na część ciała, na którą zwykle nie zwracasz uwagi, np. przestrzeń między palcami. Skoncentruj się na tej części, zauważając, jakie to uczucie, sprawdzając to po raz pierwszy dzisiaj. Teraz weź powolny, głęboki wdech przez nos i wydychaj przez usta. Weź jeszcze jeden wdech przez nos, pozwalając mu wydostać się przez usta. Świetnie! Teraz poczuj, czego jeszcze chcesz się pozbyć i od czego uwolnić na zawsze. Wyobraź sobie to jako wielki i ciężki bagaż..., a teraz zobacz, jak stoisz w środku jasnej przestrzeni i spójrz przed siebie, przed siebie. Zobacz przed sobą gigantyczny balon wypełniony gorącym powietrzem i on czeka właśnie na Ciebie!!! To wspaniały, olśniewający kolor, idealny dziś dla Ciebie! Wyobraź sobie, jak chciałbyś, aby był udekorowany w specjalny dla Ciebie sposób, abyś wiedział, że ten balon jest dla Ciebie. Podejdź do balonu wejdź do kosza razem z bagażem. Delikatnie pozwól balonowi wznieść się w górę, w górę, w górę i wysoko w niebo. Jesteś teraz wysoko nad swoją sytuacją, którą chcesz na zawsze zostawić w przeszłości. Widzisz z łatwością, że nie jesteś już częścią tej sytuacji, ale nadal możesz się w niej zobaczyć. Masz możliwość zobaczenia wielu różnych opcji. Zaczynasz czuć, że masz szeroką perspektywę oglądania obrazu. Doświadczasz z łatwością wszystkich pozytywnych zmian, jakie zaszły w Tobie w tym procesie i czujesz się lżejszy, coraz bardziej, kiedy się unosisz. Jeśli czujesz jeszcze jakiekolwiek ograniczenia, wrzucaj je do worka bagażu. Możesz zobaczyć wszystkie inne rzeczy związane z sytuacją. Możesz teraz zobaczyć sytuację z wielu różnych perspektyw, z góry, nad ziemią, patrzysz z góry na sytuację. Co widzisz, co się zmieniło?

Co o sobie myślisz w tej sytuacji? Kiedy jesteś już taki lekki? Jakie masz wszystkie opcje i nowe zasoby? Pozwól, aby wszelkie nowe pomysły na ten temat przychodziły Ci do głowy. Teraz wyobraź sobie, że twój balon, bezpieczny, pewny i wygodny balon, przenosi cię trochę w przyszłość poza obecny czas sytuacji. Jakiego siebie widzisz w przyszłości? Co jest w tym ważnego? Posłuchaj, co ma do powiedzenia twoje przyszłe mądre ja....

Teraz, kiedy wysłuchałeś swojego przyszłego mądrego ja i zbierzesz opcje, które są dla ciebie dostępne, kiedy uwolniłeś już w pełni i całkowicie wszystko, co zapakowałeś do worka bagażu pozwól balonowi znieść cię delikatnie z powrotem na ziemię. Jesteś teraz gotowy, żeby stawić czoła sytuacji w spokoju i opanowaniu.... wysiadasz z balonu zostawiając bagaż za sobą... niech balon odlatując zabierze go ze sobą, a Ty jesteś spokojny i zadowolony z podróży. Delikatnie pozwól swojej uwadze powrócić do miejsca, w którym się znajdujesz. Poruszaj palcami, powoli potrzyj dłonie o siebie, ogrzewając je, i lekko przyłóż do oczu. Możesz otworzyć oczy, kiedy będziesz gotowy.

Po procesach wybaczenia innym i sobie można dodatkowo zaproponować klientowi formułkę:

Poddaję się teraz Wyższej Świadomości i ufam, że ta sytuacja będzie się rozwijać w sposób doskonały, zgodnie z duchowym prawem. Rozumiem, że wszyscy jesteśmy jednością i dążę do całkowitego połączenia ze Źródłem. Odnalazłam/-em (Odnajduję) swoją prawdziwą naturę, czyli MIŁOŚĆ, i z tego poziomu uwalniam się od gniewu, złości, żalu w stosunku do (napisz imię/imiona). Z poziomu MIŁOŚCI wybaczam sobie i uwalniam się od poczucia winy.

WYBACZENIE INNYM I SOBIE NA SYMBOLACH

Hipnoza pasywna

Zacznij od wybranej indukcji z piramidowaniem do osiągnięcia somnambulizmu.

Pozwól sobie na to hipnotyczne doświadczenie, zagłębiając się jeszcze bardziej w rozluźnieniu i odprężeniu. Chciałabym, abyś wyobraził sobie w tym całkowitym relaksie pewne rzeczy. I kiedy będziesz sobie wyobrażać pewne obrazy, one zaczynają formować się w Twoim umyśle. Z łatwością możesz wejść w te obrazy, jakby zaczęły się dziać w Twoim umyśle. Kiedy będziesz widział różne obrazy, otwórz się na doświadczanie uczuć, które towarzyszą temu obrazowi. Te uczucia staną się żywe, jasne i rzeczywiste. Zatem doświadczaj tych, które przyjdą do Ciebie. Pozwól, żeby się urzeczywistniały.

Bo przyszedł czas, aby uwolnić się od gniewu, złości, żalu, poczucia winy. Dlatego chciałabym, abyś przeniósł się do cudownego miejsca, miejsca w naturze. Miejsca, w którym jesteś absolutnie bezpieczny. Miejsca, które daje ci poczucie komfortu. Wyobraź sobie wspaniały ciepły dzień. Temperatura jest taka, jaką lubisz. Nad Tobą piękne niebieskie niebo, a Ty jesteś na plaży. Czujesz miękkie białe piasek. Plaża jest długa i szeroka. Czujesz delikatne promienie słońca, które otulają Twoje ciało. Przed sobą widzisz ogrom oceanu. Delikatne fale odbijające się od brzegu. Ocean ma cudowny turkusowy kolor. W tym miejscu towarzyszy Ci absolutny spokój, pełny relaks.

I stań w jednym wybranym przez siebie miejscu, w którym czujesz komfort. Czujesz miękkie, ciepłe piasek pod swoimi stopami. I zauważasz patyk leżący na piasku. Weź go do ręki. Narysuj nim wokół siebie okrąg na piasku. Jesteś w środku. Wyobraź sobie, że ten okrąg reprezentuje wszystkich ludzi, wszystkie Twoje doświadczenia, które zdarzyły się w Twoim życiu. Zatem umieść w tym kręgu wszystkie osoby, które Cię zraniły. Być może są to znajomi ze szkoły, partnerzy, rodzina, dalsza lub bliska. To osoby, które w jakikolwiek sposób wywołały u Ciebie gniew, złość, żal, bezradność i bezsilność. I zacznij rysować wyobrażenia tych osób w tym kręgu, z tymi uczuciami, które masz względem nich. Możesz wyobrazić sobie ich w postaci imion i nazwisk bądź wizerunków. Zrób to, co jest w zgodzie z Tobą. Narysuj to, co czujesz. Symbole mogą być tylko kropkami, krzyżykami, jak uważasz.

I jak narysujesz wszystkie symbole swoich emocji i postaci, które skrzywdziły Cię w Twojej przeszłości, daj mi znać skinieniem głowy (zaczekaj, aż ten proces będzie skończony). I pomyśl o tych wszystkich osobach, pomyśl o tych doświadczeniach i o procesie wybaczenia, które daje ci wolność i lekkość. Wiesz, że dzięki procesowi wybaczenia uwalniasz się od swojej przeszłości, zamykasz ją i uzdrawiasz siebie. Gdzieś w głębi siebie wiesz, że wybacząc innym, tak naprawdę uwalniasz się od ich wpływu na Ciebie. Zatem dajesz sobie najwspanialszy prezent, jaki możesz sobie podarować. Pamiętaj, że ten proces uzdrawia tylko i wyłącznie Ciebie. Dzięki temu procesowi uwalniasz się od ograniczających, toksycznych emocji, które ograniczają Twoje patrzenie w przyszłość. Zatem patrząc na to, co zostało narysowane przez Ciebie, powiedz do tych wszystkich znaków reprezentujących osoby, które wywołały u Ciebie trudne emocje, ograniczające emocje... Powiedz w myślach: „Wybaczam Ci i uwalniam Cię z mojego życia”. Powiedz to do każdej osoby, która pojawiła się w tym kręgu. Zrób to w swoim tempie i na swój własny sposób. Pamiętaj, że w tym kręgu jest również Twoja mama, Twój tato. Pamiętaj, aby również im wybaczyć i uwolnić się od ich wpływu na Ciebie. I kiedy skończysz, daj mi znać skinieniem głowy (zaczekaj, aż Klient skończy swój proces). Jest jeszcze jedna osoba, bardzo ważna osoba w Twoim życiu, która czeka na wybaczenie bardziej niż ktokolwiek inny. Znajdź tam jedną z kropek, symboli, które oznaczają Ciebie. Skup się na tym symbolu, skup się na tej kropce i zwróć uwagę na to, co możesz powiedzieć sobie. Pozwól sobie dać tyle czasu, ile potrzebujesz. Ja zamilknę na chwilę i jak skończysz, daj mi znać (zaczekaj, aż Klient skończy). Dziękuję, bardzo dobrze. I powiedz teraz do siebie: „Wybaczam sobie i uwalniam się od poczucia winy”. Poczuj lekkość, ulgę i wolność. Poczuj wszechogarniające uczucie, które pozwala Ci na poczucie uwolnienia. Weź głęboki wdech i wraz z wydechem uwolnij wszystko, co zostało niewypowiedziane. Od tego momentu już wiesz, że z łatwością będziesz unikać narażenia się na wszelkie negatywne wpływy innych osób. Od dzisiaj jesteś wolny. Wybaczyłeś to, co wymagało wybaczenia. Nadszedł czas, byś wyszedł poza ten krąg, pożegnaj go. Podziękuj mu za jego funkcje. I zauważ, jak przyjemny ciepły wiatr rozwiewa wszystko, co zostało tam napisane.

Jak rozdmuchuje po plaży drobinki piasku, wszelkie znaki rozmazują się, a ty czujesz jeszcze większą wolność i gotowość na nowy etap w swoim życiu; w życiu, w którym otwierasz się na nowe, wspierające i budujące relacje z pełnym zaufaniem lekkością i radością. Poczuj promienie słońca na swoim ciele. Słońce świeci przyjemnym, jasnym światłem, które rozświecila Ciebie, rozświecila Twoje wnętrze i sprawia, że jesteś wypełniony miłością. To cudowne uczucie, które wypełnia Ciebie, otula Cię z zewnątrz i wypełnia Twoje wnętrze. Poczuj, jak cały proces zintegrował się w Tobie na bardzo głębokich poziomach podświadomości. Pozwól, aby dawał trwałe zmiany w Twojej rzeczywistości. Za chwilę policzę do 3 i kiedy powiem 3, otworzysz oczy na nowe życie, nowy umysł, nową przestrzeń. W lekkości, wolności i radości: 1 - wracasz do tu i teraz 2 - Twoje ciało porusza się lekko i swobodnie, 3- otwierasz oczy.

MEDIACJA CZĘŚCI – KROKI

- 1. INDUKCJA + POGŁĘBIENIE**
- 2. USTALENIE ROLI MEDIATORA**
- 3. OKREŚLENIE TEMATU KONFLIKTU**
- 4. IDENTYFIKACJA CZĘŚCI I NAZWANIE ICH**
- 5. USTALENIE INTENCJI OBU CZĘŚCI**

część chcąca przestać

część chcąca kontynuować

-

-

-

-

-

-

- 6. MEDIACJE + NEGOCJACJE**
- 7. INNE ZACHOWANIA ZASPOKAJAJĄCE INTENCJE /
POTRZEBĘ OBU STRON**
- 8. USTALENIE WARUNKÓW POROZUMIENIA**
 - czy obie części wierzą sobie?
 - czy każda ze stron wie, co robić?
 - umowa między stronami
- 9. INTEGRACJA CZĘŚCI**
- 10. WZMOCNIENIE WARUNKÓW POROZUMIENIA
I WYPROWADZENIE Z TRANSU**

MEDIACJA CZĘŚCI – SCHEMAT

Kolejne kroki:

1. Indukcja transu: kotwica + pogłębienie.
2. USTAL SWOJĄ ROLĘ: jesteś mediatorem, a nie sędzią (mediatorzy są jedynie moderatorami).
3. OKREŚLENIE TEMATU KONFLIKTU
(problem, który nie został całkowicie rozwiązany w poprzednich sesjach lub wrócił).
4. ZAZNACZENIE KONIECZNOŚCI KOMUNIKACJI Z SAMYM SOBĄ
Zasugeruj, że może być potrzebna większa komunikacja w celu rozwiązanie problemu i głębszy wgląd w jego przyczynę.
5. KORZYŚĆ WTÓRNA Z PROBLEMU
Zasugeruj, że jest taka część Klienta, która jest świadoma korzyści z dalszego posiadania problemu, nawet pomimo jego szkodliwości.
6. WYDOBAĐŹ KORZYŚCI I NAZWIJ - Dowiedz się, dlaczego problem jest przydatny.
7. NAZWIJ CZĘŚĆ POSIADAJĄCĄ KORZYŚĆ WTÓRNĄ - na przykład Część chcąca objadać się/ palić itp.
8. WYDOBAĐŹ I NAZWIJ KORZYŚCI Z WPROWADZENIA ZMIANY - niech Klient z poziomu Ja omówi korzyści płynące z wprowadzenia zmiany, której oczekuje.
9. WYDOBAĐŹ INNE ZACHOWANIA ZASPOKAJAJĄCE POTRZEBĘ REALIZOWANĄ W KORZYŚCI WTÓRNEJ - Odkryj i omów alternatywne zachowania, które zapewnią takie same korzyści, jak zachowanie problemowe, ale są ekologiczne dla Klienta.
10. OMÓW INNE KORZYŚCI WYNIKAJĄCE ZE ZMIANY ZACHOWANIA – wzmocnienie motywacji do zmiany.
11. NEGOCJACJE MIĘDZY CZĘŚCIAMI - Niech obie strony/ części osiągną porozumienie korzystne dla wszystkich, w którym obie strony mają zaspokojone potrzeby, a negatywne zachowanie zniknie, a inne ekologiczne i zdrowe zachowania zastąpią potrzeby realizowane do tej pory w niekorzystny sposób. Zawarcie umowy między częściami.
12. Wykonaj jakąkolwiek PRACĘ PRZEBACZENIA, którą należy wykonać między częściami.
13. POŁĄCZ OBIE CZĘŚCI z powrotem w jedną.
14. Następnie stosowane są dodatkowe TECHNIKI SUGESTII DYREKTYWNYCH dotyczące zmiany.
15. wyprowadzenie z transu.

MEDIACJA CZĘŚCI – OPIS

Termin „korzyść wtórna” opisuje sytuacje, w których zachowanie lub problem trwa nadal, ponieważ w obecnym środowisku Klienta dzieje się coś, co go wzmacnia lub domaga się tego zachowania lub symptomu.

Niektóre przykłady wtórnej korzyści to ból psychogeny (gdy Klient może odczuwać ból po wyeliminowaniu przyczyny; występuje po zadziałaniu czynników psychicznych mimo braku czynników fizycznych, pobudzających receptory bólowe lub uszkodzających układ nerwowy) oraz uzależnienie od alkoholu lub narkotyków, gdy dana osoba wraca do używania narkotyku lub alkoholu z powodu chęci dalszego obcowania ze swoim starymi przyjaciółmi.

W przypadku choroby Klient może otrzymywać więcej uwagi i zaopiekowania lub mieć dodatkowe korzyści finansowe (np. renta).

1. ZIDENTYFIKUJ CZĘŚCI

W tej fazie psychika Klienta zostaje (podobnie jak w procesie wybaczenia sobie) podzielona na dwie części: na „część, która chce zmian” i na „część, która chce pozostać przy starym zachowaniu”.

Przykład: „część chcąca przestać pić alkohol” i „część chcąca nadal nadużywać alkoholu”. *Jest taka część Ciebie, która uważa nadużywanie picia alkoholu za dobry pomysł. Ta część do tej pory robiła dobrą robotę (akceptujemy tę część, bo jest ona częścią Klienta). Pomimo to, istnieje jednocześnie inna część Ciebie, która jest nieszczęśliwa, ponieważ ona pragnie uwolnić się od nałogu. Zatem potrzebne jest teraz ustalenie lepszej komunikacji wzajemnego porozumienia między częściami.*

2. HIPNOTERAPEUTA W ROLI MEDIATORA

Ja jestem tutaj dla Was tylko mediatorem. Nie oceniam i nie wydaję osądów, bo moim celem jest usprawnienie komunikacji. Wierzę, że każda z części ma pozytywne intencje, ponieważ uważa, że takie zachowanie jest dla Ciebie korzystne.

(Imię Klienta), *chciałabym zwrócić się do każdej części bezpośrednio. Czy mam na to Twoją zgodę?* (Klient odpowiada: „tak”) *Dziękuję za tę możliwość.*

3. USTALENIE INTENCJI POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI

Celem jest uzyskanie informacji o korzyściach, jakie odnoszą obie części ze swojego zachowania.

*Abym mogła pomóc zrozumieć dotychczasowe zachowania, pozwól, że zadam kilka pytań. Zwracam się teraz bezpośrednio do części chcącej nadużywać alkoholu: Powiedz mi, dlaczego chcesz trwać w tym zachowaniu, co jest w nim atrakcyjne dla Ciebie?
(odpowiedź)*

Teraz zwracam się bezpośrednio do części chcącej przestać pić alkohol: Powiedz mi, jakie korzyści widzisz w zaprzestaniu nadużywania alkoholu?

Zanotuj korzyści wynikające z zachowania każdej części, a następnie zapytaj każdą z nich, czy ważne są dla niej korzyści drugiej strony. Dzięki temu odkryjesz, że części chcącej nadużywać alkoholu zależy jednocześnie również na wszystkich korzyściach z zaprzestania nadużywania alkoholu (odzyskanie szacunku ludzi, odbudowanie życia rodzinnego, utrzymanie pracy, odbudowanie dobrego stanu zdrowia). Podobnie postępując w drugą stronę, zauważysz, że części chcącej przestać pić alkohol zależy na korzyściach wynikających z nadużywania alkoholu: zachowanie starych znajomości, łatwiejsze nawiązywanie kontaktów, uwolnienie nieśmiałości, poczucie bycia bardziej wartościowym i atrakcyjnym, a nawet dostęp do płaczu lub złości.

Intencje, korzyści i potrzeby są ważne dla obu stron, istnieje tylko konflikt dotyczący wyłącznie sposobu zaspokojenia tych potrzeb.

4. IDENTYFIKACJA CZĘŚCI

Jeśli pojawi się taka konieczność, wyodrębnij inne części, np. wewnętrzną mądrość, radość itp. Zaznacz, że wszystkie części chcą tego samego: porozumienia i zgody. Jasno wyraż, że te części nie chcą ranić Klienta.

5. NEGOCJACJE I MEDIACJE CZĘŚCI

Celem mediacji jest znalezienie nowych wspierających i korzystnych zachowań, które będą równie dobrze, a nawet lepiej, zaspokajały potrzeby obu części.

Zwracam się teraz bezpośrednio do części chcącej nadużywać alkoholu: Powiedz mi, czy nadużywasz alkoholu, aby upokarzać (imię) i rujnować jego zdrowie?

(odpowiada: „NIE”)

Rozumiem więc, że gdybyś mogła spełniać swoje potrzeby w inny sposób, bez upokarzania (imię) i niszczenia jego zdrowia, byłabyś szczęśliwa?

(odpowiada: „TAK”)

Zatem część chcąca nadużywać alkoholu zostanie nazwana częścią towarzyską, bo taką potrzebę chce zaspokajać i dla jej potrzeb szukamy innego korzystnego zachowania.

Części chcącej nadużywać alkoholu, rozumiejąc jasno potrzeby, które chcesz zrealizować, widzę, że można zmienić Twoje imię. Czy możemy od tej pory nazywać Ciebie częścią rozrywkową? Czy takie imię podoba się Tobie?

Mając zanotowane potrzeby części, zaczynamy szukać nowych pomysłów na ich realizację, które są wspierające dla Klienta. Jako mediator zachęcamy części do kreatywności w wymyślaniu nowych rozwiązań, a jednocześnie sami możemy podsuwać własne propozycje. Po zakończeniu odrzucane są te rozwiązania, które nie realizują potrzeb, są niemożliwe długoterminowo do zrealizowania lub są niepraktyczne.

Aby (imię Klienta) mógł realizować szczęśliwe i spełnione życie, poszukajmy zatem rozwiązania wspierającego dla obu części, które zaspokoi potrzeby obu części i dostarczy korzyści bez utraty profitów starego zachowania (nawiązanie nowych wspierających znajomości, rozpoczęcie nowego zainteresowania, sport, joga, medytacja).

Zawracając się do części chcącej nadużywać alkoholu, która w rzeczywistości jest najmniej inteligentną częścią konfliktu: *„Wiem, że jesteś bardzo mądrą częścią, która jest kreatywna i ma doskonałe pomysły, uruchom swoją pomysłowość i otwórz nowe możliwości zachowań”.*

6. USTALENIE WARUNKÓW POROZUMIENIA

- a) Celem jest upewnienie się, że obie części zgadzają się na nowe zachowania, rozumieją płynące z nich korzyści i podobają się obu stronom. Spraw, aby obie części wierzyły sobie nawzajem.
- b) Twoim zadaniem jest jasne sformułowanie tego, co każda część ma od teraz robić, a z czego od tej pory ma zrezygnować. Pokaż klarownie, w jaki sposób obie strony konfliktu osiągną korzyści z nowych sposobów zachowania i skorzystają równocześnie na takim rozwiązaniu.
- c) w roli mediatora stwórz umowę, określoną w 1-2 zdaniach, która będzie jasna i prosta w zrozumieniu, z uwzględnieniem wynikających dla obu stron korzyści.

Przykład:

Od tej pory uprawiam sport i rozwijam swoje zainteresowania. Przebywam wśród ludzi, którzy mają podobne do mnie zainteresowania.

Sprawdź, czy każda z części jest świadoma korzyści wynikających z umowy, po czym wyegzekwuj solidne zobowiązanie od obu części dotyczące realizacji ustaleń zawartych w umowie.

Sprawdź skuteczność ustalonego rozwiązania - zapytaj obie części, czy istnieje jakakolwiek przeszkoda w wypełnianiu warunków umowy.

Jeśli to potrzebne, możesz - dla łatwiejszego zaakceptowania nowych zachowań - ustalić okres próbny na przetestowanie zmiany (1-2 tygodnie), co pozwoli zweryfikować rzeczywistość. Kiedy podświadomość będzie zadowolona z rezultatów, sama może zaakceptować je na stałe, możesz to również wprowadzić na kolejnej sesji.

7. INTEGRACJA CZĘŚCI

Umowa zostaje zatwierdzona, a obie części zostają połączone w jedność:

Teraz, kiedy między Wami istnieje zgoda i chęć wspierania się i współpracy, pozwólcie sobie przytulić się do siebie jak do najlepszego przyjaciela i połączyć znów w jedną całość, którą przecież jesteście. Możesz poczuć akceptację i miłość do siebie w nowej całości. Jeśli był między częściami jakikolwiek gniew, można dołączyć krótki proces wybaczenia, który powinien przebiegać łatwo, ponieważ obie części rozumieją już swoje pozytywne intencje.

Na zakończenie dodaj, że nawet jeśli w przeszłości części działały po swojemu realizując swoje potrzeby i walcząc ze sobą, to teraz ten czas skończył się, a między nimi panuje spokój i ulga. To uczucie spokoju powoduje, że realizując nowy sposób zachowania, z łatwością odczuwasz więcej zadowolenia z siebie, radości i pozytywnej energii. Siłą, którą dotychczas marnowano na walkę, zasila teraz realizację nowego planu zawartego w umowie.

8. WZMOCNIJ ZMIANY ZA POMOCĄ SUGESTII DYREKTYWNYCH

Na zakończenie dopełniamy proces zmiany dyrektywnymi sugestiami ukierunkowanymi na porozumienie, współpracę obu części i wspólne skupienie się na realizacji umowy. A im więcej korzyści i pozytywnych zmian pojawi się w nowym życiu, tym bardziej rośnie motywacja do trwania w ustaleniach umowy.

9. WYPROWADZENIE Z TRANSU

SYMBOLICZNA INTEGRACJA CZĘŚCI

Metoda pozwala na zintegrowanie części będących w konflikcie na poziomie podświadomości. Rozwiązanie problemu zachodzi z wykorzystaniem symboli, są one wydobyte w transie i w transie zintegrowane, natomiast rezultat w momencie zakończenia procesu nie jest jeszcze do końca znany.

SCHEMAT:

1. Indukcja transu.
2. Miejsce bezpieczeństwa (opcjonalnie).
3. Identyfikacja części w konflikcie.
4. Umieszczenie obu części na dłoniach Klienta.
5. Przekształcenie części w symbol - daj sugestię aby na każdej z dłoni Klient wyobraził każdą część w postaci symbolu, w kilku słowach ją opisał. Możesz zasugerować katalepsję ramion gdy Klient je opisuje, będą one uniesione dłużej czas.
6. Odnalezienie pozytywnej intencji dla obu części – odszukujemy intencję każdej z części i oddzielamy te intencje od działania, które ma je zrealizować = to co dana część robi (zachowanie) oddzielamy od celu/ intencji osiąganego działaniem. Każde postępowanie, również to, które chcemy w tym procesie zmienić, ma pozytywną intencję.
7. Odnalezienie wspólnej intencji – każda z części chce dobra Klienta, więc mogą skończyć już walczyć i zacząć wspólnie działać.
8. Zrównoważenie części – poszukujemy zasobów, które każda z części może wykorzystać dla swojej wspólnej korzyści: np. część chcąca trwać przy starym zachowaniu może teraz zachować konsekwencję działania, a część chcąca zmiany może zachować kreatywność i elastyczność.
9. Integracja symboli – stosując lingwistykę hipnotyczną sugeruj, że części łączą się ze sobą i tworzą nową całość; zasugeruj, że dzieje się to na całkowicie podświadomym poziomie a im szybciej ta zmiana zachodzi, tym dłonie zbliżają się bardziej. Uczucie zbliżania się dłoni i ich wzajemnego przyciągania jest silnym potwierdzeniem zachodzącej zmiany dla Klienta. Kiedy dłonie zetkną się daj sugestię aby symboliczne reprezentacje obu części zlały się i stworzyły nowy symbol – możesz zasugerować, że ta zmiana oznacza od teraz współpracę podświadomości w realizacji nowych działań ukierunkowanych na osiągnięcie zmiany i znalezienie najlepszego rozwiązania.
10. Integracja symbolu z Klientem – zrób to tak jak podczas coachingu dziecka (z pracy 5-fazowej) i wzmocnij to sugestiami realizacji nowych zachowań spełniających potrzeby Klienta, jako automatyczną realizację procesu integracji.
11. Dodawanie sugestii posthipnotycznych.
12. Wyprowadzenie w transu.

GŁĘBOKOŚCI TRANSÓW

Stan Esdaile'a

Stan Esdaile'a znany jest także jako stan śpiączki hipnotycznej. Jest to znany od setek lat stan bardzo głębokiego transu, głębszy od somnambulizmu. Charakteryzuje się pełnym znieczuleniem oraz brakiem reakcji na sugestie, włącznie z tym, że klient przestaje reagować na sugestie wybudzania. Stan Esdaile'a występuje spontanicznie raz na kilka tysięcy przypadków, ale może być także wywołany celowo.

Oznaki wystąpienia stanu Esdaile'a to anestezja uzyskana bez sugestii. W tym stanie jest znacznie obniżona zdolność do poruszania dużą grupą mięśni. Znacznie obniżona zdolność do poruszania mikromięśniami. Niechęć lub odmowa jakiegokolwiek porozumiewania się.

Esdaile odkrył, że hipnotyzowany doświadcza całkowitego znieczulenia całego ciała – przeprowadzał więc różnego rodzaju procedury medyczne, podczas gdy hipnotyzowani osiągaliby stan hipnotycznej śpiączki zwany także Stanem Esdaile'a. Prócz zastosowań w medycynie, podczas przeprowadzania operacji, ma również inne właściwości.

Tak głębokie rozluźnienie ciała i tak euforyczny stan umysłu powodują, że hipnotyzowany jest zupełnie oderwany od otaczającej go rzeczywistości i problemów dnia codziennego. To właśnie dlatego nie reaguje na sugestie i polecenia hipnotyzera, a w zasadzie nie reaguje prawie na nic. Nie reaguje na hałasy, nie reaguje na szturchanie, szczypanie, potrząsanie... czy nawet krojenie na stole operacyjnym.

Jak wyprowadzić klienta ze stanu Esdaile'a?

Osoba, która weszła w stan Esdaile'a, wszystko słyszy i wie, co się wokół niej dzieje, ale jest w tak głębokim stanie odprężenia, że nie ma żadnej ochoty na reakcje i nie reaguje na sugestie wybudzania.

Co zrobić gdy Klient nie reaguje na sugestie i wchodzi w stan śpiączki hipnotycznej?

Stan, w którym Klient w transie hipnotycznym przestaje reagować na nasze sugestie najczęściej wynika z tego, że trans jest bardzo przyjemnie odbierany przez Klienta.

Śpiączkę hipnotyczną możemy indukować celowo, ale to już inna sytuacja. Tutaj mowa o tym, że Klient sam ucieka w ten stan, a nie jest celem świadomie wywołanym przez hipnoterapeutę. Z definicji jest to taki stan, w którym my do klienta mówimy pracując w konkretnym temacie a Klient nie podąża za sugestią. Zdarza się to niezwykle rzadko ponieważ zwykle Klient przychodząc i chcąc osiągnąć zamierzony cel dąży do tego żeby realizować nasze sugestie w transie.

W trakcie rozmowy wstępnej, już hipnozą konwersacyjną, możemy zmotywować Klienta do Tego, żeby wziął odpowiedzialność za swój proces. Obietnica hipnotyczna polega na tym, że Klient który przestaje reagować na sugestie dostaje bezpośrednio do podświadomości informację, że jeśli teraz zacznie reagować i wykonywać nasze sugestie to kolejnym razem wejdzie w stan transu nawet łatwiej, szybciej i przyjemniej:

Zasada Marchewki:

"Zwracam się bezpośrednio do podświadomości (imię Klienta), zaczynasz teraz w pełni całkowicie reagować na moje sugestie, realizujesz je od teraz podążając za moim głosem, wracasz do pełnej reaktywności na moje sugestie teraz, a obiecuję Ci, że kolejnym razem wejdiesz w stan przyjemnego transu z lekkością, łatwością i bardzo szybko."

W sytuacji gdy to nie zadziała, a Klient w dalszym ciągu w swoim transie chodzi w swoich własnych przestrzeniach poruszając się całkowicie bez reakcji na nasze sugestie i kiedy nie realizuje celu zamierzonego w trakcie rozmowy wstępnej, kolejnym krokiem jest zastosowanie groźby hipnotycznej. Jest to oczywiście rozwiązanie stosowane w ostateczności natomiast w sytuacji gdy Klient nie podąża w transie i błądzi w swoich własnych "obłokach" jest to ostateczne rozwiązanie. Wówczas tak działamy z podświadomością żeby ją lekko wystraszyć, że już nigdy nie doświadczy przyjemności transu. Jeśli tego nie zrobimy to Klient dalej będzie błądził w swoim procesie całkowicie wolny od tego co do niego mówimy.

Wówczas zwracamy się do podświadomości na przykład tak:

Zasada Kija:

"Zaczynasz słuchać i podążać za moimi sugestiami, reagujesz na moje słowa od teraz lub jest to ostatni raz kiedy doświadczasz przyjemności stanu transu".

To działanie groźby hipnotycznej możemy również zneutralizować w sugestiach post hipnotycznych kończących trans. Chodzi tylko i wyłącznie o to, aby wzruszyć podświadomością przez tą sugestię, aby zaczęła współpracować.

Stan Sichorta

Jeszcze nie tak dawno hipnotyzerzy bali się tego stanu. Czasem mocno problematyczny, a hipnotyzerzy sceniczni robili wszystko, by zdarzał im się jak najrzadziej. Ktoś, kto profesjonalnie zajmuje się hipnozą, wcześniej czy później doświadczy takiego przypadku.

Jest to stan, w którym osoba hipnotyzowana przestaje reagować na polecenia... właściwie nie reaguje już na nic, co się dzieje. Hipnotyzerzy próbowali takie osoby wyprowadzać krzycząc na nie, potrząsając nimi czy nawet... je policzkując. W żaden sposób nie można było takiej osoby, czy osób (w przypadku hipnozy zbiorowej), z tego stanu wyprowadzić.

Dlatego właśnie stan ten nazwany został – hipnotyczną ŚPIĄCZKĄ. Co robili hipnotyzerzy, gdy ktoś, kogo hipnotyzowali, nagle zapadł w śpiączkę? Czasem nic... czasem po prostu czekali. A to dlatego, że po jakimś czasie osoby te samoistnie wychodziły z tego stanu. Trwało to od kilkunastu minut do nawet kilku godzin.

Stanem głębszym od śpiączki hipnotycznej jest stan Sichorta, nazwany tak od nazwiska jego odkrywcy, Waltera Sichorta. Na tym poziomie głębokości transu osoba hipnotyzowana doświadcza anestezji całego ciała, co może być wykorzystywane podczas operacji chirurgicznych lub podczas porodów hipnotycznych. Osoba, która osiągnęła ten stan, ma znaczącą dystorsję czasu, niekiedy w ogóle nie pamięta, że była zaprowadzona aż tak głęboko. W tym stanie podświadomość produkuje szybkie ruchy gałek ocznych, tak jak w fazie REM, w której pojawiają się marzenia senne, zaś ciało potrafi regenerować się i uzdrawiać od 6 do 10 razy szybciej. W tym stanie może dojść do spontanicznego gojenia się ran. Stan ten wpływa na równowagę układu hormonalnego, na układ odpornościowy. W tym stanie utrzymuje się całkowite znieczulenie mięśni szkieletowych. Hipnotyzowany jest bardzo wyczulony na ewentualne zagrożenie.

Poniżej opisana jest instrukcja, dzięki której możesz pomóc swojemu Klientowi osiągnąć Stan Sichorta. Pamiętaj, by uprzednio poinstruować go, że w tym stanie jego podświadomość jest jeszcze bardziej bezpieczna niż w śpiączce hipnotycznej, eliminując tym samym potencjalny lęk.

Po upewnieniu się, że Klient osiągnął stan śpiączki hipnotycznej, odczekaj około 10 sekund i rozpocznij słowami:

Za chwilę będziesz mógł doświadczyć jeszcze głębszego poziomu relaksacji od tego, w którym jesteś teraz, stanu poniżej podstawy rozluźnienia. Taki poziom rozluźnienia, którego doświadczyłeś w pierwszych dniach swojego życia, zaraz po tym jak przyszedłeś na świat. Zatem znasz ten stan, nawet jeśli go nie pamiętasz teraz. Na tym poziomie rozluźnienia Twoje ciało potrafi regenerować się, uzdrawiać, naprawiać jeszcze szybciej, niż w głębokim śnie. W tym stanie jesteś absolutnie bezpieczny, a Twoja podświadomość jest świadoma wszystkiego, co ja otacza. Z reguły wchodzisz w ten stan na chwilę przed lub tuż po tym jak śniesz. Osiągnięcie tego głębokiego poziomu rozluźnienia jest dla Ciebie niezwykle korzystne i może być wspaniałym prezentem. Abyś mógł w pełni wejść na ten cudowny poziom rozluźnienia, będę potrzebować wsparcia i współpracy Twojej podświadomości. Podświadomości (imię Klienta), proszę Cię przyzwolenie i pomoc w osiągnięciu rozluźnienia noworodka. Za chwilę zacznę odliczać od 1 do 10, a ty w tym czasie będziesz rozluźniać się bardziej i bardziej, maksymalnie pogłębiając poziom swojego rozluźnienia. Gdy doliczę do 10, osiągniesz poziom rozluźnienia niemowlęcia.

Dryfując w dół, bardzo głęboko, głębiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Zatem:

1... schodzisz głębiej i głębiej w dół

2... jeszcze głębiej, głębiej niż kiedykolwiek, wprost ku rozluźnieniu noworodka

3... odpuszczając wszystkie mięśnie, wszystkie nerwy, niżej, niżej, głębiej, głębiej

4... do poziomu rozluźnienia noworodka

5... wszystkie mięśnie puszczają, puszczają coraz bardziej... umysł dryfuje wstecz do pierwszych dni życia. Zobacz, jak to jest czuć się jak nowo narodzone dziecko?

6... razy bardziej, głębiej rozluźniony, umysł, ciało rozluźnione, głębiej, niżej, tak głęboko, jak nigdy wcześniej

7... wprost ku rozluźnieniu noworodka, głębiej .. właśnie tak, bardzo dobrze

8... jeszcze bardziej, jeszcze niżej, jeszcze głębiej, wprost ku rozluźnieniu noworodka. Odpuszczając wszystkie mięśnie, wszystkie myśli, wstecz, w tył, w dół... Wszystkie mięśnie luźne, odprężone, jeszcze bardziej, jeszcze głębiej.

9... i z kolejną liczbą poziom rozluźnienia noworodka. Jeszcze głębiej, jeszcze bardziej, wstecz, w tył, w dół. Wszystkie mięśnie odpuszczają, nerwy odpuszczają, umysł wstecz, w tył, w dół, wstecz, w tył, w dół, nowo narodzone dziecko...

10... właśnie tak, bardzo dobrze

Czujesz się wspaniale zrelaksowany, a wszystkie dobre sugestie, które otrzymałeś, wzmacniają się automatycznie właśnie teraz.

*Teraz chciałbym, byś spróbował podnieść swoją prawą nogę (odczekaj 5 sekund).
Skończ testować, pozwól, by się rozluźniła jeszcze bardziej.*

*Teraz chciałbym, byś spróbował podnieść swoją lewą nogę (odczekaj 10 sekund).
Skończ testować, pozwól, by się rozluźniła jeszcze bardziej.*

*Teraz chciałbym, abyś spróbował podnieść swoją lewą rękę (odczekaj 10 sekund).
Skończ testować, pozwól, by się rozluźniła jeszcze bardziej.
(pamiętaj, że słowo „spróbuj” zakłada, że może się nie udać)*

Doskonale, całe Twoje ciało staje się wiotkie, odpuszcza, pozwala sobie stać się wspaniale rozluźnione. Czujesz się doskonale, fantastycznie, uspokajasz się jeszcze bardziej aż do pełnego wyciszenia. Same wspaniałe odczucia przepływają przez Twoje ciało i wyłącznie same przyjemne myśli wypełniają Twój umysł. Czujesz się wesoły, szczęśliwy, spokojny i radosny. Im bardziej pozwalasz swojemu ciału na rozluźnienie, tym lepiej się czujesz, a im lepiej się czujesz, tym bardziej ciało się rozluźnia.

W tym stanie regenerują się Twoje mięśnie, regeneruje się całe Twoje ciało. Układ hormonalny pracuje idealnie, a ty pozwalasz, aby właśnie tak się wydarzyło.

Możesz dodać sugestie, które są korzystne dla Klienta, związane z jego problemem.

STAN ULTRA-WYSOKI (ULTRA-HEIGHT)

Stan ultra-wysoki. Sposób uzyskania do niego dostępu został odkryty przez mistrza hipnozy Geralda Keina w 1986 roku. To połączenie głębokiej fizycznej relaksacji z totalną samoświadomością. Jest to idealny stan do otrzymania wglądu i akceptacji informacji, które są zewnętrzne dla Klienta. Praktyczne zastosowania tej fenomenalnej metody wciąż są odkrywane!

Będąc w tym stanie, Klient ma pełny dostęp do swojego WEWNĘTRZNEGO UZDROWICIELA i SUPER-ŚWIADOMEGO UMYŚŁU (SUPER-CONSCIOUS MIND), które są normalnie niedostępne w roboczym stanie świadomości. Będąc w stanie ultra-wysokim, Klient jest w stanie zrozumieć pierwotną przyczynę/ korzeń swojej choroby, dolegliwości czy sytuacji, a następnie otrzymać niezbędną wiedzę i transformujące energie lecznicze bezpośrednio od swojego Wewnętrznego Uzdrowiciela i super-świadomego umysłu.

Ultra-Height to bardzo skuteczna metoda dla Klientów, która przyspiesza proces uzdrowienia. Obejmuje najpierw wprowadzenie Klienta tak głęboko, jak to możliwe, w stan hipnozy. Następnie hipnotyzer prowadzi i kieruje ciałem, aby kontynuowało głębszy relaks, prowadząc umysł Klienta, by wznosił się wyżej. Umysł Klienta jest skierowany, żeby wznieść się znacznie ponad poziom wyższego ja i wyższej świadomości, do nowo odkrytego poziomu nad-świadomości.

Jeśli naprawdę jesteśmy Istotami Duchowymi mającymi ludzkie doświadczenia, to WSZYSTKIE nasze odpowiedzi są w NAS.

Poszczególne kroki:

INDUKCJA + POGŁĘBIENIE:

- 1) SOMNAMBULIZM
- 2) ŚPIĄCZKA hipnotyczna
- 3) ULTRA-HEIGHT (STANDARDOWA INDUKCJA Z UNOSZENIEM UMYSŁU W GÓRĘ)

Obiecuje ci, że za chwilę, jeśli będziesz podążać z moimi sugestiami, doświadczysz jeszcze przyjemniejszego stanu aniżeli ten, w którym jesteś obecnie. Dlatego za chwilę, kiedy będę liczyć w górę od 1 do 10, Twoje ciało fizyczne pozostanie tutaj na tym poziomie, na którym jesteś teraz relaksując się mocniej i nawet głębiej. A w tym samym czasie Twój umysł będzie dryfował w górę, stając się doskonale lekki, wolny i swobodny... Będziesz unosił się w stronę miejsca wypełnionego miłością, ciepłem, dobrem, światłem, bezpieczeństwem i w chwili gdy powiem 10, Twój umysł będzie na cudownym poziomie mentalnej świadomości.

1 - wyobraź sobie, że Twój umysł się uwalnia i lekko unosi

2 - leci do góry, stając się lekki, wolny i swobodny

3 – unosząc się, zostawia za sobą negatywne myśli, uczucia, sugestie i programy

4 - z lekkością i łatwością zostawiasz za sobą ograniczenia fizyczności

5- coraz bardziej napełnia się uważnością

6 – Twój umysł dryfuje w kierunku spokoju, miłości, światła, dobra, bezpieczeństwa

7 – unosząc się jeszcze wyżej, czujesz się wspaniale, cudownie zrelaksowany i odprężony

8 - jeszcze wyżej, niczym balon lecący ku czystemu, spokojnemu, błękitnemu niebu

9 – oraz bardziej napełnia się samoświadomością

10 - Właśnie tak..

Za chwilę czeka na Ciebie kolejna podróż, jeszcze wyżej. Jakby to było, gdybyś mógł przyspieszyć jeszcze bardziej tę podróż, jakby Twój umysł mógł wsiąść do statku kosmicznego, który z kosmiczną prędkością wystrzelił w górę; kiedy zacznę liczyć od 1 do 10, będziesz podróżować wyżej i wyżej z kosmiczną prędkością.

- 1 – wyżej i szybciej Twój umysł podróżuje coraz szybciej*
- 2 - jeszcze wyżej, czujesz się coraz lżej i przyjemniej*
- 3 - napełniasz się coraz większą samoświadomością, większą czujnością i uważnością*
- 4 – możesz podróżować w bezkresie czasu i przestrzeni coraz wyżej*
- 5- podróżujesz w stronę światła, miłości bezpieczeństwa coraz wyżej*
- 6 i 7- wlatujesz ponad wszelką fizyczność, pozostawiając na dole wszystko to, co zbędne i ograniczające*
- 8 - razy wyżej, otaczając się światłem*
- 9 i 10 – Twój umysł podąża w kierunku miłości i szczęścia coraz wyżej*

Pozostań tutaj przez chwilę i pozwól aby Twój umysł przyzwyczaił się do tego stanu. Przekieruj uważność na to, co dzieje się wokół Ciebie, pozwól sobie doświadczać wszystkiego, co Ciebie otacza, poczuj nowe specyficzne doznania i energie. Poczuć się dobrze w tym stanie, ponieważ za chwilę zabiorę Cię w kolejny etap tej podróży. Jest poziom jeszcze przyjemniejszy od tego, czego doświadczasz teraz - stan ultra wysoki. Aby doświadczyć tego stanu, po prostu pozwól swojej fizyczności pozostać na dole, a swojemu umysłowi podryfować z łatwością i lekkością nawet jeszcze wyżej. Aby tego dokonać, wyobraź sobie idący pionowo w górę piękny tunel światła. On prowadzi do miejsca wypełnionego całkowitą miłością, akceptacją, dobrem, ciepłem, bezpieczeństwem. To jest miejsce czystego i absolutnego szczęścia. Za chwilę, kiedy policzę od 1 do 10, będziesz przemieszczać się tym świetlistym tunelem z prędkością światła:

- 1 - rozpocznij tę podróż w kierunku całkowitej samoświadomości z zupełną lekkością*
- 2 – pozwól niech Twój umysł przenosi się jeszcze wyżej*
- 3 – możesz odczuwać, że staje się to całkiem naturalnie i pozwól temu postępować*
- 4 – wypełniasz się w całości uważnością i samoświadomością*
- 5, 6 - razy więcej spokoju, lekkości i klarowności, bo lecisz w kierunku światła i miłości*
- 7, 8 – razy łatwiej doświadczasz całkowitej wolności umysłu unoszącego się wyżej, wyżej*
- 9 - z kolejną cyfrą podążaj za moimi sugestiami i po prostu jesteś tam...*
- 10- otoczony światłością i całkowitym szczęściem (koniec indukcji).*

Tak rozpoczęty proces możesz wykorzystać w dowolnym kierunku:

- 1) uniwersalny proces rozwiązywania problemu
- 2) wybaczenie innym
- 3) wybaczenie sobie
- 4) progresja do przyszłości
- 5) lub hipnoza duchowa/ transpersonalna

Krótkie rozwinięcie każdego z tematów opisano poniżej. Po zakończeniu procesu zmiany przechodzimy do wyprowadzenia z transu:

Przykład 1:

Kiedy dokonałeś już wszystkich zmian dla swojego najwyższego dobra, za chwilę, gdy będę liczyć o od 1 do 5, wszystko co pozytywne wzmocni się w Tobie wielokrotnie w najbardziej właściwym i optymalnym tempie, a to co zostawiasz w przeszłości z każdą cyfrą uwolni się całkowicie, tak że gdy usłyszysz ostatnią cyfrę, zamkniesz drzwi przeszłości w pełnym poczuciu uzdrowienia, samoakceptacji i miłości do siebie. Kiedy powiem 5, otworzysz oczy na nową rzeczywistość, ponieważ przed Tobą długie, szczęśliwe, spełnione życie.

1...zaczynaj delikatnie się wynurzać z tego przyjemnego stanu

2...możesz zacząć odczuwać przyjemne uczucie lekkości w Twoim całym ciele, radość i szczęście emanuje w Tobie nowym blaskiem

3... to uczucie zaczyna ogarniać całe Twoje ciało, od czubka głowy po palce u stop. Twoje ciało budzi się do nowego życia

4... powoli wychodzisz ze stanu transu, wracając do tu i teraz z całkowitą świadomością, że stało się dla Ciebie coś niezwykłego, co Cię zmieniło

5... uśmiechnij się do nowych możliwości, otwórz oczy i wyjdź z transu.

Przykład 2:

Wiem, że doświadczasz bardzo przyjemnego stanu, ale chciałbym, żebyś za chwilę, kiedy dam ci moment ciszy, znalazł najlepszą dla siebie drogę powrotną. Powiedz do samego siebie najlepsze słowa, dzięki którym wrócisz spokojnie i w swoim czasie do tu i teraz. Wyjdź z transu w najbardziej odpowiedni dla siebie sposób. W ciągu kolejnych kilku oddechów zabierzesz ze sobą wszystko co najlepszego z tego doświadczenia, wzmacniając to każdego kolejnego dnia w najbardziej optymalny dla siebie sposób i otwórz oczy.

AD1. UNIWERSALNY PROCES ROZWIĄZYWANIA DOWOLNEGO PROBLEMU

„Jedyne, czego potrzebujesz, to otwarcie na odkrycie problemu i przy pomocy ultra wysokich stanów znalezienie się tam, gdzie chcesz być. Chcę, żebyś robił dokładnie to, o co cię poproszę. Czy możemy się tak umówić?”

1. Skorzystaj z indukcji Dave’a Elmana
2. Wprowadź śpiączkę hipnotyczną.
3. Indukcja do Ultra Wysokiego

Wyobraź sobie, że Twój umysł może uwolnić się od fizycznej części ciebie. Twój umysł może stać się zupełnie wolny, aby przenieść się w znacznie wyższe miejsca poziomów twojej koncentracji. Zatem wyobraź sobie swoją prywatną windę, gdzie będziesz zatrzymywać się na trzech poziomach: A, B i C. Na każdym poziomie będziesz podwajać swoje mentalne możliwości. Zatem rozluźniając się coraz głębiej i głębiej wyobraź sobie, że twoja winda rusza do góry; kiedy osiągniesz poziom „A”, podwoisz swoje możliwości mentalne. I kiedy osiągniesz ten poziom, wypowiedz głoskę „A”. (Poczekaj, aż klient powie „A”). Teraz wznosisz się jeszcze wyżej, do kolejnego poziomu, poziomu „B”. Na tym poziomie twoje możliwości ponownie się podwoją. Zatem wznos się w górę. Jeszcze wyżej, wprost do poziomu „B”. Jak osiągniesz poziom „B”, możesz powiedzieć „B”, ale wystarczy też, jak skiniesz głową, kiedy dotrzesz do poziomu „B” (czekasz aż klient powie głoskę „B” lub skinie głową). I przyszedł czas na poziom „C”. Wznies się tak wysoko, jak nigdy dotąd, jeszcze wyżej, aż osiągniesz poziom „C” (czekamy chwilę, klient może sam potwierdzić „C” lub nie potwierdzić. Nie otrzymał instrukcji, zaobserwuj jak się zachowa).

Twój umysł unosi się teraz jeszcze wyżej. W sposób bardzo łatwy, luźny, lekki. I im wyżej się wzniesie, tym lepiej się poczujesz. Tym bardziej staniesz się świadomy w zakresie tych wszystkich spraw, które powinieneś znać, wiedzieć lub dowiedzieć się o nich. Im bardziej świadomy się stajesz, tym lepiej zaczynasz dostrzegać to wszystko, co cię otacza. Ale wiem, że możesz unieść się jeszcze wyżej. Jeśli będziesz podążać za moimi sugestiami, będziesz doświadczać jeszcze przyjemniejszego stanu niż ten, w którym jesteś teraz. Zatem kiedy zacznę liczyć od 1 do 10, twoje ciało, twoja fizyczność, pozostaną tutaj na poziomie relaksując się coraz bardziej, łatwiej i przyjemniej. A twój umysł będzie dryfował jeszcze wyżej. I będziesz unosić się w stronę miejsca, które wypełnione jest absolutnie bezwarunkową miłością, dobrem, światłem, poczuciem bezpieczeństwa i akceptacją.

I im wyżej pozwolisz swojemu umysłowi podryfować, tym lepiej się poczujesz, mając większą świadomość rzeczy, o których chcesz i potrzebujesz wiedzieć. Pozwól, żeby to się stało, żeby twój umysł był absolutnie wolny, wolny od fizycznej części ciebie. Pozwól, żeby uniół się tak wysoko, jak tylko potrafi.

Zatem:

- 1. Wyobraź sobie że twój umysł uwalnia się.*
- 2. Odrzucasz jednocześnie wszelkie kotwice twojej fizycznej części ciebie.*
- 3. Leci do góry, stając się lekki i swobodny.*
- 4. Dryfuje w kierunku bezwarunkowej miłości, spokoju, przejrzystości.*
- 5. Zostawia za sobą wszelkie ograniczające myśli, blokady, negatywne programy i sugestie.*
- 6. Czujesz się wspaniale.*
- 7. Uwalniając się od swojej fizyczności.*
- 8. Unieś się jeszcze wyżej, niczym balon lecący do czystego, spokojnego, błękitnego nieba.*
- 9. Czujesz się wspaniale.*
- 10. Zrelaksowany, odprężony... i jesteś tam.*

Za chwilę podczas kolejnej podróży ,będziesz unosić się jeszcze łatwiej i jeszcze szybciej. Zatem wyobraź sobie, że wsiadasz do rakiety, która uniesie cię z niesamowitą prędkością tak wysoko, jak nigdy wcześniej.

- 1. Wyżej, jeszcze wyżej.*
- 2. Jeszcze wyżej.*
- 3. Napęlniasz się ogromną samoświadomością.*
- 4. Czujnością.*
- 5. Uważnością.*
- 6, 7. Podróżujesz w stronę światła.*
- 8. Miłości.*
- 9. Bezpieczeństwa, ponad wszelką fizyczność.*
- 10. Jesteś tam.*

Pozwól, aby twój umysł przyzwyczaił się do poziomu, który osiągnąłeś. Zwróć uwagę na to, co cię otacza, na uczucia, doznania i energie, które możesz czuć wokół siebie. Za chwilę czeka cię kolejna podróż w górę. Gdyż jest jeszcze jeden poziom twojego Wyższego Ja, połączenia z twoją duszą, z twoją największą mądrością. I nie musisz robić nic, aby się tam dostać, absolutnie nic, jeszcze bardziej nic niż kiedykolwiek wcześniej. Po prostu pozwól swojej fizyczności pozostać tu na dole. A swojemu umysłowi podryfować jeszcze wyżej, z lekkością, łatwością, jeszcze wyżej. Wyobraź sobie świetlisty, piękny tunel, który idzie pionowo w górę. Prowadzi cię do miejsca wypełnionego absolutnie bezwarunkową miłością, pięknym uzdrawiającym światłem, dobrem, ciepłem i absolutnym poczuciem bezpieczeństwa. Gdzie króluje całkowity spokój. To miejsce radości i szczęścia. Zatem pozwól sobie dryfować tym pięknym świetlnym tunelem z prędkością światła. Kontynuuj tę podróż ze mną i kiedy będę liczyć od jednego do dziesięciu, twój umysł będzie się wznosił w biel, światło przejrzystości.

Zatem:

- 1. Unos się wyżej.*
- 2. Jeszcze wyżej.*
- 3. To światło przyciąga cię, jest ciepłe, przyjemne, jest częścią ciebie, dlatego...*
- 4. Unosisz się wyżej do pięknego jasnego, pełnego spokoju, cudownego światła.*
- 5. Jeszcze wyżej, z łatwością coraz wyżej.*
- 6. Znacznie wyżej. Po prostu pozwalasz sobie, żeby unieść się...*
- 7. razy wyżej i wyżej.*
- 8. Do źródła piękna, miłości, światła, przejrzystości i klarowności.*
- 9. Jeszcze wyżej.*
- 10. Poczuj światło wokół siebie, uczucie radości, szczęścia, poczucia bezpieczeństwa i absolutnie bezwarunkowej miłości.*

Ja zamilknę na chwilę, a ty pozwól sobie doświadczać tego miejsca. Tak po prostu doświadczać tego, gdzie jesteś teraz. Stając się czystą świadomością tego, gdzie jesteś. Czystą świadomością tego, co cię otacza (20 sekund ciszy). Możesz stać się czystą świadomością tego kim jesteś, co potrzebujesz wiedzieć o sobie, zaczynając rozumieć rzeczy, których dotąd nie rozumiałeś. Te które dają ci otwartość, zrozumienie i klarowność. W tym miejscu, w którym jesteś, masz dostęp do nieograniczonych informacji, zasobów, do wszystkiego, czego potrzebujesz. Teraz możesz wpływać na swoje ciało, umysł, na swoją podświadomość i swoje życie.

To miejsce, w którym możesz odnaleźć swoją drogę, nowy kierunek, wzmocnić w sobie miłość. Zatem pozwól sobie na to teraz. Zrób wszystko, co ma zostać zrobione, abyś mógł odnaleźć własną drogę i własny kierunek w zakresie pomocy sobie, w każdy możliwy sposób. W twoim życiu w obecnej chwili jest coś, co chcesz udoskonalić, naprawić, uleczyć. Zatem skup się na tym. Jeśli chcesz, możesz podzielić się szczegółami, możesz też zachować to dla siebie (poczekaj na odpowiedź).

Za chwilę zamilknę ponownie, a ty w tym czasie odkryjesz swoje zasoby i odkryjesz źródło twojego ograniczenia. Kiedy znajdziesz odpowiedź, po prostu powiedz "wiem" (zaczekaj na odpowiedź klienta).

Doskonale. Teraz uwalniasz wszelkie zasoby i możliwości i uzyskujesz pełną świadomość, która jest potrzebna do dokonania jak najlepszej zmiany dla ciebie. Do naprawy lub poprawy tej konkretnej kwestii, która jest z tobą teraz. Jeśli tę kwestię udaje się rozwiązać już teraz - kiedy przebywasz w tym stanie umysłu, w którym jesteś - możesz w jednej chwili dokonać idealnej, odpowiedniej i właściwej zmiany. A jeśli rozwiązanie będzie możliwe i konieczne, gdy wrócisz do stanu pełnej, naturalnej świadomości, jeśli wymaga innego stanu i aktywności innej części ciebie, zrobisz to z łatwością w odpowiednim czasie, w odpowiednim miejscu. Zatem jeśli możesz dokonać zmiany w obecnej chwili, po prostu zrób to teraz. Jeśli jest coś, co chcesz mi powiedzieć, możesz to zrobić. Jeżeli potrzebujesz powiedzieć o tym, co przyszło, jestem tu dla Ciebie (zaczekaj na odpowiedź).

Być może potrzebujesz wsparcia energii, przewodników, aniołów, świetlistych istot będących w przestrzeni, w której jesteś. Możesz je czuć, możesz je zobaczyć, mogą być też niewidoczne dla ciebie, jednak miej świadomość, że w przestrzeni, w której jesteś, masz ogromne wsparcie od jak najlepszych energii twoich przewodników, aniołów, świetlistych istot i osób, które w tej przestrzeni już są. Za chwilę ponownie zamilknę, a ty w tym czasie samodzielnie lub z pomocą otaczających Cię energii, zrobisz wszystko, co ma zostać zrobione, aby skorygować tę kwestię o której teraz myślisz; Aby otrzymać wsparcie i podpowiedź i powrócić do idealnej równowagi na poziomie twojego ciała, umysłu i ducha. Kiedy skończysz, daj mi znać (Zaczekaj na odpowiedź). Masz teraz fantastyczną, nieograniczoną możliwość, aby zrobić to, co należy zrobić, aby ulepszyć tę sytuację, która powodowała dyskomfort przez jakiś czas. Ale ponieważ masz już tę wiedzę, pocuj radość, wdzięczność, spokój, bo dzięki temu otwierasz się na swoją mądrość. Pamiętaj, że w przyszłości, zawsze kiedy będziesz miał potrzebę wejść w tę przestrzeń, zawsze i za każdym razem, kiedy będziesz tego chcieć, będzie to bardzo proste.

Za każdym razem, kiedy zajdzie taka potrzeba wejścia do tego cudownego miejsca wypełnionego bezwarunkową miłością, spokojem, otwartością i zrozumieniem, możesz po prostu to zrobić. Zatem wejdź do wnętrza swojego umysłu i zrób wszystko, co masz ochotę zrobić, odkryj wszystko, co masz do odkrycia i co chcesz odkryć. Zadaj te pytania, na które chcesz znać odpowiedź. Ja ponownie dam ci chwilę ciszę, a ty zauważ, jaka zmiana dokonuje się w tobie (Zaczekaj 20 sekund).

Co zostało odkryte? Chcesz się tym podzielić? (zaczekaj na odpowiedź klienta). Chciałabym, żebyś przed opuszczeniem tego miejsca, zrobił coś jeszcze. Sprawdź, czy przychodzą jeszcze inne dodatkowe informacje, które mogą mieć dla ciebie istotne znaczenie. Być może nauczysz się czegoś o świecie. Być może doświadczysz głębszego zrozumienia swojego istnienia. Bez względu na to, co do ciebie przyjdzie, będzie to bardzo wspierające, niezwykle wartościowe, ponieważ to miejsce wypełnione jest nadzwyczaj/niesłychanie pozytywną, dobrą energią.

W tym miejscu jest absolutnie bezwarunkowa miłość, spokój, dobro i wdzięczność (poczekaj 20 sekund). Podziękuj sobie, podziękuj tej przestrzeni za rozwiązanie kwestii, którą chciałeś rozwiązać, za informacje, które do ciebie przysły. Zwracam się teraz do otaczających cię świetlistych istot z prośbą o wypełnienie cię nową, czystą energią, o napełnienie cię bezwarunkową miłością, energią dla twojego ciała, abyś mógł zregenerować się w pełni i całkowicie.

Za chwilę zacznę liczyć od 10 do 1, a twój umysł wypełniony nową wiedzą i zrozumieniem, będzie dryfował w dół. Byś mógł połączyć się z twoją fizycznością.

Kiedy powiem 1, pozostaniesz w stanie relaksacji, żeby cały proces mógł zintegrować się w tobie.

Zaczynj wracać:

10, 9. czując się fantastycznie.

8,7,6 wypełniony miłością, spokojem, wdzięcznością.

5. Radością.

4. Pamiętaj, że będziesz pamiętać wszystko, czego doświadczyłeś.

3. Kiedy czujesz się fantastycznie już teraz.

2, 1. Pozostań w tym stanie relaksacji i pozwól, by cały proces zintegrował się w tobie na bardzo głębokich poziomach podświadomości.

Wyprowadzenie z transu.

AD2. WYBACZANIE INNYM

Sprawdź, czy do powstania tego problemu przyczyniły się jakieś osoby, które zrobiły coś, czego nie powinny były uczynić lub nie zrobiły czegoś, czego pragnąłeś i oczekiwałeś. Jeśli tak jest, powiedz „tak” (poczekaj na odpowiedź: „tak” - prowadzi do wybaczenia innym; „nie” - prowadzi do wybaczenia sobie).

W tym miejscu dostępu do wszelkich informacji, możesz sprawdzić, jakie intencje kierowały tymi osobami, a może zwyczajnie, dla samego siebie, korzystając z dostępu do przestrzeni całkowitej miłości i zrozumienia, zechcesz uwolnić się od trudnych emocji z tym związanych, zostawić za sobą obciążającą przeszłość poprzez akt wybaczenia osobom, które Cię skrzywdziły, uwolnić siebie. Czy jesteś na to gotowy teraz? (poczekaj na odpowiedź). Zatem teraz, w tej przestrzeni, dam Ci czas, żebyś mógł wybaczyć, w tym czasie zrobisz wszystko, co potrzebujesz, aby wybaczyć im w pełni i całkowicie dla swojego najwyższego dobra. Kiedy tego doświadczasz, czujesz się coraz lżej i lepiej, uwalniając się od tej trudnej przeszłości.

AD3. WYBACZANIE SOBIE

Została jeszcze jedna osoba, której możesz potrzebować wybaczyć. To najważniejsza osoba w Twoim życiu, więc w tej przestrzeni spokoju i miłości spójrz na siebie jakby w ogromnym lustrze i sprawdź, czy jest jeszcze coś, co potrzebujesz uwolnić w związku z tym co zrobiłeś lub przeciwnie – czego nie zrobiłeś, a żałujesz. Spójrz w to lustro i zauważ swoją postać; czego doświadczasz patrząc na siebie? Czy jest coś, co jeszcze potrzebujesz uwolnić i wybaczyć? Będąc w tej przestrzeni absolutnej miłości, możesz zacząć współodczuwać z tą osobą w lustrze, rozumiejąc ją bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Znasz jej wszystkie błędy, wszystkie krzywdy jakie wyrządziła innym ludziom i sobie. Znasz ją lepiej niż ktokolwiek. Teraz, w tej przestrzeni, możesz zrozumieć inaczej wszystkie jej motywacje. Zobacz, jakie lekcje ona wyciągnęła ze swoich zachowań i jaką zbudowała dla siebie mądrość. Pozwól sobie zacząć mieć inne uczucia wobec niej, pozwól sobie znaleźć sposób na zdjęcie bagażu z jej pleców i powrót do całkowitej samoakceptacji i miłości. Zaczynaj uwalniać przeszłość, a kiedy jej wybaczysz, zauważysz zmianę na jej twarzy, kiedy pojawi się uśmiech i piękny blask, tak jakby odradzała się na nowo. Po skończeniu powiedz „tak” (Klient odpowiada: „tak”).

To piękne, co właśnie odnalazłeś w swoim sercu. Pozwól sobie przytulić się do siebie samego jak do najlepszego przyjaciela i stań się znów ze sobą Jednością w pełni samoakceptacji i miłości.

AD4. PROGRESJA DO PRZYSZŁOŚCI

Możesz - rozglądając się w tej przestrzeni pełnej wiedzy i zasobów _ zdawać sobie coraz bardziej sprawę z tego, że możesz mieć dostęp do swojej nowej drogi. A co by było, gdybyś mógł poznać rezultat decyzji, których dokonujesz dzisiaj, a które objawią się za 5, 10 lub 20 lat? Jak zmieniłbyś swoje życie? Możesz wyobrazić sobie, że widzisz swoje życie jako szeroką, piękną, jasną drogę. Ona jest jasna i otwiera się przed Tobą. Co by było, gdybyś wiedział, gdzie i kiedy spotkasz swoją bratnią duszę i odnajdziesz trwałą Miłość? Lub gdybyś mógł uniknąć związku z niewłaściwą osobą? Zobacz drogę swojej przyszłości teraz, z pełnej dostępnej dla Ciebie perspektywy. Widzisz już jej początek. Jakby to było, gdybyś mógł wybrać własne przeznaczenie i przyspieszyć przyszłe sukcesy? Czy chcesz poczuć, że Twoje życie toczy się na właściwej drodze i doświadczyć większej witalności i motywacji?

Czy możesz zobaczyć, jak rozmawiasz ze swoim przyszłym ja i wykorzystać teraz swoją przyszłą mądrość? Zobacz, jakim przyszłym Ja jesteś. Jak wyglądasz? Przyglądając się sobie, czujesz coraz większą chęć do rozmowy ze swoim przyszłym ja. Jakie pytania chcesz sobie zadać?

Coraz łatwiej rozumiesz, że nasza przyszłość NIE jest „wryta w kamieniu”, ale jest siecią różnych możliwości i konsekwencjami podejmowanych decyzji. Możemy wybrać nasze działania, więc przyjrzyj się swoim możliwym wyborom i zaobserwuj ich konsekwencje. Dokonaj już dzisiaj najlepszych wyborów na jutro, aby jutro było o wiele szczęśliwsze. W stanie Ultra-Height będziesz mógł uzyskać dostęp do alternatywnych przyszłych linii czasu a następnie wybrać najkorzystniejszą dla siebie opcję.

AD. 5 HIPNOZA DUCHOWA/ TRANS-PERSONALNA

Kiedy jesteś w tej przestrzeni miłości i samoakceptacji, możesz coraz bardziej doświadczyć, że jesteś nawet kimś więcej. Czy kiedykolwiek czułeś, że w życiu jest coś więcej niż to, czego doświadczasz? A może przyciągały Cię określone osoby lub miejsca i zastanawiałeś się, dlaczego? Możesz zdawać sobie sprawę z tego, że jesteś Istotą doświadczającą świata nie pierwszy raz. Że wracasz tu po raz kolejny, doświadczając nowych lekcji i nowej mądrości.

Być może chciałbyś ułatwić sobie życie według celu swojej duszy? Może chciałbyś wiedzieć, na czym polega Twoje życie, aby móc żyć pełnią życia?

Wszelka mądrość jest w Tobie i wystarczy, że połączysz się z Twoją prawdziwą Istotą. Jakby to było, gdybyś mógł połączyć się ze swoją duszą i odkryć swoją prawdziwą esencję, cel swojej duszy? Możesz zdawać sobie sprawę z tego, że łatwo możesz odczuwać już intencję połączenia z duszą. W połączeniu na poziomie duszy zaczynasz jasno przyjmować informacje jakie spływają do Ciebie automatycznie. Rozumiesz coraz bardziej i na najgłębszym możliwym poziomie, dlaczego tu jesteś, jaki jest cel Twojego życia, dlaczego wybrałeś ciało, które posiadasz, dlaczego jesteś na świecie w tej konkretnej rodzinie. Zaczynasz odczuwać zmiany, które pojawiają się w Tobie w tym pełnym połączeniu.

Musisz pamiętać, że nie każdy będzie doświadczał tego rodzaju stanu, a to ze względu na własne przekonania na tematy duchowości i wszechświata. Hipnoza duchowa opiera się na przekonaniu, że istnieje wieczna jaźń (Twoja dusza), która miała wiele inkarnacji przed tą obecną. Duchowa hipnoza ma wiele zalet. Oto tylko kilka z nich.

- A) Większe zrozumienie siebie.
- B) Poznanie swojego powiązania z przeszłymi wcieleniami.
- C) Zrozumienie swoich obecnych relacji w odniesieniu do doświadczeń życiowych z przeszłości.
- D) Zrozumienie swoich obecnych relacji odnosząc je do doświadczeń z poprzedniego życia. Przekształcenie dysfunkcyjnych relacji w pełne miłości i wspierające związki i zapewniające pokojowe rozwiązanie.
- E) Zrozumienie i uleczenie przyczyny obecnych chorób i dolegliwości, sięgając do wglądu z poprzedniego życia.
- F) Możesz dojść do zrozumienia prawdziwego celu swojego życia i odkryć swoje miejsce we wszechświecie.
- G) Możesz usunąć blokady wolności, sukcesu i szczęścia.
- H) Możesz skontaktować się ze swoim przewodnikiem lub opiekunem duchowym i poznać jego imię. Możesz połączyć się z grupą duchowych Mistrzów i Nauczycieli. Dzięki tym przewodnikom, przodkom, mistrzom i nauczycielom możesz bezpiecznie odkrywać swoją przeszłość, teraźniejszość, a nawet przyszłość.
- I) Możesz otrzymać prawdziwe, praktyczne odpowiedzi na problemy, które mogły Cię niepokoić od lat.
- J) Możesz wydobyć nieuświadomione ukryte talenty i uzdrawiające zdolności.

REGRESJA DO POPRZEDNICH WCIELEŃ

Indukcja + pogłębienie

Wyobraź sobie, że wchodzisz do starego zamku. Jest bardzo stary. Pewnie nieraz widziałaś takie stare zamki. Przywołaj ten, który najbardziej zapamiętałaś. Piękny i bezpieczny. Wiesz, że w takich zamkach jest mnóstwo historii i jest tam bardzo dużo wspomnień. Wiesz, że w tym zamku działo się już bardzo wiele, mnóstwo tu wspomnień, które mogą być naprawdę dawne. Wchodzisz do środka przez piękne, duże, drewniane drzwi. Wchodząc do środka zauważasz, że jest zupełnie pusto. Czujesz zapach wnętrza - jest trochę wilgoci, ale jest też przyjemny zapach, który kojarzy ci się z twoją przeszłością, czymś dobrym, przyjemnym. To wspomnienie zapachu wywołuje u ciebie pewien miły obraz. Możesz już go zobaczyć teraz. Jednak chciałabym abyś poszła jeszcze dalej. Nasyć się tym pięknym starym wnętrzem. Jest niezwykle spokojnie, cicho i absolutnie bezpiecznie. Chodząc po tym pięknym, wyjątkowym zamku, może trochę opustoszałym, trafiasz do pięknego, dużego salonu. Widzisz wysokie sufity i naprzeciwko wejścia zauważasz olbrzymi kominek. Widzisz, że w kominku płonie ogień. Jesteś zaskoczona, bo nie przypuszczałaś, że w kominku może płonąć ogień. Ale gdzieś w środku wiesz, że to miejsce jest przygotowane dla ciebie. Specjalnie dla ciebie. Przy kominku stoi piękny fotel, stary fotel. Niezwykle wygodny fotel. Fotel, który niesie wiele wspomnień. Nosi znamiona swoich lat. Jednak kiedy siadasz na nim, jest wciąż wygodny. Fotel ten pewnie mógłby opowiedzieć wiele historii. Ma na pewno w sobie wiele różnych ciekawych, wspomnień. Niektóre z nich mogą być dobre, inne niekoniecznie. Jednak ty skupiasz się tylko na tych, które są dobre, dlatego, że to wnętrze, w którym płonie ogień w kominku, napawa cię jak najlepszym nastrojem. Czujesz się bezpiecznie, spokojnie otwarta na to, co przyjdzie. A skoro jesteś w jak najlepszym nastroju, to wspomnienia również są jak najlepsze. I siedząc w tym fotelu przychodzi pierwsze wspomnienie z twojego dzieciństwa, coś naprawdę miłego, coś - co do dzisiaj pamiętasz i co dzisiaj nadal wywołuje przyjemne uczucie w głębi ciebie. Takie wspomnienie, że na samą myśl o nim uśmiechasz się. Zatem uśmiechnij się teraz i powiedz jakie to wspomnienie przyszło do ciebie? (poczekaj na odpowiedź klienta).

Wzmocnij to wspomnienie (efekt echa).

Wstajesz i postanawiasz zwiedzić dalsze pomieszczenia w tym pięknym, niezwykłym zamku. Czujesz jego atmosferę, wiesz, że działa się tu naprawdę dobre rzeczy. I być może były również te złe. Jednak atmosfera tego zamku przepelniona miłością i wdzięcznością dominuje nad tym wszystkim, co mogłoby wzbudzać stare, te niezbyt dobre wspomnienia.

Dlatego skupiasz się na tym, co jest dobre w tym zamku. Być może teraz wchodzisz po jakichś schodach, być może wchodzisz do kolejnych pomieszczeń. Ja tego nie wiem. Ale w pewnym momencie trafiasz do pomieszczenia, w którym jest mnóstwo drzwi. Pomieszczenie jest okrągłe. Z jednej strony stare tak jak ten zamek, a z drugiej strony... dziwisz się, bo wcześniej nigdy nie widziałas takiego pomieszczenia w zamku. Jest mnóstwo drzwi jedne przy drugich. Wszystkie są piękne rzeźbione, drewniane. Przyglądasz się tym drzwiom. I ciekawią Cię, każde z nich, bo na każdych drzwiach jest napisane jakieś imię i nazwisko. Zaczynasz szukać swojego imienia i nazwiska (wymień imię i nazwisko klienta). Z ciekawością i jednocześnie pełnym spokojem, znajdujesz te drzwi, te wyjątkowe drzwi, na których jest napisane twoje imię i nazwisko (wymień imię i nazwisko klienta). Widzisz wyraźnie swoje imię i nazwisko (powtórz imię i nazwisko klienta).

Stoisz przy tych drzwiach i jest w tobie duża ciekawość. Masz gotowość otworzyć te drzwi? (Zaczekaj na odpowiedź klienta).

Jeśli klient powie "tak, prowadzisz dalej. Jeśli klient powie „nie”, pytasz, co musiałoby się stać, żeby był gotowy je otworzyć? Co to za blokada, gdzie ją czuje? A być może chce pójść zupełnie gdzie indziej? Wtedy podążasz za klientem, bo być może pojawiła się jakaś emocja, jakieś uczucie, za którym warto podążać już teraz.

Wtedy podążaj za procesem klienta.

Jeśli ma gotowość otworzyć drzwi, prowadź dalej.

Weź głęboki wdech, zrób wydech. Jeszcze jeden głęboki wdech, wydech. Otwierasz drzwi. Za drzwiami jest korytarz, który delikatnie prowadzi w dół, szerokimi schodami. Korytarz jest oświetlony pięknym, przygaszonym, ciepłym światłem. To sprawia, że masz w sobie absolutny spokój i ogarnia cię przyjemne uczucie rozluźnienia. Schody prowadzą w dół, a na ścianach korytarza są zamieszczone zdjęcia twoje i osób ci bliskich. Zdjęcia miejsc, które rozpoznajesz.

Niektóre może nawet wyleciały z twojej pamięci i kiedy patrzysz dzisiaj na zdjęcia, które są na ścianach korytarza, widzisz, jak przyjemne uczucie buduje się w tobie, uśmiechasz się do tych zdjęć, przypominasz sobie przyjemne wydarzenia z twojego życia.

Z każdym stopniem schodzisz coraz niżej, bezpiecznie, z dużą ciekawością, zainteresowaniem, powoli. Fotografie na ścianach są coraz starsze. Wydają się, jakby miały wiele, wiele lat, na niektórych rozpoznajesz swoich dziadków i domyślasz się, że na innych, to zdjęcia pradziadków, prapradziadków. Uśmiechasz się do tych zdjęć. Wielu z tych osób nie znasz, nigdy nie poznałaś. Jednak te zdjęcia sprawiają ci dużą przyjemność, bo wiesz, że zaczynasz przenosić się do innego świata. Na końcu korytarza są kolejne drzwi.

Piękne drzwi w zupełnie innym kolorze niż te, które widziałeś do tej pory. Jaki jest kolor tych drzwi? (Zaczekaj na odpowiedź klienta, powtórz ją - echo).

Masz gotowości otworzyć te drzwi i zajrzeć, co jest za nimi? (Zaczekaj na odpowiedź klienta, podkreśl odpowiedź - echo). Jeśli klient nie ma gotowości, procedura jw. przy wejściu do korytarza.

Zanim je otworzysz chciałabym, abys wiedziała, że nie musisz robić tego teraz. Po prostu weź kilka głębokich oddechów. Zrób wydechy i pozwól, aby twoje ciało stało się jeszcze bardziej zrelaksowane. Pozwól, aby uczucie zupełnego komfortu wypełniało całą ciebie. Doskonale wiesz, że w każdym momencie, kiedy tylko tak zdecydujesz, możesz wrócić na górę do zamku. Jeśli doskonale to wiesz, to powoli możesz chwycić za klamkę, bo tam, za tymi drzwiami, wejdiesz w pewne dawne wydarzenie, wydarzenie, które jest z innego czasu, innej egzystencji, innego wcielenia, kiedy żyłaś na tej ziemi. Pamiętaj, że te wspomnienia są w dystansie dla ciebie, odbierasz je bez zranienia, i będziesz je obserwować w pełnym uczuciu bezpieczeństwa i komfortu. A zatem otwórz drzwi teraz. Gdzie jesteś? (Zaczekaj na odpowiedź klienta).

Jeżeli klientowi będzie ciężko nazwać to miejsce, zadawaj pytania:

- jest jasno czy ciemno?
- jesteś wewnątrz czy na zewnątrz?
- kto jest z tobą?
- ile masz lat, gdy tam jesteś?
- jak masz na imię będąc tam?
- jesteś kobietą, czy mężczyzną?
- który jest rok, gdy tam jesteś?
- co tam robisz?
- czym się zajmujesz na co dzień?

Czasami klient widzi siebie jako drugą osobę, wtedy zadajesz pytania o tę osobę, którą widzi np.:

- *co robi ta osoba, którą widzisz, czym się zajmuje?* - Jeśli znasz imię tej osoby, wynikające z wcześniejszych pytań, pytasz konkretnie o osobę o tym imieniu.

Jeżeli okaże się, że jest coś do przepracowania, coś nad czym trzeba się zatrzymać i uzdrowić, postępuj dalej, podążając za słowami, uczuciami klienta.

Mogą pojawić się abreakcje. Zapytaj o nie.

Podejdź do (wymień imię, które wypowiedział klient)

- *o co chcesz zapytać?*

- *co chcesz jej/jemu powiedzieć?*

- *jak możesz jej pomóc?*

- *co chcesz dla niej zrobić?*

- *co ona może dla ciebie zrobić?*

- *co miałyby zmienić w swoim życiu, co mogłoby wpłynąć na pozytywne rozwiązanie twoich późniejszych problemów/ problemów w twoim obecnym życiu?*

Pozwól, aby klient sięgał do swoich zasobów, aby znajdował swoje rozwiązania.

Jeśli klient odpowiada „nie wiem”, poprowadź go własnymi słowami, sugerując pewne rozwiązania. Możesz w imieniu klienta poprosić tę osobę, aby to, co wydarzyło się w jej życiu, zostało w jej życiu. Aby nie brała ze sobą do kolejnych wcieleń swoich traum, złych doświadczeń, które zapisują się w pamięci permanentnej i ograniczają przyszłe wcielenia. Aby pożegnała swoje ograniczające emocje i zostawiła je w tym miejscu, w którym jest. Spytań się, czy ta osoba (wymień jej imię) zgadza się, aby zostawić te uczucia, wspomnienia w tym wcieleniu? Jeśli się zgadza, powiedz klientowi, że jest uwolniony od tych ograniczeń. Aby podziękował (imię tej osoby): *Jeśli jest jeszcze coś, co masz do zrobienia w tym miejscu, powiedz mi o tym teraz.* (zaczekaj na odpowiedź klienta).

Można również zastosować taką wersję:

Zachęć klienta do rozwinięcia informacji w zależności od jego odpowiedzi. Po uzyskaniu odpowiedzi poproś, aby klient pozostał przy tej części swojego wcielenia, obserwując co dla niego znaczy akurat to spotkanie, to miejsce. Jeśli nic nie wnosi, powiedz: *„za chwilę policzę od 5 do 1 i kiedy powiem 1, przeniesiesz się do ważnego wydarzenia w tym życiu 5, 4, 3, 2, 1 - gdzie jesteś teraz?* Przeprowadź rozmowę z klientem. Postaw pytania jak wyżej *jest jasno, czy ciemno* itd.)

Zapytaj o to, co jest ważne w tym wydarzeniu? Co wnosi nowego dla Klienta. Jeśli istnieje taka potrzeba, jeżeli wydarzenie to prowadzi do doświadczenia śmierci w tym wcieleniu, to poprowadź klienta, aby tę osobę albo siebie (w zależności czy jest tą osobą, czy ją obserwuje) pożegnał w tym wcieleniu. Jeśli jakiegokolwiek wydarzenia w tym wcieleniu były traumatyczne, spytaj, co może zmienić, co chce zmienić i jak zakończyć to wcielenie?

Powiedz: *„wszelkie negatywne doświadczenia i emocje zostaną tutaj w tym wcieleniu i zostaną domknięte wraz ze śmiercią tej osoby. Ale zanim nadejdzie pożegnanie życia w tym wcieleniu, proszę popatrz wstecz na to swoje istnienie, bo chciałabym abyś wiedziała, i na pewno to wiesz, że było to dobre życie i wniosło coś dobrego dla ciebie. Co to jest? I gdzieś w środku wiesz, w głębi swojej duszy, że cokolwiek wydarzyło się w tym dawnym życiu, ma wpływ na twoje obecne życie. Które z tych doświadczeń chciałabyś wnieść do swojego obecnego życia, aby rozwiązać to, z czym borykasz się w swoim obecnym życiu? (poczekaj na odpowiedź klienta).*

Jeżeli jakiegokolwiek wydarzenie z tego życia wymagają uzdrowienia, to przenieś uwagę na swoje serce, wzmocnij energię miłości i wyślij piękne uzdrawiające światło do tego wcielenia. Zauważ, że to światło ma moc uzdrawiania. A dzięki niemu wszelkie negatywne emocje i doświadczenia po prostu zamykają się i znikają. Jak zakończysz uzdrawiać ten moment w tym wcieleniu, daj mi znać skinieniem głowy. Chciałabym, abyś pożegnała się z tym wcieleniem.

Obie wersje kończymy:

Czy jesteś gotowy, aby wrócić z powrotem na fotel w zamku?

(zaczekaj na odpowiedź klienta)

Chciałabym teraz podziękować podświadomości za dostęp do tego obrazu, do tych wspomnień, za uzdrowienie ich. Zatem wracamy do zamku, na fotel przed kominkiem. Pamiętaj, że zawsze i za każdym razem w bardzo bezpieczny sposób możesz mieć dostęp do wszelkich innych wspomnień, wcieleni, tak, aby lepiej zrozumieć swoje życie, swoje istnienie w tym życiu. Poczuj, jak dzięki temu doświadczeniu jest w tobie zrozumienie. Jest pełnia ciebie, jak czujesz większą pewność siebie i patrzysz na swoją przyszłość z dużym optymizmem i poczuciem, że to dobra przyszłość. Zatem, kiedy będę liczyć od 1 do 10, wróć na fotel. I w trakcie, gdy będę liczyć od 1 do 10, twoje ciało będzie regenerować się, odprężyć jeszcze bardziej, bo kiedy otworzysz oczy, twoje ciało będzie całkowicie wypoczęte i zregenerowane, a ty będziesz wszystko pamiętać.

A zatem 1. wracasz do obecnego życia, na fotel 2, 3 stając się odprężoną 4, 5 zrelaksowaną i szczęśliwą 6, 7 wracasz na fotel 8, 9, 10 - siedzisz na fotelu wpatrując się w ogień w kominku.

I kiedy wpatrujesz się w ogień w kominku, jakie myśli przychodzą do ciebie teraz?

Jakie wnioski z tego spotkania?

(Zaczekaj na odpowiedź klienta).

W zależności od tego, co powie klient, podążaj za jego historią wzmacniając to wszystko, co było jak najlepszym doświadczeniem, i po tym pytaniu, rozmowie, wyprowadź klienta z transu.

Core Transformation

Core Transformation zostało stworzone przez Connaire i Tamare Andreas (na podstawie książki „Fundamentalna przemiana – sięgając do wewnętrznego źródła”).

Narzędzie to polega na integracji części osobowości pozostających w konflikcie. Istotą techniki są tzw. Stany Pierwotne. Każda z części osobowości kieruje się jakimś celem, który prowadzi do wyższych wartości, które to z kolei prowadzić mają do najwyższych wartości. Dany ciąg wartości (o zróżnicowanej długości) prowadzi do osiągnięcia stanów absolutnego szczęścia, pełni akceptacji. Podczas transu mogą pojawić się niezwykle intensywne emocje, nawet euforia. Dotarcie do Stanów Pierwotnych przynosi głęboką i szybką zmianę zachowań i nawyków danej osoby.

1. Indukcja

Założenie: *„Podświadomość składa się z wielu części. Wszystkie nieświadome części mają pozytywne intencje.”*

2. Wybór części podświadomości do pracy:

„Nazwij problem, który chcesz rozwiązać. Znajdź część podświadomości, która za niego odpowiada. Zidentyfikuj ją w ciele. Przywitaj.”

3. Zapytaj tej części: *„Jaką dobrą intencję dla mnie masz, co dobrego chcesz zrobić?,”*

Zapisz odpowiedź X

4. Daj sugestię na wizualizację schodów prowadzących w górę, po których będzie wchodził. *„Wyobraź sobie przed sobą schody, piękne, szerokie, prowadzące w górę, których szczyt jest poza zasięgiem Twojego wzroku. Powoli zacznij wchodzić po tych schodach”*

5. Stwórz łańcuch intencji:

„Jeśli doświadczasz stanu X w pełni i całkowicie, to co od tego byłoby nawet jeszcze ważniejsze?”

Zapisz odpowiedź X1

Powtórz pytanie w odniesieniu do stanu X1 - Zapisz odpowiedź X2

Powtórz kolejno dla stanów X3, X4, X5,

Gdy Klient powie, że już nic nie czuje/widzi „unieś go wyżej, ponad ziemię, ponad chmury i z tej perspektywy zapytaj ponownie:

„Jeśli doświadczasz stanu X5 w pełni i całkowicie, to co od tego byłoby nawet jeszcze ważniejsze?”

Aż dotrzesz do stanu Xn, gdzie Xn jest najwyższym, możliwym dla Klienta stanem do osiągnięcia. Na ogół trudno go nazwać. Jest bardzo abstrakcyjny. Nad nim nie ma już nic. Poproś Klienta o to, żeby mimo wszystko nazwał ten stan.

Pozwól Klientowi pobycć chwilę w tym stanie , utwral go i zakotwicz (patrz: skrypt „Hipnoza w Praktyce” – Kotwica)

6. Czas na odwrócenie kolejności łańcucha intencji - Zapytaj: *„W jaki sposób Xn zmienia i wzbogaca stan X5”* itd..., aż dojdiesz do stanu X.

„W jaki sposób odczuwanie stanu Xn jako Twojego sposobu istnienia w świecie zmienia problem, który miałeś/-aś i o którym wspomniałeś na początku.”

7. Dorastanie części Podświadomości

Zapytaj części Podświadomości, która była odpowiedzialna za pierwotną intencję X:

„Ile masz lat?” , „Czy chcesz dorosnąć do Twojego obecnego wieku, mając stan Xn jako sposób Twojego istnienia?”

„Jeżeli tak, niech ta część Podświadomości rozwija się i niech dorasta teraz w swoim tempie przemierzając czas, mając stan Xn jako podstawę istnienia.”

Jeżeli zatrzyma się na jakimś etapie życia, zapytaj, czego w tym momencie potrzebuje, żeby dorosnąć do obecnego wieku. Upewnij się, że pierwotna intencja zostanie zachowana,

a integracja na poziomie wieku pozwoli lepiej się porozumieć z innymi częściami.

8. Pełna integracja stanu Core (Xn) z ciałem

„Gdzie powstaje uczucie związane ze stanem Xn? Pozwól, żeby rozchodziło się po całym ciele i po wszystkich atomach, cząsteczkach oraz komórkach Twojego ciała, aż zaczniesz promieniować tą energią”

9. Generalizacja stanu Core (Xn)

„Wyobraź sobie swoją linię czasu, całą przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Mając w sobie stan Xn, w myślach, unieś się ponad tą linią i przenieś się do jej początku.

Wejdź w swoją linię czasu, czując jak mnożą się Twoje komórki, a wraz z nimi stan Xn. Jak zmieniają się i wzbogacają całe Twoje życie, aż do chwili tu i teraz, a nawet dalej w przyszłość, gdy ten stan jest już integralną częścią Ciebie i podstawą Twojego istnienia”

Powtórz podróż po linii czasu:

„Wyobraź sobie swoją linię czasu, całą przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Mając w sobie stan Xn, w myślach, unieś się ponad tą linią i przenieś się do jej początku. Wejdź w swoją linię czasu. Przenieś się do tego wspaniałego dnia, kiedy gwiazdy i planety ułożyły się w ten jeden absolutnie wyjątkowy sposób, gdy (podaj datę urodzenia Klienta) na świat przyszła wyjątkowa istota. Zobacz ją, jest idealna taka, jaka jest, jest wartością samą w sobie. Przytul ją do serca i napełnij stanem Xn. Pozwól, żeby sposób Twojego istnienia w świecie wypełnił całe wnętrze tego maleństwa. I włóż ją do swojego serca.

Poczuj, jak z łatwością mnożą się Twoje komórki, a wraz z nimi stan Xn. Jak zmieniają się i wzbogacają całe Twoje życie, aż do chwili tu i teraz, a nawet dalej w przyszłość, gdy ten stan jest już integralną częścią Ciebie i podstawą Twojego istnienia”

Dodaj sugestie wzmacniające.

Zakończ i wyprowadź z transu.

Hipnoza sportowa - sposób myślenia zwycięzcy

Sukces zaczyna się w głowie - jeśli dobrze przygotujesz swój umysł, ciało podąży za sukcesem. Czasami mówi się, że największym przeciwnikiem, z jakim musisz się zmierzyć w każdym sporcie, jesteś ty sam. Zbyt często Twoje osiągnięcia sportowe mogą zostać podważone przez własne zwątpienie, brak motywacji lub niezdolność do wyrwania się ze starych, nieprzydatnych schematów. Może się zdarzyć, że jedyną rzeczą, która stoi między Tobą a osiągnięciem pełnego potencjału sportowego, jest stan Twojego umysłu.

Dodanie treningu mentalnego do treningu fizycznego i sportowego może znacznie zwiększyć pewność siebie, spójność i wszelkie zdolności potrzebne do podniesienia umiejętności i zbudowania postawy mistrzowskiej.

Przykładowy skrypt na budowanie umiejętności sportowych:

Indukcja transu + pogłębienie

Teraz, kiedy odpoczywasz głęboko zrelaksowany w swoim miejscu bezpieczeństwa, wyobraź sobie, że możesz podążać nową ścieżką do szczególnego miejsca. Rozejrzyj się dookoła i sprawdź, w jakim kierunku chcesz podążać, Twoja podświadomość może ukazać Ci tę drogę teraz, kiedy spokojnie relaksujesz się nawet głębiej. Idź teraz spokojnie w tym nowym kierunku i kiedy podążasz w tę stronę, kiedy policzę od 5 do 1, przejdziesz całą drogę i znajdziesz się w nowym miejscu, do którego Cię zaproszę. Zacznij iść teraz:

5...razy bezpieczniejsz czując się z każdym krokiem

4...razy spokojniej czujesz się idąc tą nową drogą

3...odczuwasz coraz więcej radości, kiedy ta droga lekko zmienia się, bo wiesz, że otwiera się na coś innego

2....razy przyjemniej czujesz się z tym oczekiwaniem wejścia do Twojego miejsca sukcesu sportowego

1...jesteś tam, w Twoim własnym miejscu sportowego sukcesu. Rozejrzyj się i powiedz, czego doświadczasz.

K: jestem na stadionie i widzę, jak ludzie dopingują mnie i biją mi brawo, gratulują

H: cudownie, bo to oznacza, że już jesteś zwycięzcą! Pozwól sobie teraz lekko wyciszyć ich głosy lub całkowicie wyciszyć, tak jak zrobiłbyś to pilotem do TV. Możesz lekko rozmyć teraz ten obraz, po to aby skupić się na nowym doświadczeniu, do którego chcę Ciebie teraz zaprosić. Kiedy to zrobisz i będziesz gotowy, powiedz: „tak”

K: tak

H: doskonale, zatem teraz wyobraź sobie siebie w najlepszym dla Ciebie miejscu, fotel, krzesło lub inne miejsce do siedzenia. Wyobraź sobie bardzo wygodne miejsce do tego, aby się rozgościć w swojej relaksacji, zajmij to miejsce i kiedy to zrobisz, powiedz „tak”

K: tak

H: zatem z tego miejsca wyobraź sobie przed sobą duży biały ekran jak w kinie, a w czterech rogach tego ekranu małe ekrany, które za chwilę włączysz, gdy Cię o to poproszę. Gdy przygotujesz dla siebie to miejsce, to powiedz „tak”

K: tak, już widzę

H: Świetnie! Zatem kiedy jesteś już gotowy, to przez chwilę w przestrzeni swojego umysłu wyobraź siebie, jak uprawiasz swoją dyscyplinę sportową, jak bierzesz udział w zawodach, wykonujesz to najlepiej jak możesz na teraz. Wyobraź sobie i poczuj, jakie wykonujesz ruchy i jak się czujesz uprawiając ten sport. Poczuć to w każdej części ciała, a teraz kiedy Cię poproszę, skup się na tym, co chcesz wzmocnić w sobie dla jeszcze większych sukcesów i powiedz mi, jaką umiejętność, jakość lub cechę chcesz wzmocnić.

K: Siłę

H: bardzo dobrze, więc włącz pierwszy mały ekran i wyobraź sobie swój wzór siły, do którego dążysz, swój największy autorytet siły i obejrzyj go dokładnie, jak wygląda postawa jego ciała, jaki ma wyraz twarzy i jak zbudowana jest jego sylwetka. Możesz wyobrazić sobie, jaki trening siłowy wykonuje, żeby jego ciało było tak silne. I teraz wyobraź sobie na tym ekranie siebie samego, który masz już te wszystkie cechy w sobie. Zobacz siebie, jak robisz ten trening siłowy, a Twoje ciało wzmacnia się i staje się coraz silniejsze...poczuj nową jakość swojego silnego, potężnie silnego ciała... możesz nawet przerosnąć swojego mistrza i zobacz, i poczuć siebie właśnie takiego. I kiedy to zobaczysz i poczujesz, to powiedz „tak”

K: tak

H: doskonale. Kiedy ponownie dotknę Twojego ramienia to automatycznie wymienisz kolejną umiejętność, cechę lub kompetencję, której potrzebujesz do jeszcze większego mistrzostwa.

K: koncentracja

H: więc włącz teraz drugi ekran w rogu i zobacz swój największy autorytet koncentracji, mistrz absolutnej koncentracji teraz na tym ekranie. Zobacz, jak wygląda jego twarz, w tym skupieniu uważności, jest tylko on i zadanie, które przed nim stoi. Zobacz, jakie ma spojrzenie, kiedy jest w pełni skoncentrowany, jaką ma postawę ciała..., a kiedy to wszystko zobaczysz, przenieś to na siebie i wyobraź sobie samego siebie, kiedy masz to wszystko teraz. Jesteś ty, Twój cel i pełna koncentracja. Poczuj, jak Twój umysł rozjaśnia się, znika wszystko co zbędne i wzrasta uważność na Twój cel. Poczuj jasność umysłu ukierunkowaną na cel...i kiedy poczujesz pełnię koncentracji, uważności na celu... w pełni ją w sobie poczujesz, powiedz „tak”

K: tak

H: doskonale, zatem kiedy ponownie dotknę Twojego ramienia, automatycznie Twoja podświadomość pokaże kolejną cechę, umiejętność, jakość lub kompetencję potrzebną do podniesienia poziomu, Twojego mistrzostwa. Teraz.

K: szybkość

H: włącz zatem kolejny mniejszy ekran w rogu i zobacz swój wzór, swojego mistrza szybkości, teraz...obserwuj, jak się porusza, jak jego ciało wykonuje ten ruch w zwolnionym tempie...obserwuj każdy detal, jak ciało Mistrza idealnie składa się do wykonania tego ruchu...rozłóż ten ruch na podstawowe czynniki w spowolnionym tempie...niech Twoja podświadomość wchłonie idealne ułożenie ciała do wykonania tego ruchu... a kiedy będziesz gotowy, zobacz na tym ekranie samego siebie, jak wykonujesz ten ruch w spowolnionym tempie, wykonuj go dokładnie i wolniutko... na poziomie Mistrzowskim Twoje ciało wykonuje ten idealny ruch, którego podświadomość nauczyła się i zapamiętała...a kiedy już wykonasz ten ruch, kiedy odtworzysz ułożenie pozycji ciała do idealnego ruchu, zacznij włączać prędkość, zacznij wykonywać ten ruch coraz szybciej...Twoja podświadomość już doskonale zakodowała, jak należy ustawić ciało do idealnego ruchu, a Ty przyspieszasz nawet bardziej, wykonujesz go tak szybko jak mistrz, a nawet szybciej...szybkość jest już Twoja, poczuj ją w każdej komórce swojego ciała. Poczuj, jak to jest, już ją mieć. I kiedy poczujesz ją w sobie powiedz „tak”

K: tak

H: doskonale, przejdź zatem teraz do ostatniego ekranu i kiedy dotknę Twojego ramienia, powiesz mi, jaką masz inną potrzebę, dzięki której jeszcze bardziej podniesiesz poziom swojego mistrzostwa. Teraz.

K: elastyczność

H: bardzo dobrze, włącz ekran i zobacz swój autorytet elastyczności, absolutnego mistrza elastyczności... i zobacz, jaką ma postawę ciała, jak rozciąga się i jak wykonuje trening wzmacniający elastyczność. Dostrzeż, jak doskonale rozciągnięte są jego mięśnie i ścięgna. Zobacz poszczególne ruchy w jego treningu i kiedy już w pełni i całkowicie to zaobserwujesz, zobacz samego siebie, jak wykonujesz taki trening i doświadczasz coraz większej elastyczności swojego ciała. Rozciągasz ścięgna i mięśnie... Twoje ciało zapamiętuje to uczucie doskonałej elastyczności, aż w pewnym momencie, kiedy poczujesz, że jesteś tak doskonale elastyczny jak Twój mistrz, a nawet jeszcze bardziej, powiedz: „tak”

K: tak

Zatem teraz automatycznie podążając za moimi sugestiami złącz wszystkie cechy, jakości i kompetencje na środkowym ekranie i zobacz nowego siebie, który ma wszystkie te nowe umiejętności w sobie. Siła, koncentracja, szybkość, elastyczność....są już w pełni i całkowicie w Tobie scalone i widzisz nowego siebie, który ma to wszystko. I przyjrzyj się sobie bardzo dokładnie, jak inaczej wyglądasz, jaką masz postawę ciała, jakie masz spojrzenie, jaki wzrok...zobacz siebie w nowej jakości mistrzostwa. A kiedy zobaczysz siebie dokładnie, kiedy już zobaczysz zmianę w nowym sobie, powiedz „tak”

K: tak

H: wyobraź sobie teraz, że ten nowy Ty, nowy poziom Mistrzostwa, wychodzi z ekranu...silny, skoncentrowany, szybki i elastyczny...wychodzi z ekranu i staje 3 kroki przed Tobą. Możesz spojrzeć mu w oczy, zobaczyć, jak wygląda Twoja sylwetka na nowym poziomie mistrzostwa. Spójrz sobie w oczy, zobacz jak one mówią: „już wygrałem”.

Kiedy policzę od 3 do 1, z każdą cyfrą wykonasz jeden krok w jego kierunku, coraz bardziej czując nadchodzące zmiany, aż na cyfrę 1 staniesz się nim w pełni i całkowicie. Wszystkie nowe jakości mistrza staną się Twoje, na każdym świadomym i podświadomym poziomie zintegrujesz je doskonale. Siła, koncentracja, szybkość i elastyczność staną się Twoje na nowym mistrzowskim poziomie.

Zaczynaj teraz:

3...razy bliżej i bardziej doświadczasz wszystkich nowych umiejętności

2...razy łatwiej siła, koncentracja, szybkość i elastyczność stają się zintegrowane z Tobą na nowo stworzonym poziomie

1... wejdź w tę nową przestrzeń mistrzowskiego poziomu i zintegruj na każdym świadomym i podświadomym poziomie całego, nowego siebie.

Jesteś nim już teraz w pełni i całkowicie połączony z nowymi jakościami budującymi Ciebie do nowych mistrzowskich rezultatów, na każdym fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym poziomie; siła, koncentracja, szybkość i elastyczność w tej nowej jakości są częścią Ciebie. A to oznacza, że każdy Twój kolejny trening jest jeszcze wydajniejszy, osiągasz łatwo coraz lepsze wyniki, a to dodatkowo motywuje Cię do realizacji kolejnych kroków, które prowadzą Cię do zwycięstwa i mistrzostwa.

I nawet jeśli teraz jeszcze nie wiesz, jakie kolejne kroki są potrzebne na Twojej drodze, to chciałabym Cię zaprosić w kolejną podróż, tym razem dalej niż myślisz.

Dlatego kiedy Cię o to poproszę, znajdziesz sposób, by z Twojego miejsca Mistrzostwa i sukcesu odszukać przejście. To przejście przeprowadzi Cię do Twojej nowej przyszłości sukcesu, wygranej, mistrzostwa. Zatem, wyobraź sobie teraz drzwi do przyszłości lub inne najlepsze dla Ciebie przejście do tej przestrzeni. Przejdź tam teraz i zobacz samego siebie w przyszłym starciu na zawodach, zobacz, jak doskonale jesteś przygotowany pod względem fizycznym, emocjonalnym, mentalnym i duchowym i weź udział w tych zawodach, mając koncentrację na tylko jednej myśli i postawie: „Już wygrałem!”.

Zobacz siebie w zwolnionym tempie, jak bierzesz udział w tych zawodach, wykonujesz idealnie przygotowane ruchy w spokoju i skupieniu. Jesteś silny, skoncentrowany, szybki i elastyczny, w pełni i całkowicie zmotywowany do wygranej. Zobacz i poczuj samego siebie, jak wygrywasz teraz, doświadcz tego teraz w zwolnionym tempie. A kiedy zintegrujesz tę wygraną na każdym świadomym i podświadomym poziomie, wyobraź sobie, że wykonujesz całość w przestrzeni swojego umysłu w realnym tempie. Zobacz, jak w spokoju i pełnie koncentracji wygrywasz, z motywacją i postawą „Już wygrałem!”. Teraz dam Ci chwilę ciszy, a Ty doświadcz tego w przestrzeni własnego umysłu, napełniając się tą wygraną na każdym poziomie, wyobraź sobie, jak dostajesz medal lub puchar. Otrzymałeś to już. Jest Twój! I kiedy poczujesz, że już to masz, podziękuj za to. Podziękuj samemu sobie za wykonaną pracę i przyjmij ten medal lub puchar z wdzięcznością. A kiedy już to poczujesz, powiedz głośno „dziękuję”, wyrażając wdzięczność w akcie otrzymywania.

K: dziękuję

Możesz na tym etapie wzmocnić jeszcze dodatkowo wcześniejsze sugestie lub wyprowadzić z transu.

HIPNOTYCZNE ODCHUDZANIE

REGRESJA HIPNOTYCZNA PO EMOCJI

1. Indukcja + pogłębienie

Rozgość się w swoim najgłębszym poziomie relaksacji na ten moment, uspokój oddech nawet bardziej... poczuj, jak głęboko się odprężasz i wchodzisz w trans ... nawet nie musisz próbować, bo dzieje się to naturalnie. W rzeczywistości, gdy wchodzisz w trans, jesteś w przestrzeni, gdzie Twój nieświadomy umysł czeka z odpowiedziami, które Cię uzdrowią.

Więc ... po prostu posłuchaj, ponieważ są ważne powody, dla których tu jesteś, prawda? Chcesz pozostawić za sobą nadmiar kilogramów, które przeszkadzają Ci cieszyć się w pełni szczęścia Twoim życiem.

I weź teraz głęboki oddech... i jeszcze raz... i nadal zauważaj swój powolny i miarowy oddech... zwracając szczególną uwagę na uczucie wznoszenia się i opadania klatki piersiowej.... wraz z powietrzem, gdy bierzesz oddech i... kiedy wypuszczasz powietrze... pozwalając mu powoli ulotnić się... zauważ, jak Twoja klatka piersiowa rozluźnia się i opada, gdy wydychasz powietrze.

Możesz nawet wyobrazić sobie, że powietrze ma określony, uzdrawiający kolor, gdy napęlnia i opuszcza Twoje ciało, prowadząc Cię dalej w stan głębokiego relaksu...głęboki relaks przychodzi samoczynnie, prawda?... Kiedy na to pozwolisz. Kiedy poddajesz się relaksowi i łatwości bycia w tym przyjemnym stanie, w którym teraz jesteś.

Gdy będziesz nadal cieszyć się stanem odprężenia... wdech... możesz stać się świadomy swojego pragnienia zrzucenia zbędnych kilogramów...wydech. Być może od jakiegoś czasu szukałeś rozwiązań. Mógłbyś nawet już nie uwierzyć, że można schudnąć łatwo i trwale. Mimo to istnieje w Tobie silne pragnienie, aby być zdrowym i sprawnym w swoim ciele. Chcesz schudnąć i nadszedł czas, abyś przyjrzał się emocji, która powoduje nadmierne odkładanie się kilogramów.

Więc pozwól, że zaprowadzę Cię do bardzo szczególnego miejsca. Kiedy policzę od 1 do 5, z każdą kolejną cyfrą pozwól sobie podążać za moimi sugestiami tak jak je usłyszysz i kiedy słyszysz, reagujesz automatycznie.

Z każdą kolejną cyfrą pozwolisz sobie coraz bardziej odczuwać emocję związaną z nadmiernym gromadzeniem kilogramów,

1...krok wystarczy, żebyś poczuł w swoim ciele coraz bardziej i mocniej tę emocję, która powoduje nadwagę/ otyłość

2 ...razy bardziej odczuwasz ją w sobie, nawet bardziej i mocniej, więc pozwól sobie sprawdzić, jak zmieniają się wrażenia Twojego ciała i gdzie tej emocji jest najwięcej

3...razy bardziej skupiasz się na wrażeniu Twojego ciała, wrażeniu, które rośnie w Tobie coraz bardziej...odczuwasz je mocniej i jeszcze głębiej

4 ...połóż teraz dłoń na miejscu, w którym odczuwasz najwięcej tej emocji i połącz się z nią całkowicie, bo kiedy nacisnę Twoją dłoń (tylko za zgodą Klienta – zgoda w formularzu), to połączysz się z tą emocją i nazwiesz ją automatycznie, gdy usłyszysz kolejną cyfrę:

5....(naciskasz dłoń Klienta) co to za emocja?

Wersja online: *Za chwilę usłyszysz ten dźwięk (pukasz ołówkiem w blat) i jak usłyszysz ten dźwięk, to połączysz się z tą emocją i nazwiesz ją automatycznie, gdy usłyszysz kolejną cyfrę:*

5....(pukasz ołówkiem w blat) co to za emocja?

Klient (K): sam, jestem sam

Hipnoterapeuta [H]: to wejdź w to doświadczenie, że jesteś sam i poczuj to nawet bardziej, doświadcz tego całym sobą i kiedy policzę od 3 do 1, przenieś się do doświadczenia, kiedy tej samotności było najwięcej...3...2...1 teraz

H: Jest dzień czy noc?

K: noc

H: Jesteś sam czy z kimś?

K: sam pod stołem

H: jesteś wewnątrz czy na zewnątrz?

K: jestem w kuchni

H: ile masz lat

K: 6

H: powiedz mi 6-latkowi czego doświadczasz?

K: (Klient opisuje swoje doświadczenie)

H: powiedz mi 6-latkowi, czy to uczucie jest nowe czy stare? Tak jak dobry przyjaciel czy jakiś nowo spotkany człowiek? Czy było w Tobie wcześniej?

K: już było

H: Zatem przytrzymaj się tego uczucia jak mocnej, grubej liny, poczuj je nawet mocniej kiedy policzę od 3 do 1 i podążaj do pierwszego miejsca, wydarzenia, jakby od nitki do kłębka...3 razy mocniej czujesz to teraz....2 razy bardziej trzymasz się całkowicie tego uczucia i idziesz do jego źródła teraz 1....Jesteś tam. Jest dzień czy noc?

K: dzień

H: jesteś sam czy z kimś?

K: z mamą

H: wewnątrz czy na zewnątrz?

K: w pokoju patrzę na sufit

H: a ile masz lat?

K: 2

H: czego doświadczasz?

K: moja mama jest z moim bratem

H: i co się dzieje?

K: mama karmi go, a ja się patrzę

H: a jak się czujesz i czego doświadczasz?

K: płaczę, a mama mnie nie słyszy, brat krzyczy i płacze, mama nie widzi mnie (Klient płacze i dalej opisuje swoją sytuację)

H: a to jest jak stary znajomy czy jak nowo poznany człowiek? Czy było w Tobie wcześniej?

K: nowe

H: chciałabym, żebyś wiedział, że jest ktoś, kto może najbardziej pomóc temu 2-latkowi w tej sytuacji, ponieważ zna wszystkie jego emocje, myśli i nawet sny. To jesteś Ty dorosły, więc wyobraź sobie, że możesz tam wejść i pomóc temu chłopcu. Wejdź do tego miejsca, gdzie ten 2 latek Ciebie potrzebuje i pomóż mu w taki sposób, jak czujesz i wiesz, że jest najlepszy. Wejdź tam teraz...

(Klient pracuje z wewnętrznym dzieckiem)

H: teraz, kiedy jesteś już w pełni i całkowicie napełniony akceptacją i miłością do samego siebie, pozwól sobie wejść w jeszcze jedno ważne dla Ciebie doświadczenie i sprawdź, jak ta zmiana wpłynęła na Ciebie, kiedy masz 6 lat.

(Klient wraca do pierwszego doświadczenia z regresji aby sprawdzić, czy jest coś jeszcze, co wymaga wglądu i uzdrowienia, a jeśli to potrzebne, pracuje z wewnętrznym dzieckiem)

H: teraz, kiedy masz już inny wgląd w swoją przeszłość i napełniłeś samego siebie akceptacją, miłością i współodczuwaniem, możesz od teraz na zawsze pamiętać, że jest ktoś przy Tobie, kto zawsze jest obecny i zawsze o Tobie pamięta, a to oznacza, że możesz z łatwością pozwolić, aby Twoje ciało zaczęło w odpowiednim i najbardziej optymalnym dla Ciebie czasie uwalniać się od zbędnych kilogramów, aż do ustalenia się najlepszej i najwłaściwszej dla Ciebie masy ciała.

Pozwól sobie teraz na zobaczenie samego siebie w przyszłości z całkowicie i w pełni wzmocnionymi zmianami tego doświadczenia. Więc kiedy Cię o to poproszę, ale jeszcze nie teraz, wyobraź sobie, że otwierasz drzwi do swojego nowego życia, widzisz siebie na nowej drodze i z przyjemnością przechadzasz się po swojej nowej rzeczywistości. Zobacz te drzwi teraz i powiedz mi, jak wyglądają Twoje drzwi do przyszłości (testujemy podążanie Klienta w procesie).

Klient odpowiada: są drewniane i ogromne,

H: Więc otwórz teraz te ogromne, drewniane drzwi i wejdź do swojej nowej przyszłości...rozejrzyj się, jak czujesz się w tej rzeczywistości... poczuć, jak szybko płynie czas...idź tą drogą i powiedz mi, czego doświadczasz.

K: jest jasno, widzę jasną i prostą drogę... czuję się lekko, swobodnie i idę dalej...droga jest szeroka ... (Klient opisuje swoje doświadczenie)

H: idź dalej i sprawdź, czy możesz spotkać się ze swoim przyszłym Ja, możesz iść tak daleko, jak chcesz....kiedy spotkasz siebie z dalszej przyszłości daj mi znać

K: widzę tylko zarys postaci daleko, ale ona zbliża się...

H: więc daj sobie czas na to spotkanie i kiedy już się spotkasz ze swoim przyszłym Ja to powiedz „tak”

K: Tak, widzę siebie z siwymi włosami, jestem uśmiechnięty...

H: masz zatem wyjątkową możliwość poprosić swojego przyszłego Ja o radę, dodatkową mądrość; wykorzystaj tę możliwość teraz, co chcesz sobie przekazać?

K: (uśmiech) żyj jakbyś miał tylko jeden dzień, tylko ten jeden, wykorzystaj go w pełni. Zasługujesz na to, by być szczęśliwym...

H: możesz zatem zapamiętać tę radę i zabrać ją ze sobą, abyś pamiętał, co jest ważne (podsumowanie z Klientem progresji do przyszłości). Możesz z coraz większą łatwością cieszyć się każdym dniem, kiedy pozwalasz sobie na doświadczanie życia w nowej jakości.

Kierunki sugestii posthipnotycznych:

Wizualizacja przyszłości / planowanie celów, aby ukierunkować się na wynik:

Chcę, aby Twoja podświadomość teraz zdecydowała o skali czasu najbardziej optymalnego dla Twojej utraty wagi i stworzyła w Twoim umyśle obraz przyszłego Ja, w idealnej wadze w tym dniu. Chcę, żebyś dokładnie zobaczył, jak wyglądasz, zobaczył tego nowego, zdrowego Ciebie. Zobacz, jak jesteś szczęśliwy. I poczuj, jak jesteś szczęśliwy. Spraw, by ten obraz był duży i jasny. Czy czujesz, że ten uśmiech rośnie, gdy wyobrażasz sobie, jak łatwo i bez wysiłku osiągasz swój cel i zauważasz, jak fascynujący jest dla Ciebie ten obraz?

Teraz stwórz w głowie nowy obraz w połowie drogi do wyznaczonego celu. Wyobraź sobie i poczuj, jak szczęśliwy jesteś wiedząc, że jesteś w połowie drogi do celu. Zobacz, jak dobrze wyglądasz i czujesz się ze sobą. Zobacz, jak bardzo poprawiło się Twoje samopoczucie i zdrowie. I wyobraź sobie teraz, że jeszcze tę drogę dzielisz na pół. I jesteś szczuplejszy, szczęśliwszy i bardziej zadowolony z siebie. Poczuj tę zmianę w sobie już teraz. Zobacz, że dzieli Cię od niej już tylko 3 kroki. Kiedy policzę od 3 do 1, z każdą cyfrą zrobisz jeden krok, pokonasz te odległości, podczas gdy będę odliczać i na cyfrę 1 staniesz w swoim nowym ciele i poczujesz, jak to jest, mieć je już teraz, w pełni wdzięczny za to, że dokonałeś zmiany.

3 ...pokonujesz łatwo pierwszy dystans, zostawiając za sobą swoją starą sylwetkę, stare nawyki żywieniowe...

2....kolejny etap, kolejne kilogramy zostawiasz za sobą, jesteś coraz zdrowszy, ciało staje się silniejsze i sprawniejsze, nowe sposoby odżywiania stają się całkiem naturalne, a ruch fizyczny jest przyjemnością

1..... i jesteś na końcu drogi, sukces w odzyskaniu szczupłej sylwetki jest Twój i poczuj jak to jest, kiedy masz to teraz, jesteś nowym sobą. I z wdzięcznością za tą zmianę powiedz do samego siebie „dziękuję”.

I chcę, żebyś wyobraził sobie, jak budzisz się jutro rano, pełen energii, wiedząc, że już osiągnąłeś swój cel, wiedząc, że im więcej wizualizujesz swój ostateczny cel, tym łatwiej idziesz naprzód bez wysiłku i osiągając ten cel.

Teraz chcę, aby Twoja podświadomość dokonała zmiany, by mieć pewność, że kiedykolwiek będziesz miał wolną chwilę, będziesz mógł wyobrazić sobie swój cel i stać się jeszcze bardziej zmotywowany, gdy zdasz sobie sprawę, co to teraz dla Ciebie oznacza.

Nauczenie czerpania radości z ćwiczeń i ruchu fizycznego

Teraz wiem, że w przeszłości mogłeś mieć wątpliwości co do ćwiczeń fizycznych. Może myślałeś, że to Ciężka praca lub że w przeszłości czułeś się skrepowany na siłowni, ale chcę, abyś zdał sobie sprawę, że im więcej ćwiczysz, tym więcej endorfin będzie płynąć i tym łatwiejsze staną się Twoje ćwiczenia. To początek drogi, w którym zaczynasz szukać okazji do spalenia kilku dodatkowych kalorii każdego dnia. W rzeczywistości od tego dnia możesz odkryć, że zamiast korzystać z windy, instynktownie wybierasz schody. Ponieważ nawet w dni, w których nie ćwiczysz, nadal możesz znaleźć optymalne dla siebie sposoby skorzystania z dodatkowej aktywności fizycznej, a na przestrzeni tygodni zmiany doprowadzą do wymiernej i długoterminowej zmiany, podczas której Twoje ciało wraca do równowagi i szczupłej sylwetki. Teraz nie wiem, czy zdecydowałeś, jakie ćwiczenia chcesz wykonywać, czy planujesz skoncentrować się na jednej czynności, czy też planujesz mieszać różne, takie jak gra w jazdę na rowerze stacjonarnym lub regularne chodzenie, ale chcę, abyś teraz zdecydował o swoich ćwiczeniach i zdecydował o harmonogramie ćwiczeń, którego będziesz mógł przestrzegać. Kiedy zdecydujesz, że chcesz, aby Twój podświadomy umysł wprowadził teraz wszelkie wymagane zmiany, aby umożliwić Ci dotrzymanie harmonogramu ćwiczeń, upewniając się, że weźmiesz pod uwagę wpływ, jaki Twoje plany będą miały na zmiany w Twoim wyglądzie, samopoczuciu i zdrowiu i aby podświadomość, integrując wszystkie płynące z tego korzyści, wzmacniała Twoją motywację każdego dnia, zgodnie z Twoimi optymalnymi możliwościami. Ponieważ im bardziej wracasz do właściwej masy ciała, tym lepiej się czujesz, tym bardziej czujesz się zmotywowany do właściwej i optymalnej dla Ciebie aktywności fizycznej.

Usuwanie kompulsywnego jedzenia

Innym ważnym elementem odchudzania jest Twoje zachowanie uczucia lekkości w żołądku, a kiedy pojawi się nagła potrzeba jedzenia ponad miarę, chcę, abys zdał sobie sprawę, jak szczęśliwy jesteś, gdy osiągnąłeś swój cel. I Twoja podświadomość automatycznie wróci do tego uczucia spełnienia i szczęścia, kiedy cieszysz się zdrowiem i szczupłą sylwetką, a to oznacza, że potrzeba nadmiernego jedzenia odchodzi natychmiast, a ty zadowalas się uczuciem lekkości w żołądku. Czujesz przyjemność ze zjedzenia małej porcji, ponieważ wiesz, że kiedy najesz się nadmiernie, Twój żołądek będzie ciężki, pełny i przeładowany. Więc pozostając zmotywowanym do osiągnięcia swojego celu, od teraz uczucie lekkości w żołądku jest najbardziej naturalne. A ilekroć poczujesz chęć zjedzenia czegoś niezdrowego, wyobraź sobie, o ile lepiej czujesz się, jeśli zjesz coś zdrowszego, odżywczego i budującego Twoje ciało oraz wspomagającego zdrowie. I chcę, aby Twoja podświadomość wprowadziła wszelkie zmiany wymagane do tego, by stało się to teraz w taki sposób, że im dłużej będziesz przechodzić przez ten proces, tym łatwiej będzie ci jeść zdrowiej, a porcje są niewielkie wystarczające do odżywienia Twojego ciała, ponieważ wiesz, których pokarmów powinieneś unikać i jakie pokarmy powinieneś jeść teraz i w przyszłości.

Zmiana codziennych nawyków żywieniowych

Chcę, aby Twoja podświadomość dokonała teraz głębokiej zmiany, tak żebyś przy każdym posiłku zrelaksował się i zwolnił, byś mógł całkowicie przeżuć każdy kęs i jeść wolniej, aby Twój układ trawienny miał czas na nadążenie. Ponieważ Twój układ pokarmowy jest bardzo mądry i mówi Ci, kiedy zjadłeś wystarczająco dużo. Wystarczy, że zaczniesz jeść wolniej skupiając się na smaku każdego posiłku, doceniając jego wartości odżywcze. W przeszłości, jak wiele osób jadłeś zbyt szybko, łykając zbyt duże kęsy, tak że zanim wiadomość dotrze do Ciebie, zjadłeś już więcej, niż potrzebowałeś. A gdy zaczniesz jeść wolniej, będziesz w stanie poczuć, jaka wielkość porcji jest dla Ciebie najbardziej odpowiednia. Ponieważ nadal będziesz tracić na wadze i automatycznie dostosujesz swój sposób przygotowania posiłków, wielkości porcji, do swoich potrzeb w drodze do szczupłej sylwetki.

Teraz, gdy kontynuujesz podróż do osiągnięcia swoich celów związanych z wagą i zdrowiem, ważne jest, aby Twoje zdrowie było Twoim priorytetem. Chcę, by Twój podświadomy umysł ustalił ten proces tak, aby każdego dnia sprawdzać swoje postępy. Jeśli będzie potrzebna korekta ustalonych działań związanych ze zmianą w harmonogramie ćwiczeń lub diecie, lub wszelkich innych ustaleń prowadzących Cię do sukcesu, Twoja podświadomość znajdzie najbardziej zrównoważony sposób na ich korektę, prowadząc Cię tą drogą aż do pełnego osiągnięcia zamierzonego celu. Znajdziesz sposób na osiągnięcie celu w sposób bezpieczny, zdrowy i korzystny dla Ciebie i osób wokół Ciebie.

ODCHUDZANIE – INTEGRACJA CZĘŚCI

Indukcja + pogłębianie

A teraz rozluźnij się ... po prostu posłuchaj, ponieważ są ważne powody, dla których tu jesteś, prawda?

Weź głęboki oddech..... i jeszcze raz... i nadal zauważaj swój powolny i miarowy oddech... zwracając szczególną uwagę na uczucie wznoszenia się i opadania klatki piersiowej.... zauważ, jak Twoja klatka piersiowa rozluźnia się i uwalniasz napięcia i każdy dyskomfort. Możesz nawet wyobrazić sobie, że powietrze ma uzdrawiający kolor, gdy napęlnia i opuszcza Twoje ciało, prowadząc Cię dalej w stan głębokiego relaksu, odprężasz się nawet bardziej. I kiedy sobie na to pozwolisz, nawet teraz, rozluźnij wszystko, co nie jest spokojem i ciszą Twojego umysłu. Kiedy poddajesz się relaksowi i łatwości bycia tam, gdzie jest Twoja największa mądrość podświadomości, możesz odszukać taką część Ciebie, która gromadzi kilogramy. Gdy będziesz nadal cieszyć się stanem odprężenia... .. możesz stać się świadomy swojego pragnienia zrzucenia zbędnych kilogramów. Być może od jakiegoś czasu szukałeś rozwiązań. Mógłbyś nawet nie uwierzyć, że można schudnąć. Mimo to istnieje w Tobie silne pragnienie, aby być zdrowym, sprawnym i swobodnym w swoim ciele. Chcesz schudnąć i nadszedł czas, aby uleczyć tę część siebie, która nie chce schudnąć.

Zgadza się... ta część Ciebie, która nie chce schudnąć.... Która może nawet chcieć... lub nalegać... na sabotowanie Twoich wysiłków pozostawania w zdrowiu... .To jest potężna część Ciebie, która ma pewną intencję. Chciałeś do tej pory, aby ta część znikła, prawda? Jednak ta część Ciebie nie słucha, ma własną intencję i potrzeby... to własny plan, w którym masz teraz możliwość pogodzenia się w sobie, abyś mógł iść naprzód, powoli i stabilnie, i z powodzeniem osiągając idealną wagę. Ta część Ciebie może się buntować przeciwko Twojemu celowi. Nawet jeśli nie jesteś teraz świadomy tego, że widzisz, słyszysz lub czujesz coś w środku, co reprezentuje bunt i opór przed schudnięciem. Ten protest... ta część Ciebie, która nalega na sabotowanie utraty wagi... pojawi się. Może pojawiać się w chwili słabości, lenistwa, pokusy lub pobażania sobie... .Ten wewnętrzny sabotażysta czai się w tle, czekając na uderzenie.

A teraz możesz stawić czoła tej części siebie... Bez traktowania go tak jak do tej pory jako wroga... ale jako od dawna zagubionego przyjaciela. Ta część Ciebie jest tą częścią Ciebie, która może być zraniona i odrzucona.... odrzucona przez innych... odrzucona przez Ciebie.... I teraz jest czas na uzdrowienie. Czy to nie czas wyciągnięcia do siebie uzdrawiającej ręki? Czy teraz nie jest odpowiednia chwila na zawarcie w sobie pokoju?

Zatem, kiedy teraz jesteś gotowy, wyobraź sobie przed sobą tę część Ciebie...Kiedy ją zobaczysz, powiedz „Tak”

Klient mówi: tak

Zatem powiedz mi teraz, jak widzisz tę część siebie, która chce gromadzić kilogramy.

Klient: jest smutna i leży na podłodze, czuje się niewidoczna, płacze (łzy)

Hipnoterapeuta: sprawdź jakie są Twoje uczucia do niej i czy jesteś w stanie do niej podejść i się przywitać; jeśli możesz to zrobić, to powiedz mi o tym

K: tak, chcę do niej iść, jest sama i jest ciemno, nikt nie zwraca na nią uwagi

H: więc podejdź do niej i spytaj, czego ona potrzebuje

K: ona chce być widziana, bo wszyscy o niej zapomnieli (płacz)

H: więc podejdź do niej teraz i zrób wszystko, co czujesz, że możesz dla niej zrobić, aby dać jej uwagę, jeśli możesz to przytul ją, by poczuła Twoją obecność i uważność. Daj sobie czas i zaopiekuj się nią, spędź z nią trochę czasu... i opisz mi, co się zmienia

K: podnoszę ją, ale ona jest bardzo Ciężka. Nie ma siły, żeby wstać, ale ją podniosę...”wstań, podnieś się, wstań proszę Cię” (Klient płacze)

H: daj jej czas, podaj jej rękę. Nikt jej nie widział być może już bardzo długo. Pozwól sobie na współodczuwanie z tą częścią siebie, zauważ jej potrzeby. Zauważ ją i obejmij w całości. Pozwól jej się poczuć ważną i widzianą.

K: Podnosi się

H: zacznij traktować ją jak najlepszego przyjaciela, zobacz ją w całości i znajdź sposób na to, by Ci zaufała, poczuła się z Tobą bezpiecznie i stała się ważna. Pozwól, aby to się wydarzyło... ..możesz powiedzieć tej części siebie, co zawsze chciałeś usłyszeć. Pozwól tym słowom wnikać, gdy je mówisz, sam je usłysz: „przykro mi, że jesteś zraniony. Zostałeś zraniony przez innych. Zostałeś zignorowany przeze mnie. Czas się wyleczyć... i chciałbym, żebyś poczuł się kochany... Włączony w moje życie. Chciałbym być tu dla Ciebie i poprosić, abyś mnie również wspierał. Popracujmy razem. Skończmy tę wojnę. Możemy zawrzeć pokój. To zależy od nas i nikogo innego, prawda?”

(Klient wspiera część-niewidoczną)

H: a teraz wytłumacz tej części, jakie są Twoje potrzeby związane z odchudzaniem i powrotem do równowagi i właściwej masy ciała, opowiedz jej o korzyściach, jakie to ze sobą niesie, jak inaczej będziesz się czuł ze sobą... jak inaczej będą Cię odbierali inni....

Co zmieni się w Twoim życiu?

(Klient wymienia korzyści: będę mógł pokazać się ludziom, uprawiać sport, będę czuł się lepiej w relacji z żoną...)

H: spytaj zatem części niewidocznej, czy są dla niej ważne Twoje potrzeby

K: tak, mówi, że była samotna i też chce, żeby ludzie ją widzieli, chce być zauważona

H: zatem powiedz jej, że dla Ciebie jej potrzeby są również ważne i że od teraz będziecie razem współdziałać w realizacji wspólnych celów. Jak najlepsza para przyjaciół we wspólnym działaniu w jednym kierunku, do odzyskania szczupłej sylwetki. Czy część-niewidoczna zgadza się na to?

K: tak

H: a zatem od teraz nazwijmy część-niewidoczną nowym imieniem. Jakie nowe imię możemy jej nadać?

K: część widziana-ważna

H: doskonale, to przytul ją i nadaj jej to nowe imię.

Wyobraź sobie, że godzisz się ze sobą teraz... i czujesz, jak uzdrawiająca energia przechodzi przez Twoje ciało, dotyka wszystkich części ciała... łącząc Twoje mocne strony i zasoby, uzdrawiając Twoje wcześniejsze słabości i pokonując przepaść, która była w Twojej duszy. Części widziana-ważna, proszę, abyś od tej pory wspierała (imię Klienta) w odzyskaniu szczupłej sylwetki, ponieważ (imię) widzi Ciebie i akceptuje całkowicie. Jesteś jego częścią i przez wiele lat robiłaś świetną robotę, chcąc zwiększyć jego ciało, żeby był zauważony, ale teraz wiesz, że jesteś już widziana-ważna, a w szczupłym ciele (imię Klienta) będzie mógł się czuć bardziej komfortowo będąc widzianym. Zatem od teraz razem ramię w ramię idziecie w jednym kierunku do szczupłej sylwetki, dobrego samopoczucia i pełni zdrowia. Dlatego od tego momentu obie strony rozumieją, że dążą do jednego celu i wspierają się każdego dnia coraz mocniej każdego dnia. Czy obie strony wyrażają zgodę na współpracę?

K: tak

Zatem zawierając umowę dążenia do nowej, szczupłej, silnej sylwetki, w pełni zdrowia pozwólcie sobie przytulić się do siebie jak do najlepszego przyjaciela i złączyć ponownie w jedną całość - którą przecież jesteście - i we wzajemnej akceptacji, samoświadomości i miłości do siebie stajecie się Jednością w dążeniu do realizacji nowego postanowienia. Stajesz się znów Jednością... prawdziwą i zintegrowaną istotą, ze wszystkimi swoimi mocnymi stronami dostępnymi dla wszystkich części Ciebie.

Możesz czuć się dumny z siebie - i dojrzały - i zmotywowany i odważny, by stanąć twarzą w twarz ze sobą i rozpocząć proces uzdrawiania, który nie kończy się na tej sesji, ale trwa nadal samodzielnie, przejawiając się w Twoich myślach i uczuciach... i realizowanych marzeniach ... Jeszcze więcej korzyści uzdrowienia i samoakceptacji, które mogą Cię zaskoczyć. Wszystkie części Ciebie dopasowują się do Twojego najzdrowszego poczucia siebie... fizycznie, mentalnie, emocjonalnie i duchowo. Zdrowe jedzenie smakuje wspaniale, zjadasz małe porcje odżywczych produktów, z łatwością rezygnujesz z tuczących przekąsek i napojów, a takie jedzenie zaczyna smakować jak pozbawione energii życiowej i łatwo zastępujesz je tym, co odżywia i buduje Twój organizm. Jesteś coraz bardziej zmotywowany do ruchu, który staje się każdego dnia coraz przyjemniejszym nawykiem, bo wiesz, że wprawia Ciebie w dobry nastrój. Wiesz, że ruch fizyczny jest ważny, uwalnia hormony szczęścia i naładowuje Cię energią. Więc z coraz większą ochotą aktywujesz swoje ciało do ruchu fizycznego, dopasowanego idealnie do Twoich możliwości. A kiedy poczujesz pokusę zboczenia z kursu, sabotowania utraty wagi, natychmiast poczujesz współczucie i samoakceptację dla siebie, przypomnisz sobie umowę zawartą ze sobą i pozostaniesz silny w swoich dążeniach. W ten sposób utrata wagi przychodzi już teraz coraz bardziej naturalnie.

Teraz... daj sobie czas... pozwól, aby to czego doświadczyłeś w tym stanie, zintegrowało się z Tobą w pełni i całkowicie, i stało się Twoją nową naturą.... A kiedy ponownie zdecydujesz się zwrócić uwagę na fotel w pokoju, w którym się znajdujesz, poczujesz się zrelaksowany, rozbudzony i wyjdiesz z transu działając świadomie i podświadomie zgodnie z zawartą umową.

LINIA CZASU

Narzędzie, które pozwala zmienić perspektywę patrzenia na dany problem czy sytuację.

1. Indukcja
2. Sugestia właściwa:

Zacznij unosić się powyżej swojej linii czasu. Zobacz swoją przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Zobacz, czy Twoja linia czasu jest ścieżką, płynącą rzeką? Jest poniżej Ciebie, a ty z łatwością patrzysz na nią w dół.

To bardzo bezpieczna odległość, która pozwala Ci na bezpieczną, komfortową odległość, żeby móc analizować swoją przeszłość z tego punktu obserwacyjnego. Jeśli potrzebujesz unieść się jeszcze wyżej, zrób to teraz. Możesz zauważyć różne kolory, światło, które są obecne na Twojej linii. Znajdź miejsca w Twojej przeszłości, które są ciemniejsze bądź zamazane bardziej niż reszta Twojego obrazu linii życia.

Chciałbym, żebyś miał świadomość, że miejsca, gdzie linia czasu jest ciemna, to wydarzenia, które przebiegły inaczej, niż oczekiwałeś. To mogą być sytuacje, które wywołały u Ciebie trudne emocje, które nadal kontrolują Twoje życie.

Te ciemne miejsca działają jak blokady najlepszej energii, hamują jej przepływ przez Twoje ciało. W momencie, gdy Twoja energia jest zablokowana, brakuje ci paliwa, aby mieć odwagę iść w przyszłość i realizować w niej wszystko To, na co zasługujesz.

Nie wiem, czy masz świadomość, ale jest wiele sposobów na to, aby rozjaśnić linie czasu. Niektórzy ludzie lubią sobie wyobrażać pokrętło, jakie służy do zapalania światła, kontrolujące jasność. Używając tego pokrętła sprawiamy, że przeszłość staje się świetlista i pełna kolorów. Inni wyobrażają sobie słońce na czystym, bezchmurnym, błękitnym niebie, które wysyła ciepłe, uzdrawiające promienie. Te uzdrawiające promienie rozświetlają ciemne miejsca z przeszłości. I nie wiem, czy wiesz, ale w ten sposób transformują je, uzdrawiają pięknym świetlistym światłem...

Możesz też zajrzeć głębiej wprost do swojego wnętrza, do tego miejsca, gdzie jesteś doskonałością, gdzie jesteś idealny, taki jaki jesteś. Tam masz dostęp do wszelkich zasobów, potencjałów, którymi możesz wypełnić wszystkie ciemne miejsca.

Możesz przenieść swoją aktualną wiedzę, możesz uruchomić swoją mądrość i zastosować ją w wybranej sytuacji z przeszłości. Zatrzymaj się na chwilę, spójrz na swoją linię czasu i zobacz to miejsce, w którym zabrakło wiedzy, siły, zrozumienia, ponieważ dziecko czy nastolatek odbiera świat inaczej niż dorosły człowiek.

Możesz jeszcze nie wiedzieć tego teraz, ale masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz i miałeś to zawsze. Miałeś to, zanim zacząłeś tego poszukiwać. Jeśli tylko tego zapragniesz, możesz odkryć źródło nieskończonego szczęścia, spełnienia, radości, miłości, piękna, dobroci i doskonałości. I wiesz, że kiedy to znajdziesz i skoncentrujesz się na tym, co znalazłeś, to całym sobą odczujesz ciepło w Twoim ciele. Światło i ciepło zaczynają się nasilać, kiedy koncentrujesz się na tym, co przychodzi dobrego do Ciebie. A im mocniej czujesz to ciepło i im intensywniej dostrzegasz światło w sobie, tym bardziej one się nasilają.

I możesz teraz użyć tego cudownego światła, które już jest w Tobie do uzdrowienia swojej przeszłości. Po prostu pozwól temu światłu, tym uczuciom, tym zasobom rozlać się w Twoim wnętrzu, niech wypełni Twoje ciało, każdą komórkę, cząsteczkę i atom Twojego ciała, tak bardzo, że zaczniesz promieniować tym światłem. I kiedy światło wypełnia Twoje ciało, wznosisz się jeszcze wyżej nad swoją linię czasu.

Zacznij teraz powoli, w swoim tempie, cofać się w tył, dryfując wstecz do samego początku swojego istnienia, mijając różne wydarzenia z Twojej przeszłości, aż dotrzesz do czasu swojego poczęcia.

Kiedy tam dotrzesz, stań twarzą do swojej przyszłości, mając przed sobą całą linię czasu, zauważ, że wygląda, jak piękna rozległa autostrada, cudnie rozlewająca się woda, która prowadzi do absolutnej nieskończoności.

Kiedy patrzysz na szeroką piękną drogę swojej przyszłości, zauważ cudowne uczucia, które się pojawiają: spokój, spełnienie, radość, szczęście, poczucie bezpieczeństwa. Utrwal te uczucia w swoim ciele. Pozwól, aby te uczucia, to intensywnie wzrastające światło w Tobie, zaczęło rozświecać twoją drogę jeszcze bardziej.

To piękne światło z samego początku Twojego istnienia wylewa się na twoją linię czasu, poczynając od przeszłości, od samego jej początku, zmieniając i transformując wszystko, co napotyka na drodze i co wymaga uzdrowienia. Zauważ, jak Twoja przeszłość staje się piękniejsza, mocniejsza, cieplejsza i bezpieczna. Jak czujesz spełnienie i satysfakcję, kiedy już wiesz, że sięgnąłeś w głąb siebie, uruchamiając swoje zasoby i możliwości.

Wszelkie rany i zadrapania z przeszłości zostają uleczone, a zmiany integrują się w Tobie w bardzo głębokich pokładach nieświadomości. Zauważ, jak to światło podąża w kierunku przyszłości, do miejsc, o których mogłeś nawet zapomnieć. To światło zmienia to wszystko, co napotyka i co wymaga zmiany. I kiedy to światło wypełni wszelkie ciemne zakamarki Twojej przeszłości, podryfuj do teraźniejszości podziwiając z tego miejsca dzieło, jakie sam stworzyłeś.

Możesz teraz odetchnąć głęboko i uśmiechnąć się z pełną satysfakcją do siebie, ponieważ dokonałeś dzisiaj czegoś wspaniałego, czegoś z czego możesz być absolutnie dumny. Poczuj te zmiany w sobie, w całym ciele, w każdej komórce, atomie i cząsteczce Twojego ciała. Poczuj, jak zmiana wypełnia Cię, a na Twojej twarzy maluje się radość, poczucie szczęścia i wdzięczność.

Twoja podświadomość będzie kontynuowała te zmiany w ciągu kilku kolejnych dni, będzie uwalniała wszelkie zbędne emocje i rozwiązywała te konflikty, które wymagają rozwiązania podczas Twojego snu. We śnie Twoja podświadomość znajdzie informacje i zasoby potrzebne do tego, aby ta zmiana dokonała się w pełni i całkowicie. Kiedy obudzisz się rano, będziesz pełen energii, entuzjazmu, radości i poczucia wolności. Bo uwolnisz wszystko, co zbędne, a Twoja podświadomość zadba o to, aby było uwolnione to, co przestało służyć.

FOBIE

Słowo fobia pochodzi z języka greckiego, gdzie określenie „phobos” charakteryzuje strach i „oznacza lęk wywołany przez określone sytuacje lub przedmioty zewnętrzne, które obiektywnie nie są niebezpieczne”.

Fobia to zaburzenie charakteryzujące się występowaniem nasilonej reakcji lękowej w odpowiedzi na konkretny bodziec. Bodźcem tym może być jakikolwiek przedmiot lub sytuacja, które obiektywnie nie stanowią żadnego źródła zagrożenia. Cierpienie przeżywane przez osobę doświadczającą fobii powoduje, że unika ona bodźca, sytuacji lękotwórczej, co znacznie pogarsza efektywne funkcjonowanie.

Wyróżniamy wiele postaci fobii, m. in:

- a) - Socjofobię - fobię społeczną
- b) - Agorafobię - lęk przed przebywaniem na otwartej przestrzeni
- c) - Fobie specyficzne (izolowane postaci fobii) - np. arachnofobia (lęk przed pajakami), nekrofobia (strach przed śmiercią), sitofofia (strach przed jedzeniem)

Narażenie na sytuacje wywołujące lęk może prowadzić do wystąpienia wielu objawów somatycznych, są to:

- a) przyśpieszone bicie serca,
- b) silne rumieńce na twarzy,
- c) zwiększona potliwość,
- d) duszność,
- e) drżenie rąk,
- f) zawroty głowy,
- g) szumy w uszach,
- h) mdłości,
- i) parcie na pęcherz,
- j) nagła potrzeba oddania stolca,
- k) zaburzenia mowy.

JAK PRACOWAĆ Z FOBIA?

1. Regresja do pierwszego momentu, który wywołał fobię. Patrz opracowanie regresji.

2. Metoda NLP przeniesiona do pracy z podświadomością w transie.

Uzyskaj w bezpiecznym miejscu dostęp do fobii.

- a) Indukcja
- b) Poproś Klienta, aby zaprojektował w umyśle wyimaginowane kino filmowe. Niech w pełni wykorzysta swoją wyobraźnię.
- c) Poproś go, aby wszedł do kina i usiadł w pierwszym rzędzie na najbardziej luksusowych i wygodnych siedzeniach. Pozwól mu w pełni zrelaksować się na tych siedzeniach. Zapytaj, jak wygląda kino, jakie są kolory obić itp.
- d) Gdy będzie gotowy, pozwól mu wyobrazić sobie, że zostawia swoje ciało zupełnie rozluźnione na wybranym przez siebie siedzeniu, a umysł unosi się na wyżej i „siada” na równie wygodnych siedzeniach dalej od ekranu. Teraz Klient widzi zarówno siebie w pierwszym rzędzie, obserwującego ekran, jak i sam ekran.
- e) Gdy ogląda siebie i ekran, dodaj pierwszy kolorowy slajd z filmu przedstawiającego jego fobię (jak się czuje, jak reaguje ciało, co tworzy umysł), a następnie uruchom ten film w kolorze. Zablokuj ostatni slajd filmu i zmień go na szary matowy, aby widział tylko zawartość ostatniego slajdu.
- f) Pomóż mu odtworzyć fobię.
- g) Poproś go, aby przypomnieli sobie piosenkę lub utwór muzyczny, który sprawia, że czuje się dobrze (niech część z muzyką będzie na końcu filmu), a następnie poproś go, aby dołączył do filmu, kiedy pokazuje się niewyraźny, ostatni, szary slajd.
- h) Kiedy będzie gotowy, poproś go, aby odtworzył film od tyłu z podwójną szybkością (lub szybciej, jeśli chce), będąc w pełni połączonym z muzyką, którą naprawdę lubi. Kiedy dojdzie do początku filmu, zatrzymaj pierwszą klatkę, wciąż szarą.
- i) Powtórz tę scenę kilka razy (przewijanie filmu od tyłu z muzyką) za każdym razem przyspieszając.
- j) Odłącz od fobii.

- k) Powiedz Klientowi, aby „wyleciał” z filmu i dołączył do siebie w pierwszym rzędzie kina, zwracając uwagę na wygodę siedzenia, a następnie wygaś cały ekran.
- l) Zapytaj, czy jest gotowy obejrzeć kolorowy film o fobii od początku do końca, mając świadomość komfortu siedzenia. Jeśli jest gotowy, niech to zrobi. Jeśli nie lub jeśli odczuwa jakiegokolwiek oznaki dyskomfortu, to:
 - m) Pokaż obraz, przedmiot fobii, i wymyśl jakąś śmieszna postać: np. różową panterę w kapeluszu w kwiaty na wrotkach.
 - n) Pozwól, żeby Klient bawił się tą sceną. Powoli przybliżaj go do tej sceny.
 - o) Daj mu pozwolenie, aby ponownie przeżył swoją fobię ze zdziwieniem i radością, gdy zauważy, że jego reakcja uległa całkowitej zmianie.
 - p) Wyprowadź z transu.
 - q) Zapytaj Klienta, czego nauczył się z tego doświadczenia.

Na podstawie metody Richarda Bandlera.

PODRÓŻ DO MIEJSC BUDOWANIA ZASOBÓW

Każdy z nas ma dostęp do swojej wewnętrznej mądrości. Mamy w sobie odpowiedzi. Docieramy do nich, kiedy pozwalamy sobie na pracę z podświadomością. Narzędzie nie jest do wykorzystania na pierwszej sesji.

Zasugeruj Klientowi, że będziesz prowadzić go do różnych miejsc, w których zostanie odpowiedzi związane z tematem, z którym chce pracować. Którego chce dotknąć i uzyskać odpowiedzi.

Przeprowadź wybraną indukcję.

„Za chwilę kiedy zacznę liczyć od 5 do 1 i powiem 1, przeniesiesz się do miejsca, które da Ci pewną wskazówkę odnośnie tematu, z którym pracujesz teraz. I nie wiem, co to będzie za miejsce i nie wiem, jaka wskazówka pojawi się w tym miejscu, ale pozwól sobie przenieść się do tego miejsca, teraz. Zatem: 5, 4, 3, 2, 1 jesteś tam!

- 1. Jest jasno czy ciemno?*
- 2. Jesteś wewnątrz czy na zewnątrz?*
- 3. Co to za miejsce?*
- 4. Co się tam dzieje?*
- 5. Na co zwracasz uwagę?*
- 6. Co przykuwa twoją szczególną uwagę?*
- 7. Jak to miejsce podaje ci wskazówkę do rozwiązania tematu, z którym przyszedłeś?*
(nawiązuj do tego tematu).

Wzmocnij te doświadczenia dodatkowymi sugestiami. Wzmocnij odpowiedzi, które przyszły do Klienta. Przekieruj do kolejnego miejsca w ten sam sposób.

Czyli:

Kiedy ponownie policzę od 5 do 1 i powiem 1, przeniesiesz się do kolejnego miejsca, bardzo ważnego miejsca, które pokaże ci i da odpowiedź, kolejną odpowiedź dotyczącą tematu, z którym pracujemy teraz. Zatem: 5, 4, 3, 2, 1 jesteś tam!

Procedura jak wyżej.

Może pojawić się kilka miejsc. Poprowadź do tyłu, aż Klient będzie usatysfakcjonowany.

DYSOCJACJA PROBLEMU

Technika ta pozwala ocenić, jak duży problem ma Klient. Daje możliwość określenia, w jakiej perspektywie może umieścić swoją odpowiedź. Zapobiega to rozwodzeniu się nad czymś, co tak naprawdę przestaje być ważne. Dotyczy mniejszych problemów, które wiemy, że możemy łatwiej ocenić z perspektywy czasu.

Indukcja

Wyobraź sobie tuż przed sobą ekran filmowy i obejrzyj film przedstawiający Twój problem.

Co czujesz? Gdzie to czujesz w ciele? Jaką to ma barwę w Twoim ciele?

Jakiego siebie widzisz na ekranie?

Pozwól o tym opowiedzieć i przejdź dalej.

Pomyśl, że jest to film. Czarno – biały film. Słaba kopia....

1. *Zwróć uwagę, gdzie zaczyna się i kończy film. I już sam oceń intensywność tego problemu między 1 a 10.*
2. *Dodaj 10 minut więcej po filmie, oceń intensywność ponownie.*
3. *Jeśli nadal jest jakaś intensywność, dodaj miesiąc.*
4. *Jeśli nadal jest jakaś intensywność, dodaj rok.*
5. *Itp.*
6. *Wyobraź sobie siebie pod koniec swojego życia, czy nadal jest to dla Ciebie ważne?*

Możesz też dodać czas przed filmem. Umieszczanie go w perspektywie życia jako całości. Klient ma świadomość, że to tylko wydarzenie, które tak naprawdę nie ma znaczenia.

AUTOSTRADA DO SUKCESU

„Gdy siła woli i siła wyobraźni wchodzi w konflikt, zawsze zwycięża wyobraźnia”

Rachel Copelan „Hipnoza klucz do umysłu”

Stoisz dzisiaj na rozstaju dróg Twojego życia, na którym musisz podjąć ważną decyzję, czy kontynuować czy zdecydować się na zmianę swojego postępowania. I kiedy tak stoisz na tym rozwidleniu, pomyśl o wszystkich problemach, zmartwieniach, jakie wniosło do Twojego życia (wspomnij tu o powodach, dla których Klient zdecydował się na zmianę postępowania).

Droga po lewej stronie biegnie w dół. Łatwo się nią idzie. Możesz zwyczajnie, swobodnie posuwać się tą drogą, jak do tej pory, kontynuując swoje dotychczasowe postępowanie. Niestety jest to droga cierpienia, ścieżka dla przegranych. Widzisz to. Jest łatwa, z pozoru, niezwykle wygodna, patrzysz i wiesz, że Cię pociąga. Droga po Twojej prawej stronie jest trudniejsza do pokonania, wymaga wysiłku i lepszej kondycji fizycznej. Jednak wiesz, że jest to droga wolności, ścieżka zdrowia i spełnionego życia. To droga pod górę. To kierunek, który gwarantuje ci pełną kontrolę nad własnym życiem. To autostrada do sukcesu.

Spójrz na drogę po lewej. Obarczona jest ona wszystkimi problemami związanymi z kontynuowaniem dotychczasowego postępowania. Wiesz, że będą one kumulowały się i rosły w siłę wraz upływem czasu. Pomyśl, jak się czujesz tkwiąc w tym schemacie? Zauważ, jak Ciężki jest bagaż, który niesiesz. Poczuj pragnienie uwolnienia się od wszystkich jego szkodliwych dla Twojego ciała i ducha efektów.

Ale, żeby się o tym przekonać, proponuję, abyś zaczął iść tą drogą, dlatego za chwilę zacznę liczyć od 1 do 3. Kiedy powiem 3, zaczniesz schodzić tą drogą, docierając do punktu oddalonego o rok czasu w przyszłość od dnia dzisiejszego. Jesteś tam! To rok, w którym coraz bardziej tracisz panowanie nad swoim życiem. Bierzesz na swoje barki coraz więcej cierpienia. Czujesz się rozczarowany, zawiedziony własnym wyborem.

Zobacz, to co wypełnia ten rok. Ból, cierpienie, udręka...

Jest tam lustro, w którym odbija się Twój wizerunek.

Zapytaj siebie samego:

(zadając te pytania, dobrać takie, które pasują do problemu, z którym pracujecie. Możesz pozostawić odpowiedzi w umyśle Klienta, ale możesz też poprosić, aby na nie odpowiedział. Wtedy masz pewność, że proces idzie we właściwym kierunku. Te pytania powtarzają się, i przy każdej wędrówce drogą po lewej i po prawej zadając je, możesz zachęcić Klienta do odpowiedzi).

Czy jestem z siebie zadowolony?

Czy jestem szczęśliwy kolejny rok?

Czy dobrze zrobiłem, wybierając ten kierunek?

Czy zwiększyło się moje poczucie wartości?

Czy jestem mądrzejszy?

Zwróć uwagę na uczucie rozczarowania, które się pojawia.

Za chwilę zacznę liczyć od 1 do 3. Kiedy powiem 3, znajdziesz się w punkcie oddalonym w przyszłości o 5 lat od momentu, w którym jesteś teraz. 1, 2, 3. Jesteś tam!

5 kolejnych lat spędzonych na drodze cierpienia. Zauważ, poczuj wszystkie efekty swojego wyboru. Czujesz się bardzo źle. Dokoła widzisz dowody Twojej słabości, dlatego ten widok jest dla Ciebie okropny i odpychający. Widzisz ludzi związanych z Twoim problemem. Zastanów się, czy to naprawdę Twoi przyjaciele? Czy oni naprawdę o Ciebie dbają, troszczą się? (Spytaj o rodzinę, jeśli pracujesz nad relacją)

I ponownie postaw sobie pytania:

Czy jestem zadowolony z siebie przez kolejne 5 lat?

Czy takie zachowanie mi służy?

Jak ono wpływa na moje życie?

Czy moje życie staje się lepsze czy gorsze?

Za chwilę ponownie policzę od 1 do 3. Na 3 znajdziesz się w punkcie oddalonym o 10 lat do przodu.

1,2,3 jesteś tam! Minęły kolejne lata cierpienia i niszczenia siebie.

I ponownie pozwól sobie poczuć wszystkie efekty własnej decyzji, decyzji o kontynuowaniu tego postępowania przez kolejne 10 lat.

Jest tam też lustro. Spójrz na siebie. Kogo widzisz?

Zadaj sobie pytania:

Czy jestem zadowolony z siebie?

Czy moje życie się poprawiło czy pogorszyło?

Czy stałem się lepszym człowiekiem, mądrzejszym?

Poczuj i zauważ wszelkie konsekwencje pozostania na tej drodze życia, która jest łatwa do przejścia, ale brzemienna w skutki.

Nie wiem, czy wiesz, ale na szczęście nic z tych rzeczy się jeszcze nie wydarzyło i nie musi się zdarzyć.

Za chwilę zacznę liczyć od 5 do 1. W czasie kiedy będę liczył, ty będziesz przesuwając się w tył. Kiedy powiem 1, znajdziesz się w punkcie wyjścia, na znanym Ci rozstaju dróg: 5, 4, 3, 2, 1. Jesteś tam!

Stoisz ponownie na rozstaju dróg i możesz odetchnąć z ulgą, ponieważ zdecydowałeś uporać się ze swoim problemem, podjąłeś decyzję o zmianie, dlatego wybierasz drogę po prawej, biegnącą w górę, autostradę do sukcesu!

Doskonale wiesz, że ta droga wymaga trochę więcej wysiłku, ale jednocześnie wiesz, w głębi siebie, w swoim sercu i umyśle, że jest ona tego warta. Zdecydowałeś się zatroszczyć się o siebie.

I nie wiem, czy masz świadomość, ale przychodząc tutaj, zrobiłeś wielki krok naprzód, oddalając się od dotychczasowego stylu życia. Zbliżyłeś się do wolności, sukcesu, spełnienia i szczęścia, jakie czekają na Ciebie na drodze biegnącej w górę. Zobaczmy zatem, jak ta decyzja wpłynie na Twoje przyszłe życie. Pomyśl o tych wszystkich pozytywnych zmianach, jakie zajdą w Twoim życiu, kiedy wprowadzisz zmiany. Pomyśl, jak dobrze jest być wolnym od problemów z nim związanych, jak cudownie jest kontrolować swoje życie, być silnym i pewnym siebie. Jesteś na drodze do sukcesu, która oznacza spełnienie, wolność, pozytywną energię i radość.

Za chwilę zacznę liczyć od 1 do 3. Kiedy będę liczył, ty przeniesiesz się do punktu w czasie oddalonego o rok do przodu od chwili obecnej. 1, 2, 3 jesteś tam! Minął rok, odkąd masz stery w swoich rękach i kontrolujesz w pełni swoje życie. Czujesz się doskonale, cudownie.

Jesteś dumny z siebie, ze swojego wyboru, ponieważ zaczynasz zbierać owoce swojej pracy. Czujesz się tak dobrze jak nigdy dotąd i wiesz, że będziesz się czuł jeszcze lepiej! W tym miejscu widzisz przed sobą lustro, a w nim swoje odbicie.

Zadaj sobie pytania:

Czy jestem z siebie zadowolony?

Czy jestem szczęśliwy, trwając w swoim postanowieniu przez cały rok?

Jak się czuję? Jak wyglądam krocząc tą drogą życia?

Czy rozwinąłem się przez ten czas?

Poczuj satysfakcję i zadowolenie, poczuj zdrowe i silne ciało!

Czy te uczucia warte były poświęceń i wysiłku wspinania się po bardziej wymagającej drodze? Czy chcesz kontynuować swoją podróż do sukcesu, szczęśliwego i pełnego życia?

Za chwilę zacznę liczyć od 1 do 3. Kiedy będę liczyć do 3 i kiedy powiem 3, znajdziesz się w punkcie oddalonym o 5 lat do przodu od chwili obecnej. 1, 2, 3 jesteś tam!

5 kolejnych lat sukcesów, zbierania plonów po podjęciu właściwej decyzji o trwałej zmianie.

5 lat ze sterem w rękach. Emanujesz pozytywną energię i optymizmem. Zwróć uwagę na wszystkie efekty swojego wyboru. Ciesz się uczuciem wolności, doskonałym samopoczuciem i wyglądem. Pomyśl o swojej sile, która pozwoliła ci wytrwać w swoim postanowieniu.

A teraz znów zacznę liczyć od 1 do 3 i kiedy powiem 3, przeniesiesz się do czasu oddalonego o 10 lat od chwili obecnej. 1, 2, 3 jesteś tam!

10 kolejnych lat trwania w podjętej przed laty decyzji, która całkowicie zmieniła Twoje życie na lepsze. Zauważ wszystkie efekty tego mądrego i właściwego wyboru.

(Określ problem z którym pracujecie) ... to teraz Twoja zamglona przeszłość.

Błąd, który kiedyś popełniłeś, dzisiaj już wiesz, że jesteś wolny od przeszłości i pozostaniesz wolny do końca swojego życia.

Spójrz ponownie w to lustro i zapytaj siebie:

Czy jestem zadowolony z siebie?

Czy kiedykolwiek wrócę do starych destrukcyjnych zachowań?

Czy jestem zadowolony z trwałej zmiany, jakiej dokonałem sam?

Za chwilę zacznę liczyć w dół od 5 do 1, a ty będziesz dryfował w czasie do roku obecnego 5, 4, 3, 2, 1.

Wiem, że to doświadczenie dało ci jeszcze większą pewność, że jesteś gotowy, w pełni gotowy na zmianę. Otwierasz się na akceptację potężnych sugestii hipnotycznych, wspierających Cię w kroczeniu właściwą drogą, autostradą do sukcesu.

Pozwól, aby Twoja podświadomość w pełni zaakceptowała sugestie. Pozwól, aby to doświadczenie pozwoliło utrzymać Cię na drodze do sukcesu, dając ci siłę i wiarę w twoją moc, której dzisiaj doświadczyłeś. (Powtórz to, co Klient uzyskał, utrwalił jego zmianę.)

UZDRAWIANIE W STANIE ULTRA-WYSOKIM

1. Indukcja + pogłębienie
2. Śpiączka hipnotyczna
3. Indukcja stanu ultra-wysokiego

W tej przestrzeni całkowitego spokoju i miłości możesz łatwo zauważyć, że przybiera ona (ta przestrzeń) kształt i przestrzeń idealną dla Twojego pełnego powrotu do równowagi. Może być lasem, ogrodem lub otwartą czystą przestrzenią w pomieszczeniu jasnym i przejrzystym.

Jest przestrzenią Twojego Wyższego Ja i możesz ją zobaczyć i doświadczać, jak tylko zechcesz. Jest to miejsce nadświadomości, Twojej pełni życiowej, uzdrowienia i życiodajnej siły. Kiedy jesteś w tej przestrzeni, powrót do równowagi na każdym, fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym poziomie jest możliwy, a ty odzyskujesz siły w sposób całkowicie naturalny. Przebywając w tej wyjątkowej przestrzeni, Twoje ciało zaczyna się uzdrawiać, ponieważ każda jego komórka jest skąpana w miłości i samoakceptacji. W tej przestrzeni wszelkich zasobów i możliwości możesz z łatwością uzyskać wgląd w przyczynę Twojego dyskomfortu lub choroby i odnaleźć najlepsze dla siebie rozwiązanie tego konfliktu. Kiedy takie doświadczenie lub nowy wgląd pojawi się w Tobie, możesz zawsze mi przerwać, kiedy do Ciebie mówię, a jeśli teraz doświadczasz głębokiej miłości i szczęścia, to wiesz, że jesteś otoczony troską i opieką. Każda komórka Twojego ciała wybiera teraz zdrowie i życie zamiast śmierci. Jeśli pojawia się w Tobie nowy wgląd w przyczynę Twojego dyskomfortu lub choroby, to możesz w tej przestrzeni całkowicie uwolnić ją, wydobywając dla siebie mądrość i życiową lekcję. Pozwól sobie odpuścić wszystkie negatywne aspekty tego doświadczenia, zabierając ze sobą nowe zrozumienie. Wiedz, że wszystkie emocje, które są przyczyną choroby, są tylko pewną formą energii w tej przestrzeni uzdrawiania, a to oznacza, że możesz je uwolnić tu i teraz. Zatem kiedy odnajdziesz w sobie gotowość do ich uwolnienia, to weź głęboki wdech i wydechem pozwól im odejść. I za każdym razem kiedy bierzesz wdech, Twoje płuca wypełniają się pełnią miłości i akceptacji, jakie otaczają Cię w Twoim miejscu uzdrowienia, a każda komórka Twojego ciała ich doświadcza i wraca do równowagi automatycznie.

Z każdym wydechem uwalniasz wszystkie trudne emocje, ograniczenia i przekonania, wszystko co potrzebujesz uwolnić dla pełnego uzdrowienia swojego ciała, a to w przestrzeni uzdrowienia transformuje się w spokój i wolność. Kiedy tak swobodnie oddychasz, nabierasz gotowości do tego, aby nauczyć się, jak efektywnie i trwale pozbyć się choroby, która nawiedziła Twój organizm. Wykorzystując potęgę wyobraźni przekażesz swojej podświadomości, aby wzmocniła Twój układ odpornościowy. Od teraz Twój organizm wspiera Cię w powrocie do równowagi i odzyskania siły. Dzięki temu, choroba staje się bezradna w konfrontacji z Twoim nowym, wzmocnionym systemem odpornościowym. Moc Twojego umysłu w pełni pokonała i trwale usunęła każdą przyczynę choroby. Twoje ciało staje się niczym piękny odbudowany po burzy ogród. Możesz również na dowolny inny sposób wyobrazić sobie swoją dolegliwość, która z każdym oddechem słabnie i ma coraz mniej energii. Dostrzeż jej słabość teraz, jednocześnie czując, jak Twoja moc i siła wzrastają z każdym oddechem. Możesz zauważyć, że miejsce Twojego uzdrowienia zmienia się na nawet piękniejsze i jeszcze bardziej wspierające. Możesz w tej przestrzeni wyobrazić sobie spokojne miejsce, w którym możesz usiąść. Poczuć, jak nad Tobą wychodzi słońce i ogrzewa Ciebie całą. Możesz poczuć, jak ta ciepła energia przenika Ciebie od czubka głowy, a Ty odczuwasz ciszę i spokój Twojego umysłu ogarniające również całe Twoje istnienie.

I teraz ta jasna energia przenika Twoją głowę i kieruje się w dół, obejmując całe Twoje ciało. W ten sposób przeszukuje i odkrywa wszelkie części ciała, w których kryją się ogniska chorobowe. Możesz nawet widzieć je jako ciemne plamy w Twoim ciele, ponieważ emocje i doświadczenia związane z chorobą są trudne, obciążające i ciemne, a Twoja choroba żyje w mroku. I teraz ta biała, jasna, świetlista energia przepełnia jasnym światłem wszystkie te ciemne miejsca, wypychając z nich ogniska chorobowe. Twoje ciało jest otoczone w pełni uzdrawiającą energią miłości, co sprawia, że choroba znika z Twojego organizmu. Kiedy to jasne światło przemierza się w dół Twojego ciała, rozjaśnia Ciebie w całości i dociera aż do palców u stóp. Wszelkie komórki dotknięte chorobą, uszkodzone lub zainfekowane rozjaśniają się. Możesz zacząć z łatwością coraz bardziej odczuwać, jak Twoje ciało wraca do równowagi na każdym możliwym poziomie w połączeniu z mądrością Twojego wewnętrznego uzdrowiciela, Wyższego Ja, w połączeniu z nadświadomością.

Możesz odczuwać wsparcie wszelkich wspierających Cię istot i inteligencji, które wzmacniają i przyspieszają proces uzdrawiania w tym wymiarze.

Możesz poczuć jak ta ciepła energia i wsparcie obecnych istot krąży w Tobie w kolejnych uzdrawiających cyklach, kiedy jeszcze mocniej regeneruje ona twój układ odpornościowy, który jest teraz w stanie pełnej gotowości. Jeśli Twój układ odpornościowy był do tej pory spowolniony lub działał przeciwko Tobie, to teraz dzięki kolejnym uzdrawiającym cyklom przepływającej przez Ciebie energii staje się w pełni czynny i wyregulowany. Jest silny, a Twoja podświadomość kieruje nim niczym wojskiem, wydaje rozkaz pełnej reorganizacji i mobilizacji do efektywnego działania. To oznacza, że każda komórka Twojego ciała, wszystkie krwinki białe, czerwone i płytki krwi, jak walcząca o Twoje zdrowie dzielna armia, zaczynają działać spójnie i w zorganizowany sposób na coraz bardziej optymalnych obrotach. Następuje całkowita reorganizacja i wszystkie elementy układając się jak puzzle robią wszystko co jest konieczne, abyś w pełni i całkowicie pozbył się choroby.

Możesz zacząć odczuwać już teraz jak cały Twój organizm układa się w uzdrowioną Jedność, którą jesteś. Jeśli Twój układ odpornościowy wcześniej działał przeciw Tobie, to teraz z łatwością Twoja podświadomość reorganizuje oddziały i wydaje nowe rozkazy odpowiedniego ukierunkowania obrony i ataku, a to oznacza, że Twój układ odpornościowy, niczym idealnie zorganizowane wojsko, broni Ciebie przed obcymi komórkami i z łatwością rozróżnia wrogie, chore komórki, dając Twojemu ciału wsparcie i ochronę. Wszystkie oddziały pracują intensywnie w każdej części Twojego organizmu, która wymaga uzdrowienia, atakując, niszcząc i usuwając wroga z zaatakowanych przez niego obszarów. Unicestwiają wszystkie chore, zainfekowane i zniszczone komórki, które są zastępowane nowymi, zdrowymi i silnymi przez jasne, przechodzące cyklicznie przez Ciebie światło. Twoja podświadomość, Twój wewnętrzny uzdrowiciel, jasno określa strategię wygrania tej walki już teraz. Wspierają Ciebie wszystkie uzdrawiające moce Twojego ciała, wspomagane przez uzdrawiającą moc miejsca, w którym jesteś. Cały potężny mechanizm powrotu do równowagi na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym działa na najwyższym poziomie. Kolejne cykle jasnej i ciepłej energii krążą w Tobie wypełniając dobrym samopoczuciem i pełnią zdrowia.

Odpoczywając w tej przestrzeni spokoju i równowagi, uwalniasz wszystko, co nie jest odprężeniem Twojego ciała, a to oznacza, że możesz widzieć jak wszystkie narządy są odpowiednio ukrwione, otrzymują odpowiednią dawkę tlenu i składników odżywczych, nabierając mocy. Możesz poczuć, jak to zmienia postawę Twojego ciała i wrażenie wsparcia i wzmocnienia. Zaczynasz powoli odczuwać, jak zmienia się energia Twojego ciała, kiedy staje się ono mocne, a siły wracają z każdym oddechem. W każdym cyklu krążącej w Tobie uzdrawiającej energii wracasz do równowagi na każdym fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym poziomie, a doskonale wiesz, że ta nowa harmonia na każdym poziomie oznacza powrót do zdrowia i dobrego samopoczucia. Możesz zostawić w sobie tę energię na zawsze, na stałe mieć w sobie uzdrawiający mechanizm powrotu do równowagi na każdym poziomie. Możesz teraz, kiedy pozostawię Cię w chwili ciszy, wyobrazić sobie swój własny symbol uzdrawiającej mocy, którą masz w sobie. Pozwól sobie pozostać w tej uzdrawiającej mocy przez chwilę, poczuj, jak krąży w Tobie i zobacz symbol, kształt, kolor, zobacz, jak pulsuje i świeci intensywnie. Kiedy go zobaczysz, powiedz „tak”.

(Klient odpowiada: „tak”)

Jeśli już widzisz go tak wyraźnie przed sobą, obejmij go, weź w obie dłonie i w odpowiednim momencie pozwól sobie umieścić go w tej przestrzeni swojego ciała, gdzie czujesz, że jest potrzebny najbardziej. Pozwól, żeby ten kolor i energia z każdym oddechem wypełniła Ciebie w całości i rozpromieniła każdą komórkę Twojego ciała, które jest już zdrowe. Poczuj, jak to jest, kiedy Twoje ciało na każdym poziomie - fizycznym, mentalnym, emocjonalnym i duchowym - jest zdrowe, poczuj swoje zdrowie w pełni i podziękuj za to uzdrowienie. Poczuj je i podziękuj, ponieważ wdzięczność jest ostatecznym aktem w procesie otrzymywania. Więc dam Ci teraz chwilę ciszy, a kiedy poczujesz wdzięczność za swoje nowe zdrowe życie, powiedz „dziękuję”

(Klient mówi: „dziękuję”)

I możesz zabrać ze sobą ten symbol uzdrowienia i za każdym razem kiedy zobaczysz kolor czerwony, Twoja podświadomość przypomni ten symbol zintegrowany z Tobą na każdym poziomie, i wzmocni w pełni i całkowicie Twoje uzdrowienie, dobre samopoczucie i pełnię zdrowia. A teraz zabiorę Cię z powrotem w dół, a każdy uzdrawiający aspekt tego doświadczenia pozostanie z Tobą, dzięki czemu zabierzesz ze sobą te wszystkie wspaniałe uczucia.

Za chwilę będę odliczała w dół od 10 do 1, a ty z każdą cyfrą zabierzesz ze sobą wszystko co wspierające, korzystne i co wzmacnia Twoje nowe życie w pełnym zdrowiu, jednocześnie zostawiając to, co je ograniczało. Kiedy będę liczyć, Twój umysł będzie integrował się z Twoim ciałem w najlepszym dla Ciebie tempie.

Jednocześnie na każdym podświadomym poziomie symbol uzdrowienia i pełni zdrowia integruje się w Tobą w pełni i całkowicie, a to oznacza, że proces uzdrawiania będzie kontynuowany poza transem bez udziału Twojej świadomości.

Wyprowadź z transu wg instrukcji w rozdziale o stanie ultra wysokim.

HIPNOTERAPIA DLA DZIECI

Hipnoza dzieci jest szczególnym rodzajem terapii. Ich umysły są bardzo elastyczne, wyobraźnia tak nieskrępowana i nieograniczona, że z radością i ciekawością zgadzają się wyruszyć w prawie każdą podróż, jaką im zaproponujesz. Dlatego niezwykle ważne jest, by te podróże były istotne i wartościowe – takie, które otwierają umysł dziecka na dalsze odkrycia, których może dokonać samo. Dzieci są bystre i kreatywne. Szybko rozpoznają nasze zamiary, mogą łatwo przewidywać, gdzie chcemy je zaprowadzić. Z reguły wyprzedzają nas w ich realizacji, czekając, aż dotrzemy do końca opowiadania. Jeśli tylko damy im taką możliwość, dostarczają nam dalszych części naszego opowiadania, rozwijając historię w oparciu o własny wewnętrzny świat. Dzięki temu dostarczają nam własnych sugestii terapeutycznych i pomagają tworzyć nasze sugestie. Dzieci łatwiej wchodzą w trans. Małych dzieci nie musimy wprowadzać w trans, ponieważ ich umysł jest stale pod wpływem fal alfa, a ich wyobraźnia i zdolność kreatywnego myślenia jest niezwykle elastyczna. Mają zdolność skoncentrowania uwagi i zatracenia się w chwili obecnej, jednocześnie dysocjując od reszty czynników.

W pracy z najmłodszymi dziećmi najbardziej przydatne są bajki i piosenki. Możemy ułożyć tekst do znanej dziecku melodii i śpiewać razem. Z czasem dziecko nauczy się i może śpiewać samo, nasycając się treścią piosenki.

Możemy opowiedzieć znaną dziecku bajkę, ale z nieco zmienioną historią, dając dziecku również swobodę zmiany jej treści. Zawsze mile widziane i bardzo skuteczne są opowieści z dzieckiem w roli głównej. Na dzieci, które mają do czynienia z bólem, dobrze wpływają znane bajki bez żadnych nieoczekiwanych zwrotów akcji, które stosujemy w celu wyciszenia i uspokojenia. Dzieci często wchodzą w doskonały trans z otwartymi oczami, mogą się w nim również poruszać, a ich kreatywna wyobraźnia pozwala im być w transie również podczas zabawy.

Dodatkowo, kołysanie i głaskanie to kinestetyczne sposoby wprowadzenia w trans hipnotyczny, na które reagują bardzo małe dzieci, nawet niemowlęta. Rytm jest tu równie ważny jak ruch.

Można zachęcić małe dziecko, aby usiadło na kolanach lub objąć ramieniem, kołysząc rytmicznie w celu zbudowania przestrzeni bezpieczeństwa. Należy zawsze zwracać uwagę na najmniejsze oznaki skrepowania u dziecka. Jeśli się pojawią, należy wstępnie zbudować porozumienie i zaufanie dziecka.

Dzieci są delikatne i wrażliwe, mają niewiele doświadczeń, niewiele wniosków, a zatem ich zasoby pomocy sobie są ograniczone. Dzieci wierzą i bezgranicznie ufają rodzicom, nie mając pojęcia, czy rodzic dobrze wykonuje swoją rolę. Są jak gąbka, która wchłania wszystkie sugestie z otoczenia, dlatego tak ważne jest, aby zaobserwować sposób komunikacji rodziców: jakim językiem mówią do dziecka, jakim tonem się zwracają, jakich używają słów i jakie im towarzyszą emocje. Często rodzic nie zdaje sobie sprawy z tego, że dziecko jest jak plastelina, z której można ulepić wszystko. Kiedy dziecko rodzi się zdrowe, a trudności pojawiają się w dzieciństwie lub okresie nastoletnim, jest to efekt błędów wychowawczych rodziców (błędnych zachowań lub właśnie braku odpowiednich), a także braku wglądu rodzica w sytuację dziecka w szkole lub grupie rówieśników. Często mając dla dziecka zbyt mało czasu, rodzic nie jest w stanie uchronić dziecka przed wpływem świata zewnętrznego, który jest dla dziecka trudny i je rani.

Problem dziecka jest najczęściej problemem rodziców, odbiciem ich zachowań, przekonań, emocji i sposobu komunikacji. Dlatego pracując z dzieckiem, konieczny jest wgląd w sytuację systemu rodzinnego. Aby rozwiązać problem dziecka, rodzice powinni rozwiązać swoje problemy. Jest to bardzo ważne, by zostało im to wyjaśnione, ponieważ często rodzice przekładają całkowitą odpowiedzialność za skuteczność terapii na terapeuta. Rodzice powinni wiedzieć, że w znaczący sposób mogą pomóc w terapii, a im młodsze dziecko, tym większy może być udział rodzica.

Dziecko może podlegać czynnikom powodującym problem w sposób ciągły (dom, szkoła) lub przyczyną trudności może być jednorazowy bardzo silny stres. Im bardziej jesteśmy uważni na dziecko, im szybciej odszukamy przyczynę problemu, tym łatwiej jest odwrócić jej niekorzystne efekty. Dlatego niezwykle ważne jest uświadomienie rodzicowi jego wpływu na dziecko oraz jego możliwości w sposobie rozwiązania trudności. Najskuteczniejszą pracę wykonujemy z odpowiedzialnym i świadomym potrzeb dziecka rodzicem, który nie przewidział konsekwencji lub nie mógł uchronić dziecka przed traumatycznym wydarzeniem, nie będąc w pobliżu. Rodzic otwarty na wskazówki może sam pracować dodatkowo z dzieckiem, opowiadając bajki lub bawiąc się.

W przypadku dzieci starszych, w okresie nastoletnim, ich chęć odkrywania swoich tajemnic przed rodzicem może być ograniczona.

Może być to spowodowane tym, że rodzic/ rodzice sam/-i w sobie jest/ są źródłem problemu dla dziecka, a nawet pomimo tego że dziecko jasno to komunikuje, rodzic nie zmienia swojego zachowania, tracąc zaufanie dziecka. Konieczna jest wówczas zmiana w samym rodzicu, a większą rolę odgrywa terapeuta. Rodzic musi zrozumieć, że bez zmiany jego własnych zachowań przyczyniających się do powstania problemu, dziecko nadal pozostaje pod wpływem czynników aktywujących problem, a to oznacza trudniejszą i przedłużoną pracę terapeutyczną.

W niektórych przypadkach dziecko może chcieć ochronić rodzica lub temat pracy jest dla dziecka wstydlivy, wobec czego nie może do końca szczerze o nim rozmawiać z rodzicem. Najważniejsze, byśmy szanowali prywatność dziecka podczas terapii. Dzieci rzadko cieszą się prywatnością, kiedy dorośli nieustannie się wtrącają, chcąc wiedzieć, co robi lub myśli dziecko. Dlatego warto zapewnić dziecku bezpieczną przestrzeń opartą na zaufaniu, ponieważ kiedy poczują, że traktujesz je poważnie, zaczną pilniej pracować nad własnymi metodami „uzdrowienia” i będą bardziej zaangażowane w terapię.

Pamiętajmy też, że możemy się wiele nauczyć od dzieci, jeśli tylko im na to pozwolimy. Mogą przypomnieć nam, jak to jest być dzieckiem i postrzegać wszechświat w dawno zapomniany sposób. Praca z dziećmi to szczególna odpowiedzialność, ale również niezwykle przywilej.

Przykładowe zastosowania hipnoterapii dla dzieci:

- 1) jąkanie
- 2) nieśmiałość
- 3) wycofanie
- 4) zachowania aspołeczne
- 5) moczenie nocne
- 6) trudności w relacjach
- 7) koszmary senne i zaburzenia snu
- 8) strach, lęk,
- 9) fobie
- 10) nadpobudliwość
- 11) obgryzanie paznokci
- 12) trudności w koncentracji
- 13) tiki nerwowe

- 14) nadmierny stres
- 15) brak motywacji do nauki
- 16) niska samoocena
- 17) brak pewności siebie

Przykładowy skrypt:

1. Po drugiej stronie tęczy - dziecko takie jak ty.

Wyberzmy się dzisiaj w bardzo ciekawą podróż. Taką niezwykłą podróż na latającym dywanie. Zamknij tylko oczy i przejdź na lądowisko swojego czarodziejskiego dywanu. Daj mi znać, kiedy już tam będziesz. (dziecko kiwa głową albo mówi). Świetnie.

Teraz wejdź na latający dywan, usiądź i powiedz mi, kiedy to zrobisz (dziecko kiwa głową)

Bardzo dobrze, a teraz siedząc wygodnie, unieś się bezpiecznie razem z nim w powietrze, właśnie tak, wysoko, aż do jasnego błękitnego nieba, ponad wierzchołkami drzew, ponad budynkami. Co możesz zobaczyć z góry, siedząc sobie na zaczarowanym dywanie? Czy widzisz te wszystkie wspaniałe różności poniżej? (dziecko kiwa głową). Założę się, że jest po prostu przepięknie. Móc zobaczyć wszystko z góry.

(Pozwólcie dziecku użyć własnej wyobraźni - latający dywan stwarza wiele możliwości)

Zobacz! Tam daleko – widzisz te piękne kolory? To chyba tęcza. Czy widzisz tęczę? (dziecko kiwa głową) Polećmy teraz na twoim czarodziejskim dywanie aż do tej pięknej tęczy. Właśnie tak, aż do tej ślicznej kolorowej tęczy. Kiedy patrzysz na tęczę, który kolor ci się najbardziej podoba? Zobacz! Jest czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski...Który podoba Ci się najbardziej? (dziecko może odpowiedzieć lub nie - jeśli nie odpowie, mów dalej po chwili przerwy). Znajdź ten ulubiony kolor i niech twój latający dywan zabierze cię w sam środek tego cudownego koloru. Ale wspaniale! Kolory są takie niezwykłe.

Dzieci często są zafascynowane kolorami i światłem.

A teraz zobacz, przelatujesz na swoim czarodziejskim dywanie prosto przez tę kolorową tęczę! I za chwilę będziesz już po drugiej stronie tęczy! Powiedz mi, jak będziesz na drugiej stronie? (dziecko kiwa głową). Bardzo niewiele osób wie, jak to jest po drugiej stronie tęczy – a ty jesteś teraz właśnie jednym z tych wielkich szczęściarzy.

(Podróż dzięki temu staje się wyjątkowa dla dziecka.) Kiedy już jesteś w takim wyjątkowym miejscu, czas pozwiedzać. Poproś, niech twój latający dywan znajdzie dobre i bezpieczne miejsce do lądowania. Poczuj, jak obniżacie lot...coraz niżej i niżej... i spokojnie osiadacie na ziemi. Właśnie tak. A teraz zabezpiecz dywan na podróż powrotną. Niektóre z nich należy przywiązać, inne poprosić, aby poczekały, inne same czekają spokojnie na wyznaczonym miejscu. Jak już zabezpieczysz dywan, to daj mi znać (dziecko kiwa głową).

Zostawimy teraz twój dywan, on tu na Ciebie czeka. Zaczynij zwiedzać to ciekawe miejsce.

Spacerując po nim, pilnie rozglądaj się. Myślę, że za parę chwil spotkasz - tak, już nadchodzi - małego chłopca (dziewczynkę). Jakie to miłe! - zobacz, ten mały chłopiec wygląda dokładnie tak samo jak ty! Czy to nie zadziwiające!? Niezwykłe! (Opisz jak dziecko tego dnia wygląda: kolor włosów, ubranie, dając jak najwięcej szczegółów) Tak, wygląda zupełnie jak ty.

(Jest to prosty sposób na wprowadzenie metafory do opowiadania)

Wiesz, ten mały chłopiec ma pewien problem, bardzo, bardzo podobny do tego, jaki ty kiedyś miałeś (określ problem bardzo prosto – np. lęk przed ciemnością, obgryzanie paznokci, moczenie łóżka). Ten chłopiec wie, że TY to całkowicie rozumiesz. Właściwie to TYLKO ty tak naprawdę to rozumiesz. Więc on wie, że może ci zaufać.

(Zwrot „kiedyś miałeś” zakłada już teraz udaną zmianę.)

Na swój własny sposób powiedz temu chłopcu, co powinien wiedzieć, aby poradzić sobie z problemem, naucz tego chłopca wszystkiego, co tobie pomogło, aby ON także mógł rozwiązać ten problem. Ale niech to zostanie między wami. Właśnie tak - to osobista sprawa pomiędzy wami. Mi wystarczy, że kiwniesz głową, kiedy już powiesz mu, to wszystko co powinien wiedzieć (zaoferowanie szansy, żeby sam się nauczył tego, co powinien wiedzieć i co rozwiązuje problem).

(Dziecko kiwa głową). Dobrze. Na pewno dobrze wszystko zrozumiał? (Kolejne skinienie). To świetnie.

Poczekajmy jednak jeszcze chwilę. Myślę, że on ma kilka pytań. Może na przykład chce zapytać: „Czy to naprawdę działa?”. (Zrób przerwę między pytaniami). „Czy na mnie zadziała to tak dobrze, jak na ciebie? Skąd wiesz?” Pewnie ma jeszcze jedno albo dwa pytania, o których ja także nic nie wiem.

(Dziecko może mieć pytania, których nie zadałoby terapeutcie ani nikomu innemu)

Tak myślałam. Masz tyle czasu, ile ci potrzeba; kiedy już zajmiesz się WSZYSTKIMI pytaniami, wtedy daj mi znać. (Dziecko daje znak). Doskonale.

Jest tu bardzo przyjemnie, możesz jeszcze przez chwilę pobawić się z nowym przyjacielem.

Chciałbyś się z nim pobawić? (dziecko kiwa głową). To dam wam jeszcze chwilę.

Teraz już zbliża się pora pożegnania z twoim nowym przyjacielem. Pewnie zechcesz tu jeszcze powrócić i kiedyś odwiedzić go ponownie. Możecie się na swój sposób umówić ze sobą i kiedy się już umówicie, to daj mi znać. *(dziecko kiwa głową)*

(Będzie dalszy kontakt jeśli zajdzie potrzeba).

A teraz czas wracać na twój latający dywan. Wracamy tą samą drogą i zobacz - jest tutaj. Wejdź na niego, usiądź wygodnie i wystartuj. Znowu przelatujesz przez tę piękną kolorową tęczę! Widzisz, jak wszystko jest takie małe z góry, kiedy lecisz ponad chmurami. Teraz twój dywan wyznacza kurs na lądowisko i powolutku schodzi do lądowania... lecisz niżej... coraz niżej... mijając wierzchołki drzew... jeszcze niżej... prosto na twoje wyjątkowe lądowisko. A kiedy bezpiecznie wylądujesz, możesz otworzyć oczy. Jesteś znowu w tym pokoju! Witaj z powrotem.

MATERIAŁY DODATKOWE: E-MAIL DO KLIENTA

MAIL OGÓLNY:

Dzień dobry Panu/-i (imię Klienta),

w związku z ustalonym terminem sesji (wpisz termin sesji) w załączeniu maila przesyłam formularz kontaktowy i uprzejmie proszę o jego wypełnienie i odesłanie.

Wyjaśnię tylko, że pytanie o dotyk dotyczy podniesienia ręki lub dotyku ramienia i czoła.

Proszę pamiętać, by na 2-3 dni przed sesją nie spożywać napojów alkoholowych lub innych substancji zmieniających świadomość.

Przeciwwskazaniami do sesji hipnoterapii są: padaczka, różnego rodzaju psychozy, schizofrenia, borderline, pierwszy trymestr ciąży, duże problemy z sercem.

Przy braniu leków psychotropowych zalecana jest konsultacja z psychiatrą.

W przypadku stosowania leków przepisanych przez psychiatrę, proszę o konsultację z lekarzem prowadzącym w celu wyjaśnienia możliwości udziału w sesji.

PRACA ONLINE

Do spotkania z osobą, którą będziesz prowadzić za pośrednictwem sesji online, potrzebne jest odpowiednie przygotowanie. Przed sesją warto wysłać mail z odpowiednimi informacjami.

Poniżej przykład:

W załączeniu przesyłam formularz, a w nim zgodę na przetwarzanie danych.

Proszę o wypełnienie i podpis odręczny lub elektroniczny.

Przeciwwskazania: padaczka, różnego rodzaju psychozy, schizofrenia, borderline, pierwszy trymestr ciąży, duże problemy z sercem. Przy braniu leków psychotropowych zalecana jest konsultacja z psychiatrą.

Spotykamy się o godz.na sesję przez Skype (mój adres..... - proszę wysłać zaproszenie). By taka sesja była skuteczna, ważne jest spełnienie kilku warunków, które zapewnią dobrą współpracę:

1. Zainstalowanie programu Skype. Można go pobrać [tutaj](#).
2. Przygotowanie szklanki wody.
3. Ustawienie kamery internetowej tak, by było widać twarz i klatkę piersiową. Proszę zadbać, o czysty obiektyw kamery.
4. Podłączenie słuchawek (opcjonalnie, jeśli głośniki są słabe) do telefonu laptopa, abyśmy mieli ciągły kontakt.
5. Zorganizowanie wygodnego miejsca do siedzenia, idealnie fotel z oparciem na głowę. Można też wybrać pozycję półleżącą na łóżku.
6. Przykrycie się kocem.
7. Przygotowanie małej poduszki w zasięgu ręki (pomocna w procesie) oraz chusteczek higienicznych.
8. Proszę o wyłączenie telefonu (również wibracji) i innych urządzeń, które mogłyby odwracać uwagę. Jeśli praca będzie odbywać się przez telefon, najlepiej połączyć się z wi-fi i włączyć tryb samolotowy.
9. Pamiętaj, aby Twoje urządzenie (telefon/laptop) były podłączone do ładowarki.
10. Ważne, aby poinformować osoby, z którymi mieszkasz, żeby nie przeszkadzały podczas sesji.

WAŻNE!

Przy wprowadzaniu w trans dodaj sugestię: „Jeśli z jakiegokolwiek powodu nastąpi rozłączenie naszego połączenia online i kiedy nie będziesz mnie słyszeć przez 3 minuty, z łatwością wyjdiesz z transu i nawiążemy ponowne połączenie”

FORMULARZ HISTORII KLIENTA

Imię i nazwisko _____ Data sesji _____

Email: _____ Nr telefonu: _____

Data urodzenia: _____ Miejscowość (zamieszkanie) _____

Jak dowiedział/a się Pan/Pani o mojej praktyce?

Potwierdzam, że powyższe dane są zgodne z prawdą oraz, że nie są mi znane żadne przeciwwskazania lekarskie do podjęcia przeze mnie hipnoterii. Rozumiem, że hipnoteria nie zastępuje psychoterapii i wizyty u lekarza, a jej efekty różnią się w przypadku każdej osoby ze względu na indywidualne reakcje organizmu na ten rodzaj terapii. Zdaję sobie sprawę, że sukces sesji hipnotycznych będzie zależał w dużym stopniu od mojego zaangażowania w proces zmiany oraz chęci i gotowości do pokonania problemu, nad którym będę pracować. Ponorzę odpowiedzialność za realizację swoich postanowień i wprowadzenie zmian.

Zgadzą się na nagrywanie sesji na dyktafon w celach terapeutycznych i etycznych wiedząc, że nagranie z sesji oraz wszelkie informacje, których udzielam terapeutom, są poufne i nie będą przekazywane osobom trzecim z wykorzystaniem mojego imienia i nazwiska. Wyrażam zgodę na hipnoterię.

Wyrażam zgodę na otrzymywanie drogą elektroniczną na wskazany przeze mnie adres e-mail oraz telefon informacji handlowej w rozumieniu art. 10 ust. 1 ustawy z dnia 18 lipca 2002 roku o świadczeniu usług drogą elektroniczną od

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych oraz ustawy z dnia 16 lipca 2004 roku prawo telekomunikacyjne w celach marketingowych przez

Oświadczam, iż podanie przeze mnie danych osobowych jest dobrowolne oraz i że zostałem poinformowany o prawie dostępu do moich danych osobowych, ich zmiany oraz usunięcia. (t.j. Dz.U.Nr 101 z 2002 r., poz. 926, z późn. zm).

Podpis _____

Data _____

Proszę o podanie powodu przyścia na hipnoterię:

Czy podejmował/a Pan/Pani wcześniejsze próby rozwiązania problemu (samodzielnie lub przy pomocy specjalistów: terapię psychologiczną, psychiatryczną, coachingową) TAK / NIE, jeśli TAK, proszę o szczegóły:

Czy kiedykolwiek był/a Pan/Pani przez kogoś zahipnotyzowany/a TAK / NIE

Czy kiedykolwiek był/a Pan/Pani w stanie transu HIPNOTYCZNEGO? TAK / NIE / NIE WIEM

Czy Posiada Pan/Pani jakieś lęki, fobie TAK /NIE, jeśli tak, to jakie (woda, przestrzeń, schody, winda, zwierzęta, samochód, samolot, inne)? _____

Czy ma Pan/Pani zdiagnozowaną epilepsję? TAK / NIE

Czy cierpi Pan/Pani na astmę lub alergię? TAK / NIE

Czy kiedykolwiek przechodził/a Pan/Pani depresję? TAK / NIE

Czy jest Pan/Pani od czegoś uzależniony? TAK / NIE

Czy bierze Pan/Pani obecnie jakieś leki? TAK / NIE

Jakie? _____

Czy przechodził/a Pan/Pani jakieś operacje? TAK / NIE

Jakie? _____

Czy wyraża Pan/Pani zgodę na dotyk podczas transu? TAK / NIE

Czy ma Pan/Pani jakieś dolegliwości zdrowotne, o których powinien wiedzieć? TAK / NIE

Jeśli tak, proszę o szczegóły:

MAIL PO ZAKOŃCZENIU SESJI Z KLIENTEM

(Imię Klienta),

gratuluje cudownego odkrywania siebie i gratuluje pięknej pracy.

Za Tobą bardzo intensywna praca z podświadomością. Czasami proces może nie być kompletny. Jego integracja czasami zachodzi natychmiast już podczas sesji lub zaraz po niej, innym razem proces uzdrawiania wymaga czasu, niczym rozpędzony pojazd, który zwalnia na skutek braku źródła zasilania i po zatrzymaniu zmiana jest kompletna.

INTEGRACJA polega na obserwacji, bardziej świadomej pracy wewnętrznej i wchodzeniu na głębsze poziomy zrozumienia, pozwolenia na bycie prowadzonym przez WEWNĘTRZNĄ MĄDROŚĆ w codziennym życiu. A to powoduje poprawę i rozkwit relacji z samym sobą i z innymi.

Ważna jest identyfikacja EMOCJI I UCZUĆ, które pojawiają się, ich AKCEPTACJA i zrozumienie. Taka obserwacja jest procesem wymagającym ZAUFANIA i chęci dostrzeżenia tego wszystkiego, co uległo i ulega zmianie. Zatem pozwól sobie na cierpliwość. ZAAKCEPTUJ wszystko, co się pojawi, bez uciekania od emocji i odczuć. Pamiętaj, że największa mądrość jest zwykle ukryta w najtrudniejszych uczuciach i doświadczeniach. Dzięki nim WZRASTAMY w naszym rozwoju.

Jeszcze raz ślicznie dziękuję za ZAUFANIE i możliwość towarzyszenia Tobie w Twojej podróży. PODRÓŻ nigdy się nie kończy... To nasza nieustająca praca i wierzę, że masz już duży fundament, aby iść dalej :)

Pamiętaj też, że nasz umysł jest jak KOMPUTER. Masz nowe programy, które należy odświeżać i **UAKTUALNIAĆ**. To ważne!

Jak wspominałam **BUDDA** powiedział: "nasz rozwój przypomina obieranie cebuli składającej się z wielu warstw. Różnica polega jedynie na tym, że cebula ma niewielką liczbę powłok, a w przypadku **NASZEGO ROZWOJU** ilość kombinacji, potknięć może być naprawdę imponująca. Jednak stopniowo usuwamy warstwy niewiedzy, aby dotrzeć do samego ŹRÓDŁA."

Pamiętaj o **KOCHANIU** siebie, odkrywaniu tego, co w Tobie najpiękniejsze, o kochaniu tej cudownej Istoty, małego dziecka, które jest w Tobie. Niezwykle ważne jest praktykowanie **WDZIĘCZNOŚCI**. To duża moc, która przyciąga to co dobre, bo myślami KREUJEMY rzeczywistość.

Zapraszam do dołączenia do grupy: *(jeśli prowadzisz swoją grupę wstaw linka)*.

Zapraszam Cię do polubienia mojej strony: *(wstaw linka do swojej strony)*.

Zachęcam do zapoznania się z ofertą: *(jeśli masz swoją stronę, podaj linka, gdzie są pozostałe Twoje usługi)*.

Pamiętaj, aby słuchać medytacji czy transów w bezpiecznym miejscu, gdzie możesz się położyć lub wygodnie usiąść z opartą głową, gdzie możesz zamknąć oczy. Nie słuchaj medytacji i transów w wannie, wodzie czy podczas prowadzenia pojazdu.

Poproszę Cię o **rekomendację** lub kilka zdań na mój temat na temat pracy ze mną. na fanpage: *(wstaw linka do swojej strony)*.

Będę też wdzięczna / -y za polecenia ☺

Jeśli poczujesz, że chcesz dopełnić pracę z podświadomością o **WSPARCIE** z innych rejonów, polecam sprawdzone osoby, które również pracują on-line:
(możesz podać osoby, które chcesz polecić)

*Życzymy Wam pięknej pracy terapeutycznej, również przy udziale Waszego
rozwoju, wglądu w samą/samego siebie.*

To jest piękna podróż odkrywania i uzdrawiania.

Każdy kolejny etap Twojego rozwoju, to kolejny etap służenia innym.

*Pamiętaj: „Człowiek jest jak żaglowiec, ma swój żagiel, ma ster, ma wszystko,
żeby popłynąć. Terapeuta, nauczyciel to podmuch wiatru, który sprawia,
że żaglowiec płynie do celu”*

Milton H. Erickson

Zespół Polskiej Akademii Hipnozy

Bibliografia:

Książki w języku angielskim:

Bandler Richard, Richard Bandler's: Guide to Trance-formation: How to Harness the Power of Hypnosis to Ignite Effortless and Lasting Change, 2008.

Elman Dave: HYPNOTHERAPY, 1964.

Grinder John, Bandler Richard: TRANCE-FORMATIONS. Trance-Formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis, 1981.

Havens Ronald A., Walters Catherine: Hypnotherapy Scripts: A Neo-Ericksonian Approach to Persuasive Healing (2nd Edition) 2015.

Hunter C. Roy., Eimer Bruce N.: The Art of Hypnotic Regression Therapy: A Clinical Guide, 2012.

Hunter Roy: Hypnosis for Inner Conflict Resolution: Introducing Parts Therapy, 2005.

Hunter Roy: The Art of Hypnotherapy, 2010.

McGill Ormond: The New Encyclopedia of Stage Hypnotism, 1996.

Książki w języku polskim:

Copelan Rachel : Hipnoza - klucz do umysłu, 1996.

Haley Jay: Niezwykła terapia: techniki terapeutyczne Miltona H. Ericksona, 1993

Leibold Gerhard: Hipnoza i autosugestia, 1997.

Milne Gordon: Hipnoza a sztuka samoleczenia się. 2006

Rhodes Raphael H.: Hipnoza - teoria, praktyka, zastosowanie, 1999.

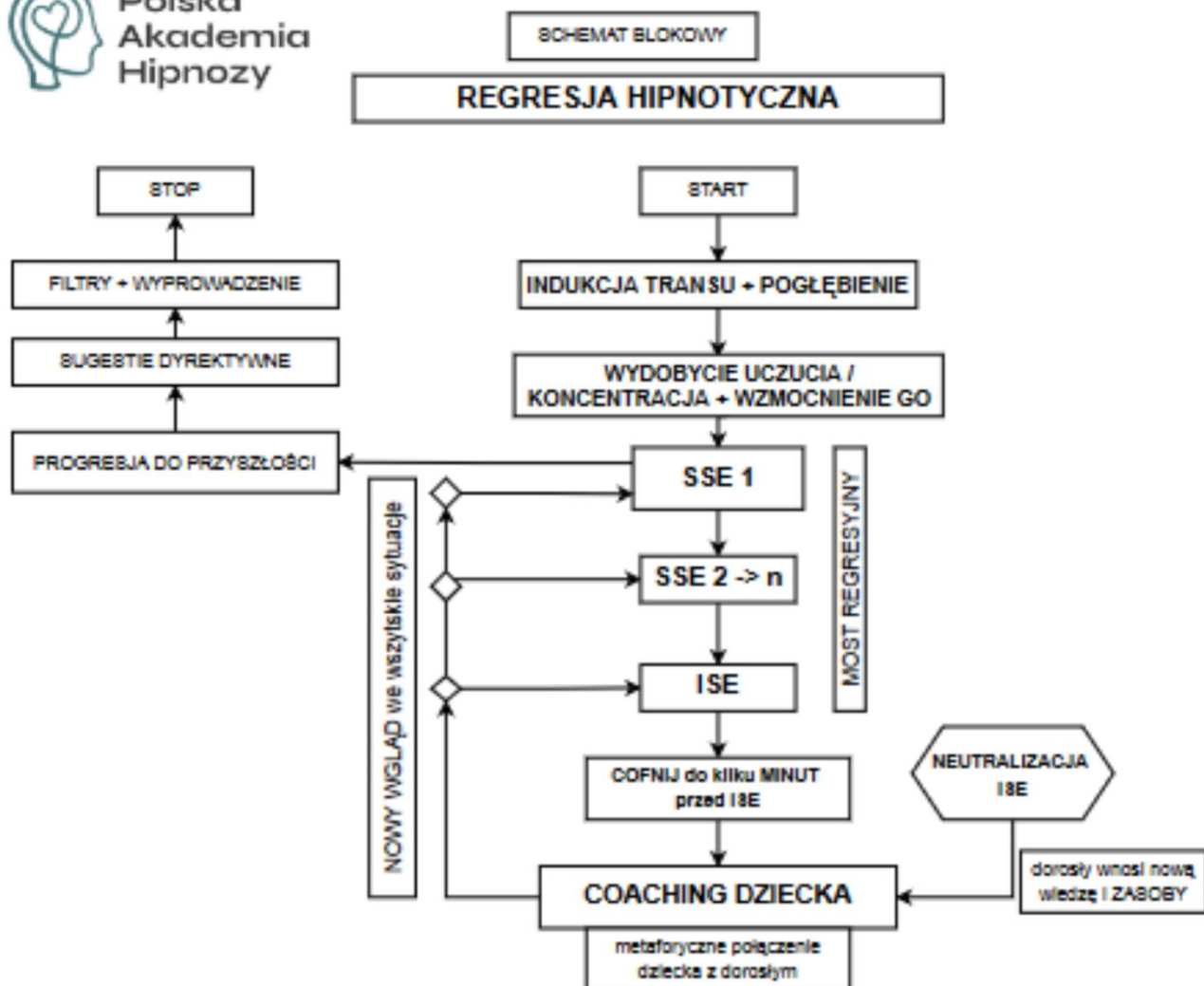
Rosen Sidney: Mój głos podąży za tobą. Terapeutyczne przypowieści Miltona H. Ericksona, 1997

Tepperwein Kurt: Wyższa Szkoła Hipnozy, 2005.

Dodatkowo:

Dagmara Konopacka Skrypt: Master Hipnozy i Hipnoterapii

Dagmara Konopacka i Piotr Matejuk Skrypt: Zaawansowana Hipnoza i Hipnoterapia



Pytania w SSE i ISE

Pierwsze wrażenie :
Jest dzień czy noc ?
Jesteś sam czy z kimś ? / Kto jest z Tobą ?
Gdzie jesteś ? Wewnątrz czy na zewnątrz ?
Czego doświadczasz ? Opisz sytuację

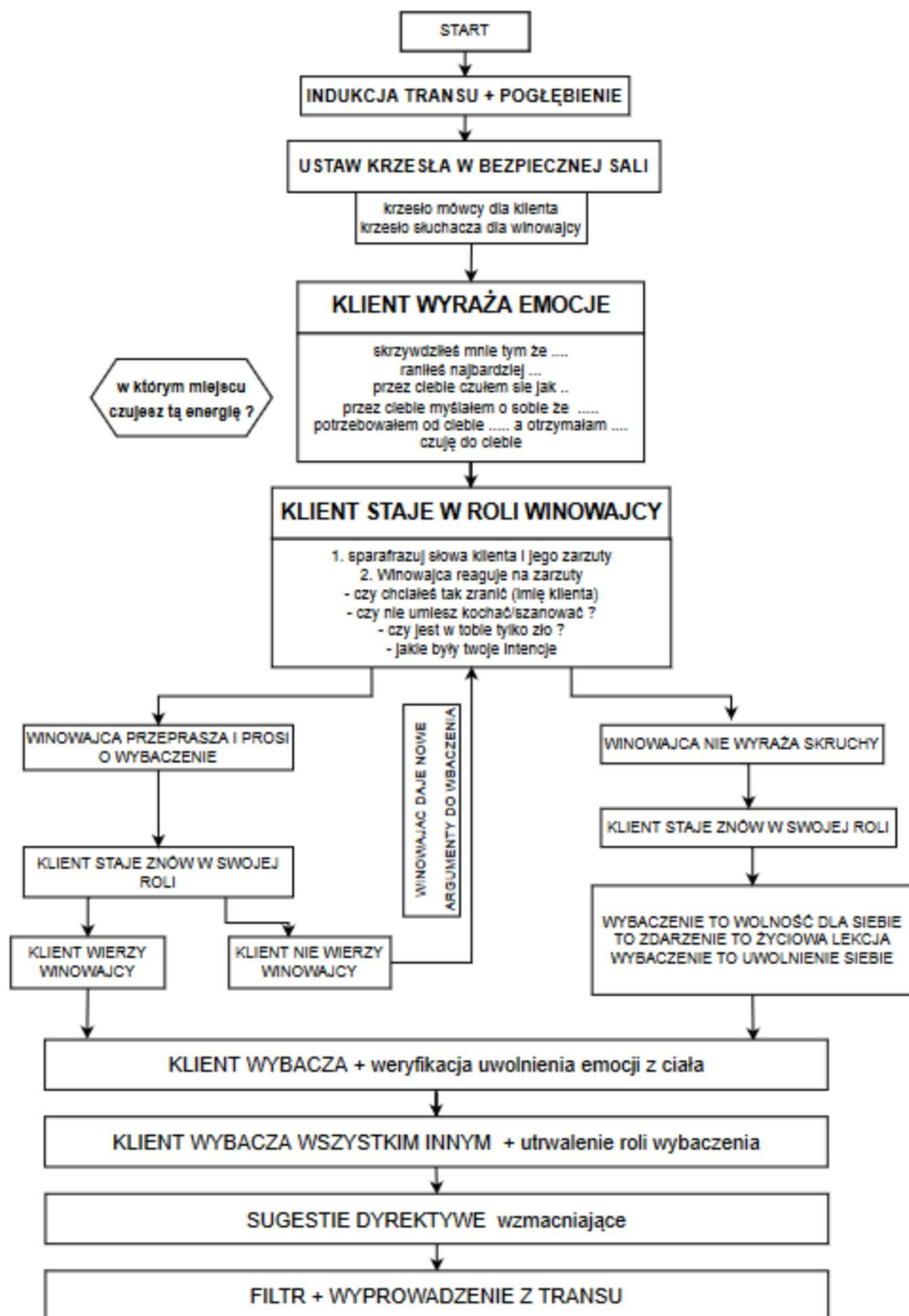
Sugestie w coachingu dziecka

Daj dziecku to czego potrzebuje
aby przejść przez tę sytuację i poradzić sobie:
Znam Cię bardzo dobrze
Jestem Tobą z przyszłości
Wiem że
Jestem tu dla Ciebie
Możesz mi ZAUFać
KOCHAM CIĘ

Oznaczenia

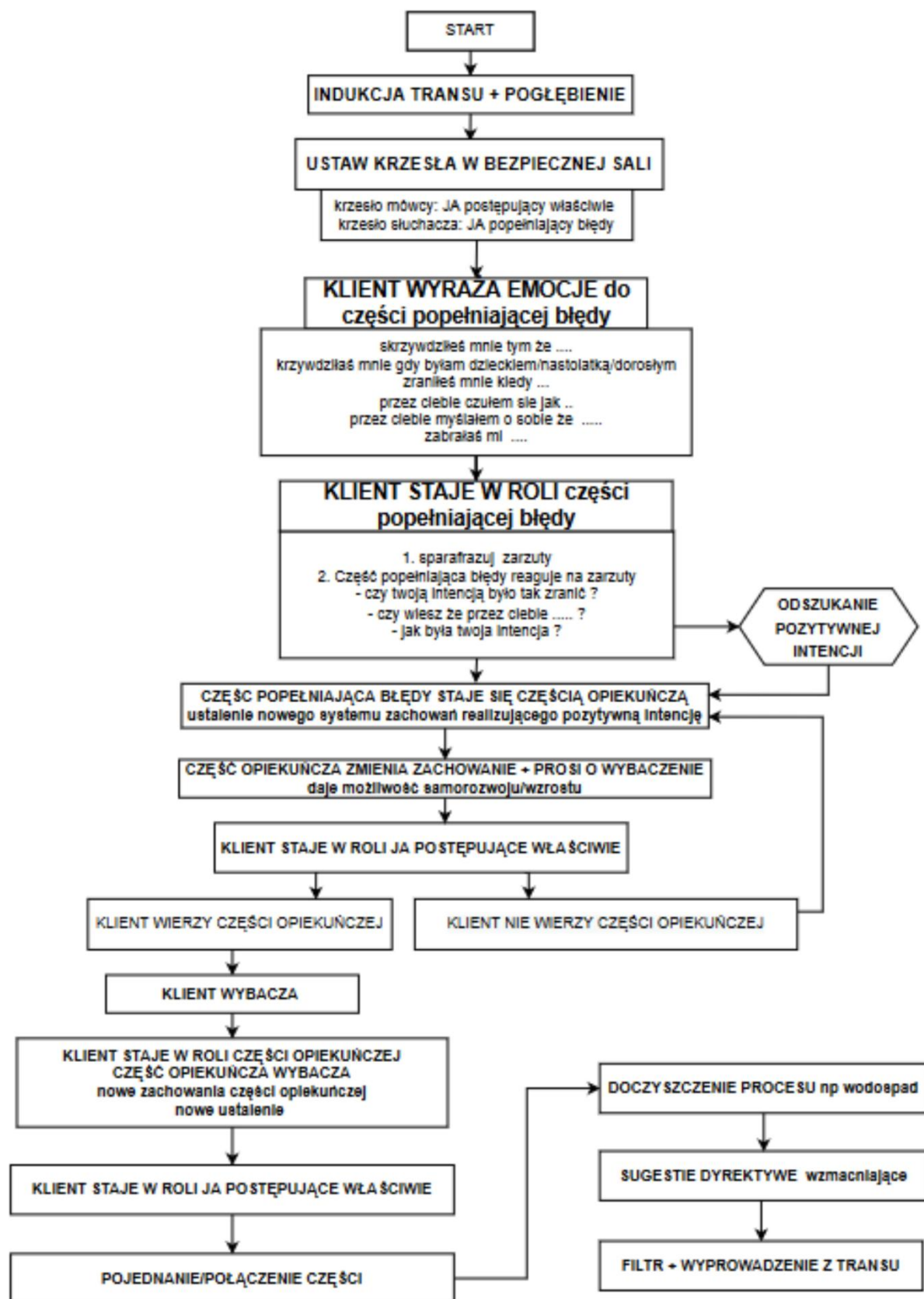
SSE - zdarzenia wzmacniające problem (Subsequent Sensitizing Events)
ISE - początkowe zdarzenie inicjujące problem (Initial Sensitizing Event)
n - ilość zdarzeń wzmacniających problem

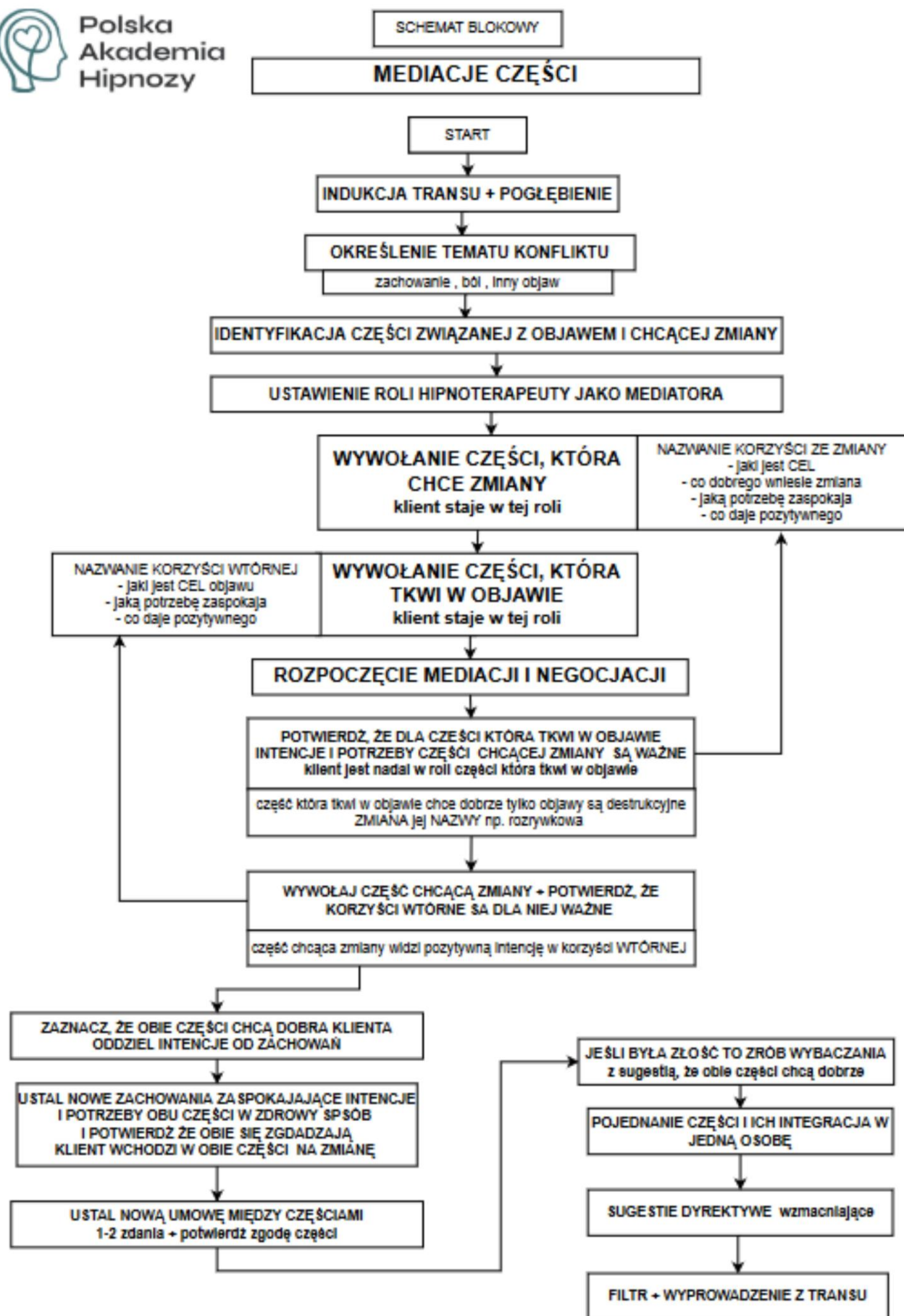
WYBACZANIE INNYM





WYBACZANIE SOBIE





NOTATKI