

CresCent

hipnoterapie & dezvoltare personală

Practicați

Autohipnoza!

Ghid practic

Codruța Gheran

telefon: 0746053304, email: codruta_gheran@yahoo.com

Cuprins

1.	Introducere	3
2.	Conștient și Inconștient	3
3.	Sugestibilitatea	4
4.	Programările.....	4
5.	Hipnoza.....	5
6.	Autohipnoza.....	6
	Ce este autohipnoza?.....	6
	Hipnoza și autohipnoza – de ce le alegem?	7
7.	Formulările	7
	Limbajul inconștientului.....	7
	Tonul și ritmul.....	8
	Obiectivele ședinței	8
	Sugestii	8
	Vizualizare creatoare	8
	Împrejurări.....	10
	Când?.....	10
	Câte ședințe de hipnoză sunt necesare pentru o temă?.....	10
	În cât timp voi vedea rezultate?	11
	Semne ale transei.....	11
	“Măsuri de siguranță”	11
	Ancorele	12
	Semnalizarea ideomotorie	13
8.	Desfășurarea unei ședințe.....	13
9.	Tehnici de inducție	14
	Metoda naturalistă	14
	Spirala Simțurilor.....	16
	Călătoria spiritului (metaforă).....	16
	Grădina secretă	17
10.	Aprofundare	17
	Unirea degetelor	17
	Levitația brațului	18
11.	Tehnici specifice pentru rezolvarea de probleme.....	18
	Ameliorarea încrederii în sine (vizualizare): Bulgărele de zăpadă.....	18
	Tehnica bulgărelui de zăpadă H. E. Stanton - Hobart, Australia.....	18
	Ameliorarea încrederii în sine (vizualizare și ancorare): Albumul foto	19
	Tehnica albumului foto.....	19
	Să slăbești, Să-ți rezolvi disfuncțiile sexuale, Să controlezi durerea	20
	Tehnica butonului de reducere (Mark S. Carich - Collinsville, SUA).....	20
	Recadrarea hipnotică.....	22

1. Introducere

Acest ghid practic de autohipnoză este destinat să vă permită să puneți în practică o tehnică simplă în scopul dezvoltării personale.

Autohipnoza permite fiecăruia să intervină în mod direct asupra unor obiective concrete de ameliorare a existenței sale, prin utilizarea stărilor modificate de conștiință.

Vor fi prezentate câteva tehnici specifice de rezolvare de probleme.

Noi avem mult mai multe resurse decât cele pe care ni le putem imagina. Autohipnoza ne permite să ne mobilizăm potențialul neexploatat. Este vorba despre ameliorarea performanțelor intelectuale și fizice, reducerea stresului, creșterea încrederii în sine, ameliorarea calității somnului, gestionarea durerii cronice sau întărirea sistemului imunitar în cazul unei boli; **autohipnoza aduce mijloace concrete pentru atingerea acestor obiective.**

Pentru anumite persoane și anumite teme de lucru (depresii, fobii etc.), autohipnoza nu oferă nici aceeași intensitate (profunditate) nici aceleași posibilități ca și procesul hipnotic obținut cu ajutorul unui hipnoterapeut.

Cu toate acestea, **practica regulată a autohipnozei întărește și accelerează rezultatele terapiei.**

2. Conștient și Inconștient

Spiritul uman este divizat în două părți: una conștientă, cealaltă inconștientă.

Partea conștientă, activă în timpul perioadei de veghe, asigură cea mai mare parte a activităților cotidiene și intelectuale. Conștientul poate procesa doar 7+/-2 informații în același timp, în timp ce inconștientul poate procesa mii de informații într-o secundă.

Definițiile inconștientului (subconștientului) sunt numeroase și depășesc cadrul acestui ghid. Să spunem doar că acest concept a fost explorat mai ales de către Freud, încercând să găsească cheia pentru a scurtcircuita sistemul lui și a vedea

acolo sursa celor mai multe dintre comportamentele noastre (mai ales cele pe care le credea voluntare).

Inconștientul are propriile lui moduri de a funcționa. El percepe, simte, gândește și reacționează în mod autonom. Cele mai recente cercetări arată că **inconștientul gestionează 85% din funcționarea noastră globală.** El își asumă în mod automat (și uneori simultan) un mare număr de sarcini complexe: cititul, condusul etc.

El reglează și coordonează funcțiile noastre biologice: temperatura corpului, circulația sanguină, ritmul cardiac, metabolismul. Reacționează mai rapid și **este capabil să proceseze mai multe informații decât conștientul, este gestionează memoria; este un imens rezervor de cunoștințe.** Poate păstra experiențele uitate de mult timp, care ne influențează comportamentele fizice și psihice. **Inconștientul ne poate proteja, refulând evenimentele traumatice și informațiile inutile.**

Inconștientul **este mereu prezent** (putem să îl observăm la ceilalți, de exemplu atunci când interlocutorul nostru clatină din cap pentru a aproba sau a dezaproba propunerile noastre), el influențează conștientul în mod constant, prin intuiții, vise, gânduri sau gesturi “automate” etc.

În consecință, inconștientul evoluează: **el învață și se îmbunătățește și putem intra în contact “conștient” cu el.** Hipnoza este o tehnică pentru a stabili acest contact.

3. Sugestibilitatea

Sugestibilitatea este capacitatea inconștientului de a primi sugestii din partea “conștientului” propriei persoane sau a unei alte persoane.

În hipnoterapie și în practica hipnozei, aceste sugestii sunt orientate, prestabilite, în funcție de tema de lucru și de dorințele noastre.

4. Programările

Studiile au demonstrat că, încă din timpul vieții intrauterine, inconștientul fătului înregistrează impresii, de exemplu dragostea, bucuria sau angoasele mamei.

Putem compara inconștientul cu un computer.

Din prima noastră zi pe pământ, suntem “programați” de către alții și de către noi înșine: comportamentele, credințele, valorile, prejudecățile și sugestiile părinților

noștri și cele ale anturajului, evenimentele fericite sau dureroase pe care le trăim, ne clădesc inconștient o bună sau o rea imagine de sine, despre viața pe care “merităm” să o trăim.

Ne punem în practică filtrele, care vor reține din ceea ce trăim doar ceea ce întărește credințele noastre pozitive sau negative. De asemenea, de-a lungul timpului, **ne instalăm strategii inconștiente de succes sau eșec, pe care le reproducem de-a lungul întregii noastre vieți.** Eșecurile repetate ale unei persoane totuși talentată și care muncește non-stop, sunt în general datorate strategiilor sale de eșec.

Mai mult, **fiecare dintre noi are un dialog interior inconștient continuu care scapă atenției noastre și care are un efect subliminal.** Atunci când acest dialog interior este negativ: “**nimic nu merge**”, “**nu voi reuși niciodată**”, “**sunt un nimic**”, **aceste gânduri ne împiedică să trăim mai bine și, cu timpul, se transformă și ele în programări negative.**

Înțelegerea intelectuală a acestor fenomene nu ajunge pentru a ne schimba programările negative.

Cauzele acestor programări negative coboară adesea până în copilăria mică și sunt adeseori refulate de către inconștient.

Cunoașterea acestor cauze se poate dovedi în cea mai mare parte inutilă, pentru că în domeniul obișnuințelor și al emoțiilor, logica și rațiunea nu pot aduce soluții.

Dacă vă treziți dimineața mai obosit decât la culcare, dacă aveți o problemă cu alcoolul, fumatul sau drogurile, dacă aveți tendința de a fi depresiv, dacă sunteți nesatisfăcut de viața dumneavoastră sentimentală sau de cariera dumneavoastră, dacă aveți probleme sexuale, dacă nimic nu vă interesează și vă este greu să găsiți un sens în viață, puteți lua în considerare că sunteți “programat” negativ.

5. Hipnoza

De-a lungul secolelor se pot găsi dovezi ale folosirii hipnozei pe toate continentele: druzi, preoți, vrăjitori, șamani. Originea etimologică a cuvântului “hipnoză” vine de la cuvântul grecesc “hypnos”, care îl desemna pe zeul somnului.

Starea de transă hipnotică este o stare modificată de conștiință, situată între veghe și somn. Ea poate fi indusă (de către sine sau de către o terță persoană) sau poate apărea în mod spontan.

Această stare se caracterizează printr-o încetinire importantă a undelor cerebrale (alfa) și printr-o receptivitate și o disponibilitate crescută pentru integrarea de sugestii. În terapie și în dezvoltare personală, hipnoza reprezintă utilizarea acelei stări modificate de conștiință.

Din exterior, o persoană în transă hipnotică poate semăna cu o persoană adormită, dar principala diferență între aceste două stări este faptul că subiectul hipnotizat rămâne lucid și conștient de tot ceea ce se întâmplă. Unele dintre percepțiile sale sunt chiar mai ascuțite decât în starea de veghe.

Se poate compara starea hipnotică cu cea de vis treaz (reverie), în care voința și reflecția dau locul imaginației și asociației libere de idei. Destinderea fizică și mentală se instalează și se poate trăi chiar un soi de euforie.

Se pare că fiecare dintre noi experimentează această stare de conștiință “hipnotică” de mai multe ori pe zi și că ea este chiar necesară menținerii echilibrului nostru mental.

Atunci când sunteți absorbit de un film sau un roman pasionant sau atunci când pierdeți noțiunea timpului îndeplinind o muncă oarecare, vă aflați într-o stare modificată de conștiință.

Transa se poate instala automat în cazul unui șoc violent sau pentru a supraviețui în circumstanțe dramatice, atunci când descoperi că ai forțe nebănuite și poți de exemplu să alergi, în ciuda unei entorse.

6. Autohipnoza

Ce este autohipnoza?

Autohipnoza reprezintă utilizarea de către fiecare persoană a stărilor modificate de conștiință, într-un scop precis de dezvoltare personală. Ea permite modificarea programărilor negative și oferă noi perspective în viață.

Se poate ajunge în transă hipnotică prin două mijloace:

- inducându-ne noi înșine transa hipnotică și desfășurând “munca” de schimbare;
- în urma unei ședințe de hipnoză utilizând o sugestie post-hipnotică sau o ancoră de intrare în transă așezată de către un hipnoterapeut

Hipnoza și autohipnoza – de ce le alegem?

Stările modificate de conștiință, trasa hipnotică ne permit să atingem sursa emoțiilor, memoria, zona de stocare a comportamentelor, a problemelor și a simptomelor.

Cu ajutorul terapeutului, care dispune o largă paletă de unelte, fiecare “reaccesare” a problemei permite creierului să trateze diferit informațiilor stocate, pentru a ajunge la comportamente mai bine adaptate.

Autohipnoza permite ameliorarea sănătății, rezolvarea problemelor și găsirea de răspunsuri, controlul emoțiilor, stimularea creativității și a capacității de învățare și, practică cu regularitate, ne aduce starea de bine fizică și psihică.

Uneltele de care dispunem sunt sugestia, vizualizarea și, pentru cei care au urmat o formare, anumite tehnici de rezolvare de probleme.

7. Formulările

Limbajul inconștientului

Limbajul inconștientului corespunde celui unui copil de 7 ani. El înțelege cuvintele în sensul lor literal, dar în același timp poate da mai multe înțelesuri fiecărui cuvânt. **Nu înțelege negația.**

Așadar, cel mai bine este să vă oferiți câteva momente înaintea ședinței pentru a alege și formula tema de lucru în termeni pozitivi.

Fiți precis în formulare, enunțând ceea ce doriți să obțineți și nu ceea ce nu doriți sau ceea ce vreți să evitați (“vreau să fiu liniștit și vesel” în loc de “nu mai vreau să fiu trist”).

De asemenea, evitați cuvintele care au conotații negative (“să ating greutatea potrivită” în loc de “să pierd 10 kg”).

Din punct de vedere gramatical, **puneți problema, comportamentul de schimbat, la trecut și soluțiile la prezent.**

Utilizați cuvinte asociate emoțiilor, ca și bucurie, plăcere, seninătate, armonie, echilibru, în mod progresiv: pe cale să, treptat, încet, din ce în ce mai mult etc.

“Te dezbari din ce în ce mai mult de vechiul obicei de a ronța și aștepti cu ușurință și în mod plăcut greutatea ideală”

Tonul și ritmul

De-a lungul întregii ședințe, **vorbiți-vă** (în dialog interior) **la persoana a doua**, pentru a favoriza disocierea conștient/inconștient și cu un ton calm, într-un ritm lent.

După ce ați învățat procesul, treceți la nivelul superior, vorbindu-vă doar pe expirație atunci când vreți să obțineți senzații de greutate în corp și pe inspirație atunci când doriți să obțineți senzații de ușurință (levitația brațului).

Obiectivele ședinței

Puteți cere inconștientului dumneavoastră să se ocupe de orice aspect al vieții: comportamente, obișnuințe alimentare, relațiile cu ceilalți, performanțe sau, mai mult, să accelereze vindecarea unei boli anume sau să lucreze asupra sănătății globale a organismului.

Este important ca obiectivul și sugestiile să fie formulate în termeni simpli, clari și pozitivi, de exemplu: “vreau să mă las de fumat” sau chiar “vreau să mă vindec și să îmi regăsesc sănătatea perfectă”.

Sugestii

După ce v-ați organizat urmând regulile de mai sus și ați memorat sugestiile, repetați-le de mai multe ori de-a lungul ședinței.

Exemple: “Energia ta și sănătatea ta devin mai puternice cu fiecare zi”, “Dacă aprinzi o țigară, gustul ei te dezgustă, țigara te dezgustă și o stingi.”

Vizualizare creatoare

Vizualizarea este o tehnică ce se utilizează pentru a tinge orice fel de obiectiv și mai ales atunci când dorim să obținem un impact asupra corpului: reeducare fizică și cerebrală, stimularea funcționării organelor, vindecarea unei boli, slăbirea, antrenamentul sportiv etc.

În ciuda numelui, tehnica de vizualizare implică toate simțurile noastre, este o “percepție interioară” globală și își trage puterea din faptul că creierul nostru nu face diferența între trăire și imaginație.

Este foarte dificil de diferențiat electroencefalograma unei persoane care face exerciții fizice de electroencefalograma unei persoane care își imaginează că face aceleași exerciții.

Eficacitatea exercițiilor de vizualizare este strâns legată de faptul de a fi **asociat cu experiența**. Dacă nu sunteți asociat, nu veți avea nici un impact asupra corpului.

Cel mai bun exemplu este al unei persoane care, înainte de a adormi, se imagina mergând în Sahara. Se imagina fiindu-i cald și sete (până când îi era cu adevărat cald și sete) și fiind ars de razele soarelui. Se trezea dimineața bronzat. Pentru a se proteja de soare, pielea fabrica melanină.

Proiectați-vă deci cu totul asociat în situația dorită, realizând o reprezentare precisă a ei, cu toate canelele senzoriale, ca într-un vis treaz.

Pentru probleme de sănătate, vizualizarea va fi mai ușoară și va avea un efect mai rapid dacă vă imaginați o bandă desenată sau un desen animat, cu un minimum de măsuri de siguranță și cu un maximum de detalii importante, exagerându-le. În clinica dr. Simonton din Canada, tratamentul pacienților cu cancer, constând din radio și chimio-terapie, este completat de vizualizări, în care pacienții își imaginează cum celulele sistemului imunitar (leucocitele) înving și evacuează în afara corpului celulele bolnave

Ei își imaginează leucocitele mai numeroase, feroce, puternice și necruțătoare iar celulele bolnave slabe și dezorganizate. Celulele sănătoase își refac ușor leziunile rezultate în timpul chimio și radio-terapiei, în timp ce celulele bolnave, slabe și dezorganizate – nu. Leucocitele, foarte active, gata de bătălie, identifică, distrug și evacuează în afara corpului, prin căi naturale, celulele bolnave.

La sfârșitul exercițiului, pacientul se imaginează pe deplin sănătos, eliberat de boală. De asemenea, este important ca bolnavul să se vadă atingându-și scopurile, împlinindu-și sensul vieții.

Dacă, de exemplu, doriți să slăbiți, în imaginație sculptați-vă corpul, dându-i forma pe care o doriți și apoi vedeți-vă slab, vedeți privirile admirative ale trecătorilor, simțiți-vă slab și auziți-i pe alții felicitându-vă de a avea o siluetă atât de frumoasă, ascultați propriul dialog interior de satisfacție.

Anumite persoane au capacitatea de a crea imagini mentale foarte clare și vii, alții nu.

Dacă imaginile pe care le creați sunt fluide, concentrați-vă asupra dialogului interior corespunzător pentru atingerea obiectivului dorit și asupra senzațiilor din corp.

Amințiți-vă, este vorba despre imanație și toată lumea poate să-și imagineze.

De asemenea, puteți, practicând autohipnoza, să vă antrenați în contruirea de imagini mentale.

Împrejurări

Fiecare ședință este diferită și uneori este mai dificil să intri în transă decât alteori. La început, este important să perseverați: cu cât exersați mai mult, cu atât mai ușor veți atinge acea stare. O anumită regularitate este și ea necesară și se recomandă cel puțin o ședință pe săptămână.

Instalați-vă confortabil într-un loc liniștit unde nu veți fi deranjat (închideți telefonul) într-un moment în care doriți să realizați exercițiul.

Este de preferat o poziție șezândă pe un fotoliu decât culcat în pat, astfel evitând să adormiți. Cel mai bine este să închideți ochii de la bun început.

Când?

Puteți practica autohipnoza în orice moment al zilei, după disponibilități, dar cele mai potrivite ore sunt dimineața, atunci când nu sunteți cu totul treaz și seara, atunci când sunteți obosit.

Este important și să doriți să realizați exercițiul, să vă simțiți motivat.

Câte ședințe de hipnoză sunt necesare pentru o temă?

Totul depinde de intensitatea problemei, de intensitatea dorinței dumneavoastră de a o rezolva.

Uneori ajunge o singură ședință, alteori, 4 până la 6 ședințe pot fi necesare. Pentru probleme de sănătate, o ședință pe zi (chiar de 10 minute) este necesară, până la vindecarea sau ameliorarea simptomelor.

Este cazul unei femei în vârstă de 30 ani care suferea de chisturi benigne, dar suficient de dezvoltate pentru ca medicii să preconizeze (în decurs de 6 luni) o ablație a glandei tiroide. După 4 ședințe de hipnoză în cabinet, a acceptat să facă vizualizări de 3 ori pe zi (imaginându-și cum chisturile se diminuează și se resorb). Era foarte motivată pentru că dorea să evite operația: trei luni mai târziu, ecografia arăta diminuarea cu aproximativ 60% a volumului chisturilor. Intervenția chirurgicală nu mai era necesară.

În cât timp voi vedea rezultate?

Rezultatele pot apărea **în orele imediat următoare ședinței** sau într-un interval de aproximativ **două săptămâni**. Este recomandat să repetați ședințele pe aceeași temă în acest interval.

Semne ale transei

La început, veți trăi poate senzații de transă lejeră, dar asta nu are importanță, efectele ședinței vor fi aceleași. Fiți atent la semnele proprii ale transei, care sunt diferite de la o persoană la alta și învățați să le recunoașteți. Pe măsură ce exersați, semnele pot și ele să evolueze, dar veți fi câștigat deja în încredere și cunoașterea lor, ceea ce vă va permite să aveți certitudinea că sunteți în transă.

Dacă urmați o hipnoterapie, fiți atent la ceea ce se întâmplă în corpul dumneavoastră în timpul ședințelor ghidate de către hipnoterapeut: mișcări involuntare în diferite părți ale corpului, catalepsie, levitația brațului etc. Regăsirea la dumneavoastră a acelorași senzații vă va permite să validați faptul că sunteți în transă hipnotică.

Pe măsură ce practicați, procedura se va simplifica și în loc de a parcurge în mod conștient toate etapele, veți intra aproape imediat în transă. “Semnele” transei evoluează și ele, învățați să le recunoașteți.

Semne ale transei: destindere, căscături repetate, senzație de greutate sau de ușurință, lacrimi fiziologice, încetinirea/accelerarea ritmului respirator, furnicături, senzații de anestezie, catalepsie, levitația brațului, halucinații, distorsiunea timpului, spasme musculare, tresăriri bruște, frisoane etc.

“Măsuri de siguranță”

La fiecare ședință, luați-vă câteva precauții pentru ședință, plasând câteva “măsuri de siguranță” care vor evita experiențele neplăcute.

De exemplu, programați:

- controlul timpului care trece (durata transei sau ora prevăzută pentru trezire) pentru o revenire bună în “aici și acum”;
- trăirea doar a amintirilor și a senzațiilor agreabile;
- posibilitatea de a reveni și de a reacționa foarte rapid și în cel mai bun mod în cazul unui pericol exterior.

“Vei rămâne în transă 30 minute (sau 10, 15 minute)... și la finalul celor 30 de minute... vei inspira profund de doi sau trei ori înainte de a reveni cu totul aici și acum... odihnit dar activ...”

“Dacă un pericol exterior oarecare se manifestă (de exemplu: incediu, cutremur) vei reveni aici și acum rapid și gata de acțiune...”

“Poți uita de zgomotele străzii... zgomotele din vecini, care se integrează în experiența ta... și tu poți să le uiți...”

“În timpul ședinței, toate senzațiile cărora le dai voie să urce din inconștientul tău sunt doar senzații agreabile, de stare de bine, de confort... senzații de siguranță”

Ancorele

Trăiți un moment puternic, intens, auzind o anumită muzică în fundal; ani mai târziu, auziți aceeași muzică și toate amintirile și emoțiile resimțite revin, ca și cum ați fi călătorit în trecut.

Ancorele pot fi auditive, kinestezice (senzații), vizuale și chiar olfactive.

Ele se creează spontan atunci când o trăire interioară puternică este asociată unui element exterior: muzică, atingere, parfum sau miros.

În hipnoterapie și NLP se utilizează frecvent ancorele pentru a asocia, de exemplu, starea de transă hipnotică cu un gest a clientului (încrucișarea degetelor), pentru ca acesta să poată regăsi, la dorință, acea stare a lui, pur și simplu refăcând gestul.

Fără a fi în stare hipnotică, puteți ancora dumneavoastră singur o stare puternică de încredere și de dinamism, parfumându-vă în momentul în care vă simțiți astfel. În viitor, în momente de descurajare, (vă parfumați și) simțind mirosul aceluiași parfum, se va trezi automat starea de încredere și de dinamism.

Dacă doriți, puteți ancora starea de hipnoză utilizând o ancoră kinestezică. Atunci **când vă simțiți adâncit profund în transă, încrucișați degetele** (sau un alt gest care vă convine) **timp de 40 de secunde**. Următoarea dată când veți realiza o ședință de autohipnoză, va fi suficient să **refaceți acel gest pentru a regăsi starea hipnotică**.

Pentru ca aceasta să funcționeze, este important să instalați ancora (și să o repetați cu orice nouă ocazie) atunci când trăirea dumneavoastră interioară este foarte puternică (siguranță, încredere în sine, bunăstare). Dacă aveți obiceiul să vă treceți mâna prin păr, alegeți acel gest drept ancoră. De fiecare dată când, în mod inconștient, vă veți trece mâna prin păr, veți trăi o “descărcare” a acelei stări pozitive.

Semnalizarea ideomotorie

Semnalizarea ideomotorie este un mijloc de comunicare cu inconștientul.

Atunci când vă aflați sub hipnoză, cereți inconștientului să aleagă un deget al mâinii dominante și să-l facă să se miște singur, pentru a comunica răspunsul său “da” și un deget al mâinii nedominante pentru a spune “nu”.

În timp ce repetați mental de mai multe ori la rând “da, da, da” sau gândindu-vă la o întrebare la care puteți răspunde cu un “da” foarte hotărât, concentrați-vă toată atenția asupra senzațiilor din mâna dreaptă (dacă sunteți dreptaci). Un deget se va mișca, sau veți avea o senzație diferită față de celelalte degete, sau o senzație diferită față de ceea ce ați simțit până atunci.

Rețineți modul în care inconștientul vă spune “da” (mișcarea unui deget sau a mâinii, furnicături într-un deget sau în toată mâna etc.).

Treceți apoi la “nu” în același fel, repetând de mai multe ori “nu” sau gândindu-vă la o întrebare la care puteți răspunde cu un “nu” foarte hotărât și concentrați-vă toată atenția asupra senzațiilor din mâna stângă.

Punerea în practică a acestor semnale ideomotorii vă permite să utilizați tehnicile prezentate și să validați punerea în practică a soluțiilor.

8. Desfășurarea unei ședințe

1. Stabiliți obiectivul ședinței și sugestiile corespunzătoare temei de lucru pe care vreți s-o realizați.
2. Instalați-vă confortabil, asigurându-vă că nu veți fi deranjat.
3. Plasați, în dialog interior la persoana a doua, măsurile de siguranță care vi se par potrivite (oră de revenire etc.)
4. Cereți pur și simplu inconștientului dumneavoastră să rezolve problema specifică, enunțând obiectivul ședinței.
5. Utilizați o metodă de inducție (exemplu: Spirala Simțurilor)
6. Dacă este necesar, utilizați o tehnică de aprofundare.

7. Faza de “lucru”:
 - a. Dacă sunteți debutant în practica autohipnozei:
 - repetați de mai multe ori sugestiile corespunzătoare obiectivului declarat.
 - vizualizare
 - b. Dacă stăpâniți autohipnoza: tehnica recadrării
8. Ieșirea din transă, întoarcere la “aici și acum”

9. Tehnici de inducție

Metoda naturalistă

După Rossi, cel mai apropiat colaborator al lui Erickson, experiența autohipnotică este mai reușită în timpul unei faze de repaus ultradian. El recomandă să vă “furișați într-un loc din corp care se simte bine” și să profitați de el.

Fără un obiectiv predeterminat al ședinței, fără sugestii de dat, pur și simplu “vă autorizați inconștientul să facă ceea ce are de făcut, așa cum știți să o facă”.

Acceptând fazele normale ale repausului ultradian și autorizându-vă să le apreciați, atunci când ele apar în cursul unei zile, permiteți proceselor naturale de autoreglare ale corpului și ale spiritului să trateze și să vă rezolve problemele.

Atitudinea dumneavoastră legată de simptomele pe care le aveți și față de dumneavoastră înșivă este extrem de importantă în timpul acestei forme de hipnoză regeneratoare.

Simptomul sau problema pe care o aveți este de fapt un prieten pentru dumneavoastră! Simptomul este semnalul că o schimbare creativă este necesară în viață. În timpul perioadelor de destindere plăcută, în timpul momentelor de autohipnoză ultradiene, veți primi în mai multe etape clarificări liniștite despre viața dumneavoastră, despre ceea ce doriți acum și asupra mijloacelor de a le obține. Un sentiment nou generat de considerarea meditativă, de bucurie, de priza de conștiință clarificatoare și de maturitate poate fi obținut printr-o practică regulată a autohipnozei ultradiene” – E.L. Rossi

Desfășurare

- Atunci când sunteți obosit, iritabil, decideți să faceți o pauză.
- Căutați o parte a corpului în care să vă simțiți bine. Simțiți această stare de bine cum se propagă în întregul corp, se aprofundează fără efort și cereți inconștientului să utilizeze experiențele dumneavoastră optime de regenerare pentru a vă rezolva problemele actuale. La finele unui anumit interval de timp, veți reveni la starea de conștientă.
- Vă veți da seama că au trecut între 10 și 20 de minute.
- Observați efectele benefice, schimbările agreabile, dar și capacitatea de a face față lucrurilor!
- Decideți să o reluați din nou, de două-trei ori pe zi, ori de câte ori va fi necesar.

Exemple :

1. “Mă simt confuz, poate obosit... sau am impresia că am nevoie de o pauză... realizez că sunt iritabil... deci pot considera asta ca un semnal care îmi arată că este momentul de a trăi o experiență utilă, pentru mine și pentru viața mea.
2. Mă hotărâsc să caut înăuntrul meu locul în care mă simt cel mai în largul meu... și, pe măsură ce mă instalez în interiorul meu, simt cum o anumită senzație de bine se lărgeste și se aprofundează... și atunci mă întreb cum va utiliza inconștientul meu, în mod firesc și spontan, într-o manieră pozitivă, experiențele mele trecute, cunoștințele mele conștiente și inconștiente și va descoperi soluții la întrebările mele, fără ca eu să am ceva de făcut în mod particular.
3. Când, după un anumit timp, îmi dau seama că am devenit mai conștient de mine însumi și de lucrurile din jur, pot să mă uit la ceas și să realizez că au trecut între 10 și 20 de minute, cărora nu le-am ținut socoteala. Sunt curios să observ schimbările plăcute, suprinzătoare și benefice care vor începe să-și facă loc în viața mea și hotărâsc să reiau această experiență agreabilă, în fiecare zi, de fiecare dată atunci asta mi se va părea necesar sau atunci când doresc să o fac.”

Spirala Simțurilor

Această metodă elaborată de către Betty Erickson, soția lui Milton Erickson, utilizează trei canale de percepție: vizual, auditiv și kinestezic (senzații).

Desfășurare:

- Conștientizați 3 elemente vizuale din experiența proprie și folosiți cuvinte de legătură cum ar fi “și”, “atunci când”, “în timp ce”: “Și așa cum stai așezat... și pleoapele tale sunt încă deschise... vezi în fața ta... culoarea peretelui... și mici detalii din această cameră... cum ar fi tabloul de pe perete și perdelele...”
- Conștientizați 3 elemente auditive: “Și în acest timp... auzi zgomotul respirației tale... și tic-tac-ul ceasului... în timp ce din exterior... îți parvin zgomotele străzii...”
- Conștientizați 3 senzații în corp sau emoții: “Și pleoapele tale devin grele... atunci când simți aerul pătrunzând în plămâni... și simți pieptul urcând ușor în ritmul respirației...”
- Plasați o sugestie: “și cu fiecare inspirație... intri din ce în ce mai profund în transă...”
- Apoi 2 elemente vizuale, auditive și 2 senzații sau emoții, urmate de o sugestie: “și cu cât mai mult respiri, cu atât mai mult intri în transă acum...”
- Apoi un element vizual, auditiv și o senzație sau emoție, urmată de o sugestie de aprofundare a transei.

Călătoria spiritului (metaforă)

Puteți intra în transă hipnotică grație a nu contează cărei “călătorii a spiritului”: o metaforă care vă va permite să evadați din momentul prezent.

Puteți să vă imaginați devenind o “pasăre” și zburând deasupra peisajelor, vă puteți imagina plonjând într-o lume submarină pentru a descoperi acolo minunății.

Puteți visa că faceți călătorii în afara corpului sau în “lumi paralele”.

Inventați pur și simplu o poveste care vă place, care vă pasionează, care vă “absoarbe”.

Grădina secretă

Imaginați-vă o scară care vă conduce în grădina dumneavoastră secretă, în “sanctuarul” dumneavoastră interior, locul unde vă regăsiți cunoștințele, resursele neexploatate, experiențele trăite sau visate... locul de contact cu ființa dumneavoastră profundă.

Treptele acestei scări pot fi la fel de bine ascendente sau descendente și puteți îmbogăți cu noi detalii grădina dumneavoastră secretă la fiecare vizită.

Vă puteți imagina o plajă, un luminiș, cu vegetația și fauna sa, sau pur și simplu o cameră frumoasă unde cineva sau ceva vă așteaptă pentru a vă aduce răspunsuri la problemele pe care le aveți (de exemplu, o scrisoare care conține un mesaj).

Răspunsurile care le veți primi pot lua forma unor gânduri, a unor senzații sau a unor intuiții.

10. Aprofundare

Dacă aveți sentimentul că sunteți prea “la suprafață”, puteți utiliza una dintre cele două metode următoare pentru aprofundarea transei hipnotice.

Unirea degetelor

Îndreptați-vă atenția asupra mâinii drepte (sau asupra mâinii stângi dacă sunteți stângaci), depărtând degetele astfel încât să nu se atingă.

Încercând să vizualizați mișcarea de apropiere a degetelor, repetați sugestiile următoare:

“Degetul mare și indexul se apropie încet... foarte încet... cu o viteză imperceptibilă. Ele se apropie din ce în ce mai mult.... tot mai mult... încet... complet destinse și grele.... Încet, degetele se apropie și atunci când se vor atinge, vei intra într-o stare de percepție foarte largă care se dezvoltă într-o transă hipnotică profundă. În momentul în care degetele chiar se împreunează, te cufunzi într-o stare hipnotică profundă... degetele se apropie din ce în ce mai mult... în curând se vor atinge și în aceeași clipă, intri într-o relaxare profundă și agreabilă... o stare hipnotică profundă.... acum...”

Levitația brațului

Îndreptați-vă atenția asupra brațului drept (sau asupra brațului stâng dacă sunteți stângaci).

În timp ce repetați sugestiile următoare, încercați să vizualizați baloane prinse cu niște sfori de încheietură, care vă trag mâna, ridicând-o treptat.

“Mâna ta devine ușoară, foarte ușoară... din ce în ce mai ușoară... puțin câte puțin, mâna ta începe să se ridice... încet... ușoară ca o pană, mâna ta se ridică din ce în ce mai mult... întregul tău braț este ca și aspirat prin forța acestor baloane care trag de încheietură... brațul tău urcă, încet... în ritmul său... și mâna ta se apropie imperceptibil de frunte... În curând îți va atinge fruntea... vei atinge un nivel de destindere de neegalat... o stare hipnotică profundă și agreabilă... mâna ta se apropie din ce în ce mai mult de frunte... cu fiecare inspirație din ce în ce mai mult... ca și când baloanele ar trage din ce în ce mai puternic de încheietura ta... și atunci când mâna îți va atinge fruntea... te vei cufunda într-o stare de bine totală... se apropie.... acum...”

Lăsați-vă mâna să întârzie câteva momente pe frunte și simțiți relaxarea profundă răspândindu-se în întregul corp.

Lăsați apoi mâna să coboare, în ritmul ei, în general o mișcare mai rapidă decât precedentă. Durata acestui exercițiu variază de la persoană la persoană și în funcție de stările interioare de moment.

11. Tehnici specifice pentru rezolvarea de probleme

Ameliorarea încrederii în sine (vizualizare):

Bulgărele de zăpadă

Tehnica bulgăreului de zăpadă

H. E. Stanton - Hobart, Australia

Imaginează-ți că te afli pe culmea unui munte înalt acoperit de zăpadă și că privești valea ce se află în josul tău. În această vale, există un loc unde te straduiești să ajungi.

CresCent

hipnoterapie & dezvoltare personală

Deși excursia ta te-a adus până în vârful acestui munte, orice nou progres spre obiectivul tău este blocat de numeroase obstacole și de numeroase bariere pe toată lungimea coastei muntelui.

Aceste obstacole reprezintă tot ceea ce se află între tine și realizarea obiectivelor tale. Apleacă-te în față și strânge un pumn de zăpadă. Examineaz-o. O vei găsi pufoasă, aerată, comparabilă într-un fel cu propria ta determinare care suferă de o lipsă de fermitate și de putere.

Adaugă încă puțină zăpadă, apăsând-o între mâini, adunând acolo un bulgăre de zăpadă ferm, rotund și dur. Și, în același timp, simte cum încrederea și determinarea ta devin tot mai puternice și mai ferme deopotrivă, la fel de dure și la fel de ferme ca și bulgărele de zăpadă pe care l-ai pregătit ca să coboare coasta muntelui.

Alege o pantă foarte abruptă pe coasta muntelui și dă drumul bulgărelui să se rostogolească încet în jos, drept prin obstacolele situate mai jos. Bulgărele de zăpadă coboară încet pe coasta muntelui și vezi cum mărimea sa crește în timp ce se rostogolește, până când ajunge să fie de mărimea unui bloc uriaș. El devine atunci o avalanșă care mătură totul, urmându-și drumul până la baza pantei.

Drumul este liber acum. Toate obstacolele au fost înlăturate: poți începe să cobori versantul muntelui unde curajul tău și determinarea ta au mers în față pentru a deschide drumul.

Atunci când te vei imagina coborând cu pas hotărât muntele, cu un aer satisfăcut, vei ști că, în sufletul tău, determinarea ta continuă să crească precum un bulgăre de zăpadă, până când va fi suficient de mare pentru a înlătura toate obstacolele întâlnite.

Vei fi atunci capabil/ă să îți atingi toate obiectivele pe care ți le-ai fixat în viață, la fel de ușor pe cât îți este acum să-ți imaginezi că ai coborât acest munte.

Ameliorarea încrederii în sine (vizualizare și ancorare): Albumul foto

Tehnica albumului foto

Imaginează-ți că frunzărești un album foto care conține toate amintirile tale legate de realizări anterioare, de succes, de momente de bucurie și satisfacție, de experiențe pozitive.

Deschide albumul la pagina de început și treci în revistă conținutul acelei pagini, fotografie cu fotografie, utilizând toate sistemele senzoriale: auditiv, vizual,

kinestezic, pentru ca imaginea obținută să fie atât de completă și de vie pe cât este posibil, re trăind toate emoțiile pozitive legate de eveniment.

Acordă-ți suficient timp pentru a reactualiza trecutul tău pozitiv, ancorează (alege un gest care îți convine) și păstrează ancora în jur de 40 secunde la fiecare fotografie.

Păstrând în continuare ancora, revino în prezent păstrând acele emoții și cere inconștientului tău să găsească soluții la problemele tale actuale cu ajutorul acestui tonus optimist.

Păstrează în continuare ancora și proiectează-te într-un viitor în care toate problemele tale sunt rezolvate și unde trăiești bucurie și satisfacție legate de rezolvarea acestor probleme. Ia o "fotografie" a aceluia moment și lipește-o în album. Păstrează în continuare ancora și ieși din autohipnoză.

Să slăbești, Să-ți rezolvi disfuncțiile sexuale, Să controlezi durerea

Tehnica butonului de reducere

(Mark S. Carich - Collinsville, SUA)

Citiți cu atenție procedura de 2-3 ori înainte de a începe ședința de autohipnoză.

Nu interveniți niciodată asupra intensității unei dureri înainte de a avea un diagnostic și verificare de natură medicală. Atunci când originea și cauza sunt identificate și tratate printr-un tratament medicamentos, puteți folosi această tehnică pentru reducerea intensității.

Imaginați-vă o cutie care are un buton de reglare, sau o manetă, sau oricare alt mijloc de control care poate fi reglat de la **0 la 10**.

Zero este nivel absenței interesului. Toată lumea a avut experiența lipsei de poftă de mâncare. Poate nu sunteți interesat de mâncare și nici de sexualitate.

Zece este nivelul unei dorințe sau a unei poftă de mâncare puternice. Știm cu toții ce înseamnă să dorești sau să vrei ceva cu adevărat.

Pentru a vă reduce apetitul, dorința de alimente grase sau dulci, reduceți intensitatea dorinței, răsucind butonul de reglare spre valori inferioare. Pentru a accelera asimilarea grăsimilor, creșteți intensitatea metabolismului răsucind butonul de reglare spre valori superioare. Pentru ejacularea precoce sau absența dorinței sexuale răsuciți butonul de reglare în sensul unei creșteri.

Deoarece este vorba despre o tehnică de vizualizare, amintiți-vă ce vreți să vă imaginați folosindu-vă toate simțurile (auziți chiar și clicul butonului de reglare atunci când îl răsuciți).

1. Repoziționarea butonului de reglare

Îți imaginezi că intri într-o cameră foarte specială, un centru nervos, o sală de control, în acea parte a creierului tău care se numește hipotalamus. Este sala de control a tuturor sentimentelor tale și a tuturor dorințelor.

Și când te afli în acea sală, observă toate panourile și becuțele lor, becuțele de toate culorile.

Ascultă zgomotul calculatoarelor, simte temperatura camerei și poate chiar și un miros special.

Și atunci când observi aranjarea becuțelor colorate, poți remarca diferite panouri. Panoul care reglează apetitul pentru mâncare, cei care reglează intensitatea metabolismului grăsimilor. Și mai poți remarca un alt panou, care reglează nivelul dorinței sexuale și al interesului pentru sex (sau pentru excitație, durata erecției).

Acum, privește cu atenție panoul care reglează pofta de mâncare, dorința sexuală sau interesul pentru sexualitate (excitație, erecție) și reține la ce cifră s-a stabilit acum. Pe ce nivel o resimți acum, pe o scară de la 1 la 10?

Acum, dă-ți voie să o reduci (crești). Întinde brațul și așează mâna pe butonul de reglare și deplasează-l încet, treptat, până la un nivel confortabil. Ce simți? Este confortabil? Și, în același timp, încerci o impresie diferită. Devino conștient de această schimbare în pofta de mâncare, dorința sexuală (excitație). Și observă cât este de ușor să răsucești butonul. Observă cât este de ușor să controlezi lucrurile.

Atunci când vei fi simțit în corp o diferență, reține cifra asupra căruia este poziționat acum. Și până unde vrei să îl răsucești?

După ce vei fi răsucit din nou butonul (de exemplu de la 4 la 3), așteaptă până când corpul tău resimte o diferență.

Pentru disfuncțiile sexuale:

Dacă este necesar, deplasează și mai mult butonul atunci când începi să încerci o mare plăcere sau poate exaltare, creșterea dorinței (a excitației). Și imaginează-ți, simți acei hormoni care se regăsesc în libertate, eliberați în sângele tău, care circulă prin întregul tău corp și care se concentrează mai ales în anumite locuri.

Și nici nu ai nevoie cu adevărat să știi cum se întâmplă asta, pentru că tu știi că inconștientul tău știe cum să o facă. Și poate poți să-ți imaginezi cum acești hormoni stimulează senzațiile, dorințele foarte naturale și sentimentele, într-o manieră atât de fascinantă.

2. Negociere și Angajament inconștient

Vrei să ridici mai sus butonul de reglare sau să îl lași la acest nivel?

Determină nivelul la care vrei să oprești butonul de reglare.

Acum, cere inconștientului tău să lase butonul de reglare la nivelul atins timp de două săptămâni, pentru a vedea ce se întâmplă.

Așteaptă semnalul “da” din partea inconștientului. Dacă răspunsul este “nu”, re poziționează butonul până când valoarea să fie acceptată de către inconștient.

Și te poți simți ușurat și satisfăcut și poate chiar mândru, știind că acum vei fi capabil să-ți reglezi nivelul dorinței proprii de mâncare, sexuale, intensitatea excitației.

Și poți alege să permiți această schimbare, la fel de bine pe cât o poți lăsa fie la un nivel mediu, fie la un nivel ridicat.

Sau ai putea chiar să lași spiritul tău inconștient să îl modifice, după împrejurări.

Începând de acum, poți să fii atât de satisfăcut, știind că poți cu ușurință și în mod automat să acționezi butonul de reglare pentru a-ți adapta nivelul dorinței și al interesului (de excitație).

3. Proiecție imaginară în viitor, unde problema este rezolvată.

Poate ai găsit cumva surprinzător să descoperi cât de rapid poți crește nivelul dorinței sexuale (al excitației) atunci când te cuibărești lângă partenera ta.

La fel, atunci când ea te alintă, într-un mod plăcut, poți lua la cunoștință senzațiile interesante care se dezvoltă și circulă.

Și în același timp în care tu o alinți, senzații agreabile se pot răspândi chiar mai mult decât te-ai aștepta, atunci când îți dai seama, poate cu o anumită surpriză, că poți rapid să-ți crești nivelul dorinței sexuale sau al excitației, atunci când ești foarte aproape de partenera ta.

Recadrarea hipnotică

După creatorii Programării Neuro-Lingvistice, recadrarea poate fi utilizată pentru rezolvarea oricărui tip de problemă.

Este o tehnică avansată și este preferabil să fie utilizată atunci când stăpâniți deja practica autohipnozei.

Soluțiile vor fi găsite de către inconștient și vor rămâne inconștiente, neexistând “flash”-uri ale noilor comportamente. Aceste se vor manifesta în mod firesc în zilele următoare ședinței.

Uneori, este necesar să se execute de mai multe ori tehnica de recadrare.

Citiți cu atenție procedura, până când înțelegeți bine principiul și etapele.

Tehnica Recadrării:

- 1) Cereți acum inconștientului să izoleze învățăturile, cunoștințele, resursele și toate “lecțiile” utile de reținut din acest comportament, apoi să le stocheze într-un loc unde vor fi accesibile la dorință. Așteptați semnalul “da”.
- 2) Cereți inconștientului să transfere controlul semnalelor “da/nu” în acea parte a dumneavoastră care responsabilă de comportamentul pe care doriți să îl schimbați (să vă lăsați de fumat, să slăbiți, să aveți încredere în dumneavoastră, să vorbiți în public)
- 3) Întrebați acea parte din dumneavoastră dacă acceptă să lase să urce în conștient funcțiile pozitive ale acestui comportament. Dacă da, stați și ascultați-vă gândurile, senzațiile sau dialogul interior. Dacă nu, treceți pur și simplu la etapa următoare.
- 4) Cereți acelei părți să utilizeze toate resursele de creativitate pentru a genera în jur de 10 soluții pentru comportamente alternative, fără obligația de a schimba ceea ce este acum. Așteptați semnalul “da”
- 5) Acum, rugați acea parte să evalueze fiecare alegere asupra criteriilor de:
 - respect al intenției pozitive
 - eficacitate a păstrării intenției pozitive
 - ușurință și rapiditate de punere în practică.Cereți semnalul “da” atunci când are la dispoziție minimum 3 soluții.
- 6) Rugați acum acea parte să aleagă o soluție de încercare, să spunem pentru o perioadă de opt zile (durata nu are importanță). Așteptați semnalul “da”.
- 7) Reveniți la inconștient și rugați-l să se protejeze în viitor și să indice printr-un semnal “da/nu” dacă soluțiile sunt eficiente și agreabile pentru dumneavoastră. Verificarea este inconștientă, așadar nu veți avea “flash”-urile ale noului comportament. Așteptați semnalul “da”.
Foarte rar, răspunsul poate fi “nu”. În acest caz, reluați de la etapa 4.