

Janusz Konrad Jędrzejczyk



AUTOHIPNOZA
ALCHEMIA WEWNĘTRZNEJ PRZEMIANY



Ilia "autohipnoza.pl"

Janusz Konrad Jedrzejczyk
AUTOHIPNOZA ALCHEMIA WEWNĘTRZNEJ
PRZEMIANY
praktyczny podręcznik

**Książkę tę dedykuję Damie mojego serca,
memu natchnieniu Najdroższej Justynce**

Spis treści

DO CZEGO MOŻE NAM SIĘ PRZYDAĆ AUTOHIPNOZA?	1
CZYM JEST AUTOHIPNOZA	2
MOJA PRZYGODA Z AUTOHIPNOZĄ	7
<u>NAUKA AUTOHIPNOZY - METODA RHODESA</u>	8
ZANIM PRZYSTĄPIMY DO ĆWICZEŃ	9
ĆWICZENIE PIERWSZE – POGLĘBIONE ODDYCHANIE RELAKSACYJNE	12
ĆWICZENIE DRUGIE – NATURALNE ODDYCHANIE RELAKSACYJNE.....	13
ĆWICZENIE TRZECIE - USPOKOJENIE PRZEZ KONCENTRACJE NA SPŁOCIE SŁONECZNYM.....	13
ĆWICZENIE CZWARTE - KONCENTRACJA.....	15
AUTOHIPNOZA(WG. RHODESA)	17
ODDYCHANIE.....	20
SKUPIENIE NA CIELE I WYOBRAŻENIE ZASYPIANIA	22
WYOBRAŻENIA – JĘZYK HIPNOZY	24
WEWNĘTRZNY KLUCZ	25
KLUCZ UWARUNKOWANY	26
ZAPROGRAMOWANY KLUCZ	27
WYCHODZENIE Z AUTOHIPNOZY	28
PODSUMOWANIE	30
KRÓTKA ŚCIEŻKA NAUKI – TRENING AUTOGENNY W SKRÓCIE	31
ZAKOŃCZENIE	35

Do czego może nam się przydać autohipnoza?

Wielu z nas żyje w stresie i przez to miewamy kłopoty z koncentracją, nie możemy się skupić, zapominamy o różnych rzeczach, bywamy nerwowi, rozkojarzeni i myślimy, że dobrze by było gdyby to się zmieniło.

Czasami czujemy zmęczenie, brakuje nam energii, a praca czy nauka bywa tak wyczerpująca, że po południu nie mamy na nic ochoty, pragniemy tylko usiąść, albo położyć się, odpocząć i mieć święty spokój.

Niektórzy z nas mogą mieć kłopoty w kontaktach z innymi, z nieśmiałością i stresem odczuwanym w kontaktach z szefem, pracodawcą, współpracownikami czy przedstawicielami płci przeciwnej. Być może sama myśl o egzaminie, czy załatwieniu czegoś w jakimś urzędzie niektórych z nas stresuje - a może inni nas nie doceniają, źle odczytują nasze intencje i z tego powodu mamy różne stresujące przeżycia.

Niektórzy z nas mają też problemy z zaśnięciem, tak, że kiedy zbliża się wieczór zaczynamy się niepokoić, że znów nie będziemy mogli zasnąć i martwimy się, że znów się nie wyśpimy, musimy połknąć tabletkę aby zasnąć a i tak śpimy niespokojnie, wielokrotnie budząc się w nocy i znów nie możemy zasnąć lub nasz sen bywa nerwowy i niespokojny. Wtedy rano rzadko budzimy się w dobrej formie i nie czujemy się najlepiej, przez to popołudniu też często nie czujemy się dobrze i odczuwamy zmęczenie.

Być może w takim wypadku nie potrafimy sobie nawet wyobrazić jak by to było, gdyby zasypianie obywało się bez problemów, gdyby wieczorem towarzyszyło nam odczucie zadowolona i szczęścia, że nadchodzi czas snu wiedząc, że zaśniemy łatwo i przyjemnie, sen będzie głęboki i spokojny tak, że obudzimy się po nim w doskonałym nastroju, doświadczając odświeżenia a sam sen będzie przyjemnością. Jednak dzięki autohipnozie może stać się to faktem.

Wielu z nas pragnie odczuwać spokój, mieć jasny zrównoważony umysł, który bez problemów radzi sobie w codziennych sytuacjach bez rozproszenia, nerwowości, bez obaw – i to łatwo może stać się rzeczywistością dzięki autohipnozie.

Pomyślmy jak by to było, odczuwać kiedy chcemy spokój, zrelaksowanie, mieć jasny umysł, poczucie przenikającej nas przyjemnej energii nie powodującej nerwowości sprawiającej, że odczuwamy radość z zajmowania się różnymi przyjemnymi rzeczami, znajdując w tym odpoczynek. Być może teraz myślimy, że to nieosiągalne marzenie, jednak to może łatwo i przyjemnie stać się naszą codziennością dzięki autohipnozie. Możemy być cały czas pełni relaksu, spokoju, energii i cieszyć się życiem.

Wielu z nas kiedy zaczyna praktykować autohipnozę dziwi się jakie to łatwe i naturalne, jak łatwo cieszyć się życiem i czuć się doskonale w każdych okolicznościach. Opanowując autohipnozę szybko zapominamy o ciągłym znużeniu, napięciach i nerwowości, kawie i innych stymulantach nadwężających nasze nerwy, przekonujemy się, że spokój i dobre samopoczucie to stan naturalny i po pewnym czasie trudno jest nam uwierzyć, że przez tyle lat mogło być inaczej.

Pomyślmy jak by to było gdyby ludzie zawsze widzieli w nas miłą, przyjazną, kompetentną osobę, odnosili się do nas życzliwie z wyrozumiałością i sympatią, zawsze nas doceniając, widząc w nas kogoś z kim naprawdę warto mieć dobre relacje – tak może się stać i dziać się zawsze kiedy zrozumiemy i zaczniemy stosować autohipnozę.

Być może niektórzy z nas myślą teraz, że to nieosiągalne marzenie. Kiedy jednak zaczniemy

ćwiczyć przekonujemy się, że jest to możliwe i łatwiejsze do osiągnięcia niż sądziliśmy. Autohipnoza może sprawić, że stanie się to faktem i to szybciej niż przypuszczamy.

Jeśli często boli nas kręgosłup czy odczuwamy bóle mięśni bądź głowy to również może odejść w przeszłość. Dzięki autohipnozie możemy zacząć się czuć lekko, dobrze pod względem fizycznym i psychicznym.

To tylko niektóre korzyści jakie możemy osiągnąć kiedy nauczymy się autohipnozy i zaczniemy ją wykorzystywać w swoim życiu. W rzeczywistości autohipnoza ofiarowuje nam znacznie więcej, pozwoli poznać nam siebie – swój organizm, swoją psychikę i sprawić, że wykorzystując tą wiedzę staniemy się taką osobą jaką chcielibyśmy być.

Być może myślisz, drogi czytelniku, że trochę przesadziłem, ale kiedy zaczniesz realizować opisany tu program ćwiczeń, kiedy poznasz go i wdrożysz w życie odkryjesz, że nie tylko wcale nie przesadzałem, ale nie napisałem nawet części tego co można osiągnąć poprzez autohipnozę. Zrozumiesz, że korzyści z niej płynące są tak wielopłaszczyznowe, dają tak wiele możliwości, że zwyczajnie nie da się tego opisać. Ja daję ci tylko narzędzie a to jak go użyjesz zależy od ciebie, od twojej wyobraźni i inwencji. Możesz z łatwością osiągnąć to wszystko co powyżej przedstawiłem a także znacznie więcej, aby to osiągnąć wystarczy tylko zrozumieć to co tu opisuję i zacząć ćwiczyć. Autohipnoza nie jest magią choć być może tak to wygląda, nie jest czarodziejską różdżką, jest jak już wspomniałem wspaniałym narzędziem i tylko od ciebie zależy kiedy i jak jej użyjesz.

Czym jest Autohipnoza

Istnieje wiele metod autohipnozy rozumianej jako sposoby osiągnięcia tzw. transu hipnotycznego, podobnie jak i istnieje wiele metod autohipnozy rozumianej jako sposoby wykorzystania stanu transu do osiągania określonych celów. Na początek zajmę się tym pierwszym zagadnieniem.

Stan autohipnozy można określić jako specyficzny stan świadomości charakteryzujący się podwyższonym stanem koncentracji, w którym umysł funkcjonuje nieco inaczej niż na co dzień, cechując się większą podatnością na sugestie. Nie jest to jakiś niezwykły stan umysłu, jest to stan odprężenia, spokoju połączonego z naturalnym skupieniem. Przypomina stan półsnu w jakim znajdujemy się zasypiając i przez jaki przechodzimy codziennie budząc się. Wbrew temu co niektórzy na ten temat myślą jest on łatwy do osiągnięcia, ponieważ wielokrotnie w ciągu dnia przechodzimy naturalnie przez takie stany nie tylko zasypiając i budząc się, ale także, kiedy wypoczywamy, kiedy marzymy i przy wielu innych okazjach.

Nie jest jednak tak, jak sądzą niektórzy, że wielokrotnie w ciągu dnia bywamy hipnotyzowani, czy też popadamy w stan autohipnozy. Po prostu przechodzimy w zbliżony stan, ponieważ jest on naturalny, służy wypoczynkowi, regeneracji ciała i umysłu, który jest niezbędny dla zachowania zdrowia i wewnętrznej równowagi.

Jeśli z powodu stresu, lub innych negatywnych czynników ten mechanizm jest blokowany, nasze funkcjonowanie pogarsza się i może doprowadzić do różnych komplikacji natury zdrowotnej zarówno fizycznych jak i psychicznych. Zdrowy, zrównoważony człowiek, wielokrotnie w ciągu dnia doświadcza tego stanu zazwyczaj nie będąc go do końca świadom. Nie jest to jednak stan autohipnozy, o niej możemy mówić dopiero wtedy, kiedy uświadamiamy sobie ten stan oraz celowo weń wchodzimy i wykorzystujemy go dla naszych celów.

Można się tego nauczyć poprzez specyficzny trening umysłu, może to być wynikiem sugestii pohipnotycznych, lub efektem uświadomienia sobie tego stanu kiedy naturalnie się pojawia.

Różnica między hipnozą, autohipnozą a zbliżonymi stanami, które wielokrotnie w ciągu dnia osiągamy w sposób naturalny polega tylko na tym, że w stanach hipnotycznych nasza świadomość jest ukierunkowana i naturalnie skupiona na tym co w danej chwili robimy. Ogólnie można powiedzieć, że stan autohipnozy jest stanem hipnotycznym wywołanym samodzielnie.

Przykładowo tzw. stan alfa osiągany w wyniku samodzielnego treningu metodą Silvy jest niewątpliwie stanem autohipnozy, podobnie rzecz ma się z treningiem autogennym Shultza i wieloma innymi tego typu metodami.

Subiektywny odbiór stanu autohipnozy zależy od wielu czynników; nastawienia, oczekiwań, wyobrażeń, metody jego osiągania itp. Ten fakt może niektórym osobom przeszkadzać w treningu szczególnie kiedy ich wyobrażenia na temat autohipnozy są fantastyczne, wykoncypowane na podstawie opisów jakiś szczególnych przypadków, czy szczególnych doznań jakie mogą się wiązać z tym stanem. Dobrze jest jasno sobie uświadomić, że stan autohipnozy jest przede wszystkim stanem odprężenia i mimo iż mogą się z tym wiązać różne szczególne doznania czy odczucia to nie stanowią one istoty autohipnozy i nie muszą mieć żadnego związku z głębokością tego stanu.

Kiedy odprężamy się, wiele doznań jakie się pojawiają ma związek z uwalnianiem się od różnych napięć i niekiedy mogą one przybierać różne spektakularne formy np. wrażenia zapadania, wirowania, kołysania, pulsowania, wyginania ciała i wiele innych. Takie doznania niekiedy robią wrażenie, jednak zazwyczaj pojawiają się tylko na początku. Kiedy uwolnimy się od napięć większość z tych wrażeń zanika, a stan autohipnozy staje się bardziej klarowny, naturalny, odczuwalny jest jako miłe, spokojne odprężenie, bez żadnych spektakularnych wrażeń. Kiedy przestają się pojawiać różne dziwne wrażenia a pozostaje tylko czyste przyjemne odprężenie jest to oznaka ustabilizowania się transu, czasami błędnie brana za spływanie się go. W rzeczywistości po wystąpieniu różnych spektakularnych doznań opisanych wyżej stan staje się naturalny, a tego typu doznania przestają się pojawiać następuje pogłębienie transu. Może być też tak, że pewne doznania będą się pojawiały często w trakcie wchodzenia w trans, co może się wiązać z tym, że pewne napięcia ciągle powstają w naszym codziennym życiu i wchodząc w trans uwalniamy się od nich - zazwyczaj jednak kiedy oswoimy się z transem i nauczymy odprężać się tych doznań jest mniej a wszystko przebiega spokojniej.

Aby to zilustrować posłużę się przykładem z dziennika Michała z dwu kolejnych dni:

„Postanowiłem, że tym razem dam sobie na poszczególne etapy ćwiczenia maksimum czasu, nie tylko nie spiesząc się, ale nawet specjalnie poświęcając na wszystko więcej czasu. Zacząłem od pogłębionego oddychania i już od początku zauważyłem, że łatwiej się rozluźniam, więc tym razem dość szybko przeszedłem etap pogłębionego oddychania. Po chwili odczułem, że już czas na naturalne oddychanie. Może po około minucie takiego naturalnego oddychania mój stan znów przyjemnie się pogłębił. Naturalne oddychanie działa na mnie jak „magiczna różdżka”, za każdym razem pojawia się takie dwukrotne pogłębienie rozluźnienia. Ponieważ dawałem sobie maksimum czasu na wszystko to tym razem zwróciłem szczególną uwagę na to, aby mój oddech był jak najbardziej naturalny, tak, żebym nie próbował go przypadkiem sphycać. Po jakimś czasie znów odczułem, że czas na skupienie na splocie. Tym razem i skupienie na splocie było łatwiejsze niż zwykle, aczkolwiek i tym razem zauważyłem, że oddech automatycznie się pogłębił – pozwoliłem jednak by oddech po prostu był taki jaki był i nie przejmowałem się tym.

Spocząłem w tym przyjemnym głębokim rozluźnieniu i po chwili pomyślałem, że może będę już kończył, ale skoro miałem dać sobie maksimum czasu na wszystko, to pozwoliłem sobie jeszcze trochę 'posiedzieć' w tym przyjemnym stanie i opłaciło się!

Najpierw przez chwilę miałem wrażenie, że moje ciało zaczyna lekko wibrować, ale nie byłem tego do końca pewien, a później zdałem sobie sprawę, że to wibracje pochodzące od uderzeń serca. Potem zaobserwowałem, że jakby trochę nieświadomie, a trochę świadomie blokuję się, przed wzięciem takiego pełnego, głębokiego oddechu, którego oczekiwał mój organizm, więc jak zdałem sobie z tego do końca sprawę to wziąłem głęboki oddech i zaczęła się jazda!

Moje ciało jak tylko zacząłem się głęboko napełniać powietrzem rzeczywiście zaczęło silnie falować na boki z dość dużą częstotliwością i siłą, jednak na wydechu falowanie spowalniało prawie ustając zupełnie. Potem już nie brałem aż tak głębokich oddechów, ale za każdym razem pojawiała się to silne falowanie, a jednocześnie chwilę już po tym pierwszym falowaniu pojawiło się jeszcze takie 'efekciarskie' odczucie. Miałem wrażenie, że moje ciało się wygina, głowa, która leżała prosto, nagle zdawała się leżeć na prawym boku, a lekko podkurczone w dłonie palce jakby zlepily się w kulki, ale to jeszcze nic! Gdy głowa tak jakby leżała na boku reszta ciała zaczęła się wyginać wraz z całym łóżkiem (!) w górę i w prawy skos (jakby w prawy górny róg pokoju), czułem, że mogę mieć na to wpływ i dodatkowo, jakby 'siłą woli' wzmacniłem to uczucie i łóżko podniosło się jeszcze wyżej, aż prawie stanęło zupełnie na bok, miałem wrażenie, że łóżko jakby lewituje opierając się na jednym tylko narożniku, a ja wraz z nim jakby przyklejony do niego! Przemknęła mi nawet myśl, że muszę uważać żeby nie spaść z łóżka, choć w pełni byłem świadom, że to tylko złudzenie. Wygięty, ze sklejonymi dłońmi, na lewitującym łóżku odczuwałem silne wibrujące falowanie przy każdym wdechu - jazda na maksa!!! Przy trzecim takim wdechu nie mogłem wytrzymać i zacząłem się śmiać z radości na głos przez jakieś krótkie dwie sekundy, ale później falowanie już trochę ustało, jednak wszystkie wrażenia pozostawały równie silne i czułem to wyraźnie. Byłem podekscytowany, ale starałem się oddychać w miarę normalnie. Po chwili zdecydowałem, że już starczy, bo muszę to szybko opisać, ale jak tu powrócić, skoro jestem tak wygięty wraz z łóżkiem. Znow więc jakby siłą woli zacząłem sterować tymi wrażeniami, nakłaniając je powoli do powrotu do normalnego leżenia w poziomie, bez wygiętej głowy i zadziało, bo powoli zacząłem wracać do 'normalnej pozycji', tak jakbym przekręcił ster statku, który po chwili na to zareagował. Część wrażeń jeszcze pozostawała, jak np. te sklezione dłonie i takie lekkie wygięcie, ale zacząłem powoli poruszać ciałem i wszystko wróciło do normy, przeciągnąłem się i otworzyłem oczy, byłem przepelniony radością i energią, czegoś takiego się nie spodziewałem! Byłem też zdziwiony jak spojrzalem na zegarek, bo okazało się, że minęło około 25 minut, gdzie przecież dawałem sobie na wszystko więcej czasu niż zwykle, a czasu minęło mniej więcej tyle co zawsze!"

„Dzisiaj również postanowiłem dać sobie dużo czasu na wszystko, mając na względzie wczorajsze doświadczenia. Już od początku szło nieźle. Pogłębione oddychanie, po jakimś rozluźnianiu ciała, wszystko szło bez większych problemów i po jakimś czasie przeszedłem do naturalnego oddychania. Tym razem jednak po raz pierwszy nie pojawił się tak wyraźny 'efekt magicznej różdżki', czyli mój stan nie pogłębił się na tym etapie aż tak wyraźnie, ale i tak byłem już dość głęboki. Przeszedłem do skupienia na splocie i po pewnym czasie zakończyłem ćwiczenie, tym razem nie było żadnych 'fajerwerków', ale na koniec i tak podziękowałem sobie jakby w duchu, że po prostu udało mi się rozluźnić i to jest OK.!"

Jak widać po spektakularnych doświadczeniach związanych z uwalnianiem się od napięć stan transu ustabilizował się na głębszym poziomie i stał się naturalny, wolny od jakichś niezwykłych doznań. Tak zazwyczaj to przebiega przez co niektórzy mogą sądzić, że nie

poszło im najlepiej bo nie było niezwykłych doznań, jednak w rzeczywistości następuje właśnie pogłębienie transu.

Stan autohipnozy przypomina marzenie. Kiedy oddajemy się przyjemnym marzeniom lub wspominamy miłe chwile odprężamy się, nasz oddech staje się spokojny, mięśnie rozluźniają, odrywamy się od naszych problemów, zewnętrzny świat przestaje mieć znaczenie, przestajemy nań zwracać uwagę, nawet jeśli słyszymy co się dzieje wokół nie zwracamy na to uwagi ani nie mamy ochoty odrywać się od naszych przyjemnych myśli. Nasz umysł również zaczyna pracować nieco inaczej zamiast słów zaczynają dominować obrazy, odczucia i wspomnienia identycznie jak w hipnozie czy autohipnozie.

Różnica między zwykłym marzeniem a autohipnozą polega głównie na tym, że w tym drugim przypadku zaczynamy od odprężenia i rozluźnienia mięśni na znacznie głębszym poziomie niż przy zwykłym marzeniu, przy czym robimy to w pełni świadomie. Nieco inaczej używamy też umysłu, mamy inne nastawienie i marzymy w ściśle określony sposób, ale o tym napiszę później.

Ludziom, którzy nie doświadczyli hipnozy wydaje się, że w hipnozie świadomość hipnotyzowanego jest uśpiona, a hipnotyzer, który pozostaje w pełni świadomy podejmuje decyzje co robić z pacjentem. Zapewne tak to wygląda kiedy obserwuje się seans z zewnątrz, ale w rzeczywistości tak nie jest. Świadomość zahipnotyzowanego nie jest uśpiona, wręcz przeciwnie pozostaje jasna, odprężona i skupiona, dlatego nazywano hipnozę jasnym snem - jasny od jasnej świadomości sen, bo ciało zdaje się być uśpione. Ta jasna świadomość jest czysta, otwarta, zrelaksowana, skierowana na wyobrażenia poddawane przez hipnotyzera a nie na ocenianie i analizę. Podąża za procesem i jest naturalnie na nim skoncentrowana, podobnie jak w marzeniu.

Tak samo jest w autohipnozie, kiedy odprężymy umysł i ciało. Nasza świadomość uspokaja się i rozjaśnia stając się zdolna do podążania za procesem. Wchodzenie w autohipnozę to właśnie doprowadzenie do stanu odprężenia i wyciszenia świadomości aby stała się jasna i zrelaksowana, zdolna do naturalnego skupienia i podążania za wyobrażeniami jakie tu sami sobie poddajemy. Jak już wspominałem jest to niemal identyczne z tym co dzieje się kiedy marzymy i przechodzimy przez takie stany wielokrotnie w ciągu dnia więc - osiągnięcie go jest łatwe kiedy rozumiemy czym on w istocie jest i jak go doświadczamy.

Należy przede wszystkim zdać sobie sprawę z faktu, że osiągnięcie stanu autohipnotycznego mimo iż jest łatwe nie jest celem samym w sobie, a jest jedynie etapem na ścieżce do wykorzystania go dla osiągnięcia zamierzonych zmian w naszym funkcjonowaniu; do poprawy naszego zdrowia, samopoczucia, przywrócenie równowagi, uwolnienia się od różnych problemów, przeprogramowanie pewnych wzorców zachowań itp.

Pragnąc nauczyć się autohipnozy warto przede wszystkim odpowiedzieć sobie w jakim celu chcemy się jej nauczyć i co przez nią zamierzamy osiągnąć. Kiedy to stanie się jasne wówczas możemy zastanowić się nad doбором metody. Ponieważ jest to łatwe i naturalne możemy tego dokonać na wiele sposobów np. wystarczy się odprężyć i utrzymać w tym stanie jasną świadomość. Zazwyczaj stosuje się jednak bardziej rozbudowane metody aby uświadomić sobie i rozwinąć wszystkie aspekty tego stanu oraz pogłębić go i ustabilizować. Nauczenie się wykorzystywania go wymaga trochę więcej pracy, ale również możemy to łatwo osiągnąć, a włożony wkład zwraca się z nawiązką ponieważ szybko dostrzegamy poprawę naszego funkcjonowania w codziennym życiu. Wymaga to tylko zrozumienia tego w jaki sposób wykorzystujemy w tym stanie wyobraźnię i poznania kilku zasad kierujących tym procesem po czym nabrania doświadczenia poprzez praktyczny trening.

Zazwyczaj opanowanie skutecznego posługiwania się autohipnozą powszechnie używanymi metodami wymaga systematycznego wytrwałego treningu i pracy. Przykładowo, samodzielne opanowanie osiągnięcia stabilnego stanu alfa metodą Silvy wymaga kilku miesięcy systematycznej pracy, opanowanie treningu Shultza to w praktyce również kilka miesięcy systematycznych ćwiczeń, zaś osiągnięcie jakiś spektakularnych umiejętności w praktyce może zająć lata. Prezentowane przeze mnie metody są znacznie szybsze i przyjemniejsze. Jak się przekonamy pozwalają osiągnąć te same, a nawet lepsze efekty już w kilka tygodni. Opanowanie tego programu i nabranie pewnej biegłości w posługiwaniu się autohipnozą wymaga oczywiście trochę czasu. Niektórym może zająć tydzień czy dwa, inni będą potrzebować kilku miesięcy, jednak wszystko zależy od stopnia zaangażowania oraz intensywności praktyki.

Bywają ludzie, którym się wydaje, że nauczą się autohipnozy w kilka godzin i osiągną zdumiewające efekty. Oczywiście wolno im tak myśleć, jednak pośpiech sprawia że przeskakuje się nad wieloma szczegółami, więc w efekcie tacy ludzie nauczą się autohipnozy jedynie pobieżnie, skazując się na brak możliwości wykorzystania pełnego potencjału autohipnozy. Przykładowo opanowanie samej procedury Rhodesa zazwyczaj zajmuje jedną sesję, rozwinięcie na jej bazie i zasadach podstaw treningu autogennego jest możliwe w kilka dni podobnie jak i wiele innych rzeczy - można posługiwać się autohipnozą werbalną w dowolnym celu dla osiągnięcia wielu pożytecznych zamierzeń, jednak postępując w ten sposób nie wyjdziemy poza zewnętrzny poziom autohipnozy i nie nauczymy się nią posługiwać w szerszym zakresie. Kiedy jednak będziemy trzymali się opisanego tu programu zaczynając od ćwiczeń wprowadzających łatwo, naturalnie i przyjemnie, przyswoimy sobie wszystkie zasady posługiwania się autohipnozą na głębszym poziomie dobrze się przy tym bawiąc.

Osiągnięcie stanu autohipnozy jest proste, jednak nauczenie się posługiwania tym stanem wymaga nieco systematycznej, spokojnej praktyki i nauki poprzez ćwiczenia. Jeśli naukę autohipnozy potraktujemy jako dobrą zabawę, na pewno szybko ją opanujemy w zadowalającym stopniu.

To co osiągniemy poprzez autohipnozę i jak dużo czasu nam to zajmie zależy od naszego zrozumienia jej mechanizmów, naszego zaangażowania, systematyczności a przede wszystkim od naszego podejścia do niej i naszej wyobraźni.

Dobrze jest też uświadomić sobie fakt, że jeśli podejmiemy do autohipnozy ze sztywnym, zamkniętym umysłem, widząc w tym jeszcze jedną rzecz, którą musimy szybko opanować, stworzymy ograniczenia i napięcia przez co napotkamy na przeszkody.

Jeśli będziemy otwarci, pełni wyobraźni i radosnej inspiracji do tego, czego się uczymy, jeśli odpuścimy sobie pośpiech i nauczymy się znajdować radość w tym co robimy, efekty stopniowo przyjdą same, przekraczając nasze wyobrażenia i oczekiwania.

Pamiętajmy: aby osiągnąć optymalne efekty powinniśmy podejść do autohipnozy na luzie z radosnym, otwartym i ciekawym umysłem artysty, bądź odkrywcy, jeśli znajdziemy w tym radość postęp będzie następował szybko i będzie nas cieszył.

Moja przygoda z Autohipnozą

Moja przygoda z autohipnozą zaczęła się w pierwszych klasach ogólniaka, kiedy zacząłem ćwiczyć Hatha Yogę i przy tej okazji poszerzając swoją wiedzę na temat relaksu zetknąłem się z „Treningiem Autogennym” Shultza. Czytając jakąś książkę na temat Jogi dowiedziałem się, że Shultz wywiódł swój system z Jogi oraz hipnozy bazując na wrażeniach związanych z rozluźnieniem i że jest to doskonały sposób na odprężenie i uspokojenie, po czym był tam opis jego metody. Pełen entuzjazmu przestudiowałem dokładnie opis metody i włączyłem trening Shultza w jego podstawowej formie do moich ćwiczeń. Zapewne dzięki zdolności relaksacji jaką miałem ćwicząc Hatha Yogę szybko nauczyłem się wywoływać stosowne wrażenia i zapadać w bardzo przyjemny stan skoncentrowanego odprężenia, jak nazywa się stan autohipnozy w Treningu Autogennym. Bardzo mi się to spodobało więc z radością i zaangażowaniem doskonaliłem się w tym przez dłuższy czas i byłem z tego bardzo zadowolony.

Później zetknąłem się z metodą Rhodesa, zacząłem się jej z pasją uczyć i szybko ją opanowałem. Dzięki niej lepiej rozumiałem na czym polega autohipnoza i poszerzyłem jej zakres. Nie musiałem już ograniczać się do ćwiczeń Shultza radośnie eksperymentowałem z autohipnozą wywołując różnego rodzaju wrażenia w ciele, lekkości, sztywności, znieczulenia a także wiele, wiele innych. Mój entuzjazm wzrósł i zacząłem szukać szerszej wiedzy na ten temat.

Dzięki temu, że w tym czasie ćwiczyłem karate zetknąłem się z „Umysłową kontrolą Chi” Micka Daytona dzięki czemu nie tylko lepiej rozumiałem jak funkcjonuje umysł, ale otworzyły się przede mną nowe perspektywy wykorzystania autohipnozy do różnych celów w pracy z ciałem i umysłem, do dziś uważam tę książkę za jedną z lepszych i jedyną z jaką się zetknąłem, która w przystępny i jasny sposób uczy jak wykorzystywać autohipnozę do pracy ze swoim ciałem i umysłem to był dla mnie prawdziwy skarb.

Inne aspekty autohipnozy poznałem dzięki „Kursom Doskonalenia Umysłu” prowadzonym przez Lecha Emfazego Stefańskiego i później poprzez zgłębianie metody Silvy a w końcu poprzez zetknięcie się z „Autoregulacją” Alijewa.

Doświadczenia z tymi metodami oraz kilkoma innymi dały mi obszerny obraz i zrozumienie autohipnozy zarówno od strony teoretycznej jak i praktycznej, które miałem później okazję pogłębić pod kierunkiem mojego pierwszego nauczyciela medytacji, który był zarazem hipnotyzerem i psychoterapeutą o obszernej i przekrojowej wiedzy na temat różnych aspektów pracy z umysłem tak, że te pozornie różniące się systemy stały się dla mnie bardziej zrozumiałe jako części jednej większej całości. Zacząłem dostrzegać słabe i mocne strony tych systemów, ich plusy i minusy oraz pracować nad ich synteza, dostosowaną do moich potrzeb i upodobań.

W okresie studiów, kiedy zacząłem uczyć innych autohipnozy, dla ich potrzeb zmuszony byłem wypracować jakieś proste i efektywne metody przekazywania tej wiedzy. Okazało się, że najlepszym punktem wyjścia do tej nauki jest metoda Rhodesa pozwalająca szybko i efektywnie opanować podstawy i na jej bazie nauczyć się tego czego się chce. Dokonałem więc syntezy tych metod na bazie metody Rhodesa i rozwinąłem system, który doskonale sprawdza się w praktyce, jest szybki, efektywny i łatwy do dostosowania do swoich potrzeb i upodobań a co najważniejsze większość ludzi bez problemów potrafi opanować go samodzielnie i z powodzeniem wykorzystywać w swoim życiu.

Książka ta opisuje mój system i sposób praktycznej nauki autohipnozy krok po kroku tak, aby uzyskać zarówno teoretyczne jak i praktyczne zrozumienie wykorzystania tego stanu w różnych jego aspektach. Aby odnieść korzyści z tej książki, zrozumieć i opanować autohipnozę w praktyce wystarczy jeśli będziemy krok po kroku opanowywać zawarty w niej program tak, jak został tu opisany, aby przez to rozwinąć swoje zrozumienie nie tylko teoretycznie, ale przede wszystkim praktyczne poprzez osobiste doświadczenie. Kiedy to nastąpi, zrozumienie autohipnozy oparte na własnym doświadczeniu bez trudności pozwoli nam zastosować autohipnozę w dowolnym aspekcie naszego życia, opracować swój program dostosowany do osobistych potrzeb, preferencji i używać jej dla realizacji swoich celów i zamierzeń.

Mam nadzieję, że korzyści jakie czytelnicy osiągną w wyniku praktycznego poznania autohipnozy przejdą moje najśmielsze oczekiwania a ich życie stanie się nie tylko łatwiejsze i przyjemniejsze lecz przede wszystkim lepsze, pełniejsze i bardziej fascynujące, przynosząc pożytek im i wszystkim wokół.

Należy jednak pamiętać, że ja daję tylko wiedzę i narzędzie, a to kiedy i jak czytelnik je wykorzysta zależy tylko od niego, od jego zaangażowania, wyobraźni i inwencji. Życzę wszystkim czytelnikom wspaniałych sukcesów i zapraszam w niezwykłą podróż w cudowną krainę potężnej magii umysłu, która może zmienić nasze życie.

Nauka autohipnozy - Metoda Rhodesa

Najprostszą i najskuteczniejszą metodą nauczania się autohipnozy jest metoda Rhodesa, która przy tym doskonale daje się łączyć z hipnozą i to w obie strony, dlatego tę metodę najczęściej polecam tym, którzy pragną się nauczyć autohipnozy. Dodatkowo jest to w miarę szybka metoda nauki bazująca na koncentracji.

Oczywiście jak przy każdej metodzie dobrze jest opracować sobie pewien plan którego należy się trzymać. Taki program musi być dobrany do oczekiwań i celów jakie zakłada sobie osoba rozpoczynająca naukę i powinna się go konsekwentnie trzymać, aż do osiągnięcia celu. Kolejność i częstotliwość sesji powinna być również dobrana tak aby osiągnąć maksymalny efekt.

Ponieważ każdy oczekuje czegoś innego trudno przedstawić jakiś ogólny program, z tego względu ograniczę się tu tylko do pewnych wskazówek dotyczących pierwszego okresu nauki, na bazie których zbudujemy solidny fundament pod jakiegokolwiek użycie autohipnozy zgodne z naszymi celami i oczekiwaniami.

Rhodes kładzie w swojej metodzie nacisk przede wszystkim na koncentrację i wbrew potocznym opiniom jest to najskuteczniejsze podejście dla początkujących. W tej metodzie uczymy się przechodzić od koncentracji do odprężenia i jest to właściwy kierunek, ponieważ koncentracja pozwala nam przezwyciężyć różne przeszkody, właściwie ukierunkować umysł i osiągnąć znacznie lepsze efekty w dalszej perspektywie niż metody nie bazujące na koncentracji.

Zwolennicy metod opartych o odprężenie uważają, że koncentracja może przeszkadzać w osiągnięciu rozluźnienia. W pewnym sensie mają rację, faktycznie u początkujących zanim oswoją się z tą metodą zbyt napięcie wywołane intensywną koncentracją może w początkowych etapach treningu nieco blokować odprężenie. Korzyści jednak są znacznie większe niż to początkowe utrudnienie, ponieważ ćwicząc taką metodą w naturalny sposób rozwijamy moc koncentracji niezbędnej do skutecznego używania sugestii, z czym z kolei mają problemy ludzie zaczynający od metod opartych na odprężeniu.

Zbytne skupienie się na odprężeniu paraliżuje koncentrację i praktycznie uniemożliwia osiągnięcie głębszych transów autohipnotycznych. Poza tym łatwiej komuś z silną koncentracją nauczyć się rozluźniać niż komuś odprężonemu się skoncentrować. Mając jeszcze na uwadze to, że pierwsze kontakty z autohipnozą w znacznej mierze determinują cały trening, lepiej na początku przesadzić z koncentracją i wyrobić sobie właściwy nawyk niż później mieć z tym kłopoty. Zdecydowanie łatwiej jest później popracować nad odprężeniem na bazie koncentracji niż odwrotnie.

Oczywiście nie znaczy to, że odprężenie nie jest ważne – jest ono bardzo ważne i stanowi istotę autohipnozy, jednak rozwija się ono naturalnie wraz z wykonywaniem ćwiczeń stanowiąc ich najistotniejszy element. Stan odprężenia jest warunkiem autohipnozy i należy o tym pamiętać, tym niemniej drugim punktem decydującym o jej skuteczności jest koncentracja niezbędna do pokierowania procesem i z tym drugim często początkujący mają pewne problemy. Uczenie się autohipnozy metodą Rhodesa pozwala wyeliminować tę niedogodność i stworzyć od początku dobre nawyki.

Oczywiście zdaję sobie sprawę, że różni ludzie mają różne preferencje i odpowiadają im różne podejścia, z mojego doświadczenia wynika jednak, że w większości przypadków to które tu prezentuję jest znacznie skuteczniejsze od innych.

Zanim przystąpimy do ćwiczeń

Zanim przystąpimy do ćwiczeń autohipnozy dobrze jest wykonać kilka wolnych rozciągających ćwiczeń. Pozwolą one rozruszać zastane, przykurczone mięśnie, poprawić krążenie i nieco wyostrzyć umysł, co znacznie ułatwi nam skupienie się na autohipnozie.

To, że takie ćwiczenia bardzo pomagają odkryłem na samym początku zajmowania się autohipnozą i od tego czasu zawsze poprzedzam nimi każdą sesję autohipnozy. Dodatkową zaletą takich ćwiczeń jest to, że pomagają one się uspokoić i skoncentrować przed sesją. Z czasem wytworzy to w nas pewien odruch, który będzie nam bardzo pomocny, ponieważ już same te ćwiczenia pozwolą nam się właściwie nastroić, nawet jeśli w danym momencie jesteśmy ospali bądź rozproszeni, dlatego warto nad tym popracować.

W zasadzie mogą to być dowolne ćwiczenie; przeciąganie się, skłony itp. Ważne jednak aby nie były one zbyt skomplikowane, czy trudne, oraz to aby **wykonywać je w wolnym uspokajającym rytmie** - dobrze jest też aby to był ten sam zestaw ćwiczeń, który po pewnym czasie naturalnie zacznie nam się kojarzyć z autohipnozą. Każdy może sam sobie dobrać takie ćwiczenia stosowanie do własnych upodobań.

Ja zaczynam od stanięcia na palcach, uniesieniu rąk do góry po czym robię wdech i wyciągam się maksymalnie rozciągając wszystkie mięśnie. Jest to naturalny sposób dla większości ludzi i często robi się to przy różnych okazjach, szczególnie po rannym przebudzeniu lub dłuższym przebywaniu w jednej pozycji.

Na wydechu wolno opuszczam ręce do boków ciała tak, że kiedy kończę wydech ręce znajdują się luźno z boków ciała.

Robiąc kolejny wdech kontynuuję naturalny ruch rąk do tyłu, równocześnie odchylając tułów i głowę do tyłu po czym na wydechu skłaniam się do przodu rozluźniając się i luźno dotykając dłońmi podłogi. Pozostaję przez chwile w luźnym rozluźnionym skłonie po czym na wdechu powracam do pozycji stojącej zachowując rozluźnione ciało i wydychając pogłębiam rozluźnienie w pozycji stojącej.

Następnie wykonuję kilka skrętów tułowia, wyciągając ręce po przekątnej na wydechu, na

wdechu wracam do pozycji wyjściowej, po czym na zakończenie wyciągam na wdechu ręce do góry odginając się, na wydechu rozluźniam się wykonując luźny skłon. Po tej serii ćwiczeń potrząsam ciałem aby pogłębić rozluźnienie, przyjmuje odpowiednią pozycję i rozpoczynam autohipnozę. Wszystkie ruchy są wolne, w uspokajającym rytmie, aby rozluźnić się i uspokoić.

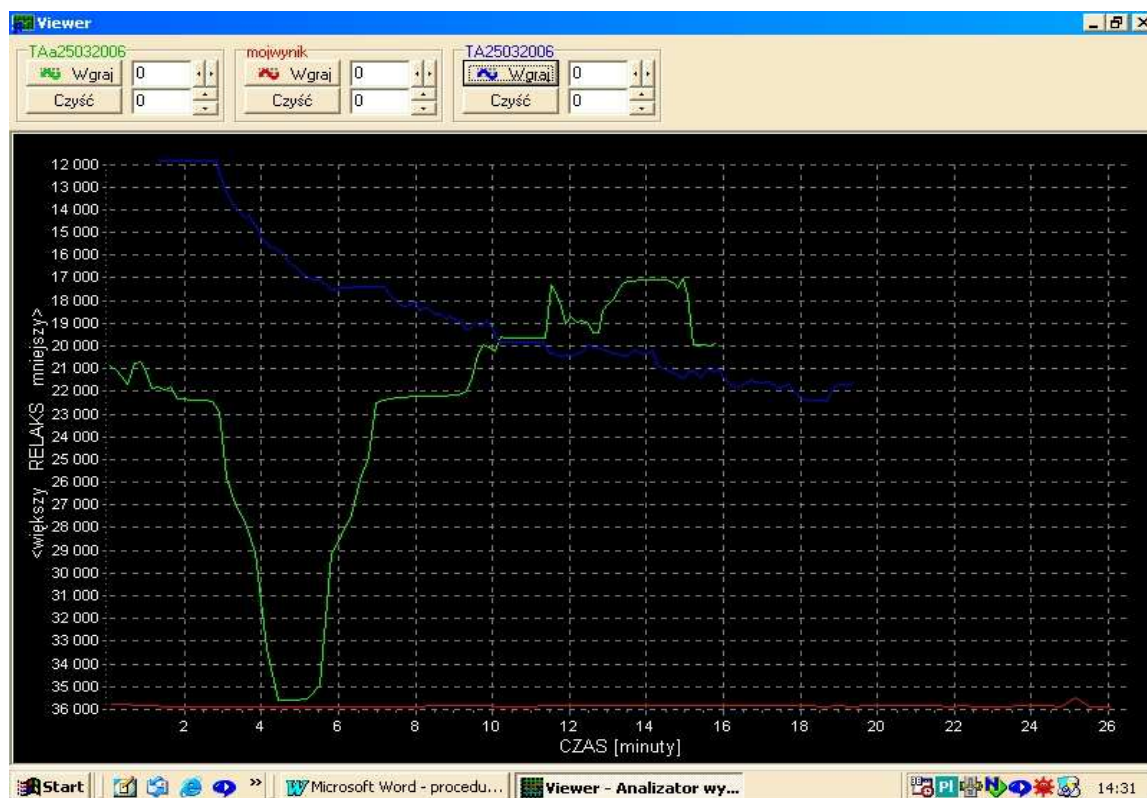
Pozycja w jakiej wykonujemy autohipnozę zwłaszcza w początkach nauki powinna być bardzo wygodna, abyśmy mogli się w niej zupełnie rozluźnić. Najlepiej położyć się lub usiąść w wysokim wygodnym fotelu, tak abyśmy poprzez napięcie mięśni nie musieli podtrzymywać naszej pozycji i abyśmy odczuwali maksymalny komfort.

Miejsce w którym ćwiczymy powinno być spokojne, aby nikt nie przeszkadzał nam w praktyce i abyśmy mogli się w nim zrelaksować i skupić tylko na ćwiczeniach.

Nie powinniśmy ćwiczyć bezpośrednio po posiłku, ani pod wpływem alkoholu. Nie powinniśmy również ćwiczyć zbyt długo. W trakcie jednego okresu ćwiczeń w którym robimy kilka sesji autohipnozy następujących bezpośrednio po sobie (w celu pogłębienia transu) nie powinniśmy robić więcej niż trzy sesje autohipnozy.

Na poniższym rysunku widzimy pomiary jak w kolejnych następujących po sobie relaksacjach pogłębia się odprężenie (czerwona, niebieska i zielona linia) następuje jakby kumulacja odprężenia. Praktyka dowodzi, że dzieje się tak zawsze w pierwszych trzech sesjach. Więcej sesji następujących bezpośrednio po sobie zazwyczaj nie pogłębia już odprężenia bądź pogłębia go nieznacznie lub powoduje jego spływanie.

Drugi rysunek przedstawia to samo zjawisko na przykładzie treningu autogennego. Zjawisko kumulacji relaksacji następujących po sobie jest tam jeszcze bardziej widoczne a poziom relaksacji znacznie głębszy. Poziom relaksacji ok. 11000 odpowiada stopniowi odprężenia jaki osiągamy śpiąc, jak widać relaksacja przekracza ten poziom. W przypadku Treningu autogennego widać drugi poziom stabilizacji odprężenia odpowiadający głębokiej medytacji.



Pojedyncza sesja nie powinna trwać dłużej niż 10 - 20 minut a przerwy między nimi nie powinny być dłuższe niż pięć minut.

Kiedy już przyjmimy odpowiednią pozycję i upewnimy się, że jest ona wygodna, powinniśmy rozluźnić się i uspokoić po czym wykonać kilka wolnych głębokich oddechów i skupić się na ćwiczeniach.

Poniżej przedstawiam podstawową instrukcję opracowaną przez Rhodesa wraz z jej omówieniem i analizą różnych jej elementów, jednak zanim przystąpimy do opanowywania tej metody opiszę jeszcze cztery dodatkowe ćwiczenia przygotowujące. Opanowanie tych ćwiczeń pozwoli nam rozwinąć doświadczenia związane z poszczególnymi elementami procedury Rhodesa a przez to lepiej je zrozumieć i bez żadnych niejasności zastosować je w trakcie nauki.

Tak naprawdę, każde z tych ćwiczeń stosowane we właściwy sposób odpowiednio długo wprowadza nas naturalnie w stan autohipnozy. Wchodzenie w hipnozę czy autohipnozę poprzez skupienie na obserwacji oddechu, koncentrację na jakimś odczuciu, jakiejś części ciała, czy określonym bodźcu jest jedną z dobrze znanych metod indukcji transu w praktyce hipnozy. Jak widać metoda Rhodesa wykorzystuje te elementy i być może właśnie dlatego jest ona tak niezwykle skuteczna i szybka w nauce.

Ćwiczenie pierwsze – pogłębione oddychanie relaksacyjne

Kładziemy się na wznak, ręce swobodnie ułożone wzdłuż ciała, oczy zamknięte, ciało rozluźnione. Przez chwilę leżymy spokojnie aby rozluźnić się, uspokoić i upewnić, że pozycja jest wygodna i zrelaksowana, po czym przenosimy uwagę na nasz oddech i zaczynamy go pogłębiać, przechodząc do wolnego, głębokiego, płynnego oddychania.

Należy pamiętać, aby nie napinać się, ani nie przyspieszać oddechu, tylko dbać o jego

płynność i naturalność. Oddech nie powinien być przesadnie głęboki aby nie stwarzać sztucznych napięć, powinien jednak być maksymalnie pogłębiony w naturalnych granicach.

Może nam w tym pomóc wyobrażenie, że wdychając napełniamy całe nasze ciało wodą od stóp do czubka głowy na wdechu, a na wydechu, że woda łagodnie spływa od czubka głowy do stóp.

Na początku powinniśmy skupiać się tylko na samym oddechu, wyobrażenia możemy spróbować po kilku próbach aby nadać płynność i łagodność oddechowi, kiedy skupiamy się na ćwiczeniu.

Pamiętajmy jednak, że wyobrażenie jest tylko narzędziem, które ma nam pomóc, a nie celem samym w sobie i jako takie nie jest konieczne (choć może być użyteczne).

Kiedy po jakimś czasie osiągniemy już pewną płynność, lekkość i naturalność takiego pogłębionego, wolnego oddechu utrzymując go powinniśmy zacząć więcej uwagi poświęcać rozluźnieniu.

Postarajmy się na miękkim płynnym wydechu rozluźniać wszystkie mięśnie naszego ciała. Może nam w tym pomóc wyobrażenie, że na każdym wydechu zapadamy się w podłoże, stajemy się bezwładni i ciężcy.

W pierwszym rzędzie powinniśmy pozwolić na wydechu rozluźnić się mięśniom brzucha a następnie stopniowo całemu ciału (wydech jest biernym aktem – o ile go nie przyspieszamy - nie wymagającym napinania mięśni, wystarczy pozwolić im się naturalnie rozluźnić).

Jeśli nie przyspieszamy oddechu, ani nie zwalniamy go nadmiernie, mięśnie brzucha w naturalny sposób się rozluźniają i powinniśmy na to zwrócić uwagę. Kiedy wdychamy miękko i płynnie również nie powinno to stwarzać w tej okolicy żadnych napięć i na tym powinniśmy skupić się przez pewien czas, aż nasz brzuch przyjemnie się rozluźni, po czym powinniśmy rozszerzyć to rozluźnianie z każdym wydechem na całe ciało i w ten sposób powinniśmy kontynuować przez kilka minut takie oddychanie pozwalając pogłębiać się rozluźnieniu.

Przez jakiś czas powinniśmy skupić się tylko na tym ćwiczeniu powtarzając je regularnie, aż rozwiniemy związane z tym doświadczenia, pogłębimy rozluźnienie i osiągniemy w nim pewną naturalność. Dzięki niemu możemy uwolnić się od napięć i rozwinąć wewnętrzny spokój. Kilka minut takiego ćwiczenia może nas doskonale odświeżyć, zrelaksować i dodać energii, może też sprawić, że uspokoimy się przed snem.

Wykonywanie ćwiczeń oddechowych przed relaksacją czy autohipnozą pozwala nam głębiej się odprężyć i znacznie poprawia jakość relaksacji. Poprzez nie możemy rozwinąć naszą zdolność relaksacji i nauczyć się odpoczywać, dlatego dobrze jest poświęcić im kilka dni zanim przejdziemy do nauki autohipnozy metoda Rhodesa, dzięki temu dalsza nauka będzie przebiegała łatwiej i efektywniej.

Ćwiczenie Drugie – naturalne oddychanie relaksacyjne

Przejdź do tego ćwiczenia bezpośrednio po wcześniejszym, kiedy jesteś już rozluźniony, spokojny a twój oddech jest zrelaksowany. Przestajemy świadomie pogłębiać oddech, relaksujemy się pozwalając oddechowi stać się zupełnie naturalnym, dbając o to, aby go nie

przyspieszać, nie blokować i świadomie nie dopuszczać aby pojawiały się w nim napięcia, tylko aby był miękki, naturalny i zrelaksowany.

Szczególną uwagę zwracamy na wydech dbając aby był naturalny i spokojny, relaksując się na każdym wydechu. Oddychamy w ten sposób przez pewien czas, aż poczujemy się zupełnie odprężeni. Takie naturalne relaksacyjne oddychanie może być szczególnie użyteczne w momencie zasypiania, pozwalając nam zasnąć w zrelaksowany sposób i poprawiając jakość naszego snu.

Ćwiczenie Trzecie - Uspokojenie przez koncentrację na splocie słonecznym

Do tego ćwiczenia możesz przejść bezpośrednio z poprzedniego ćwiczenia. Przenieś uwagę na splot słoneczny (obszar między końcem mostka a pępkiem), łagodnie go rozluźnij i delikatnie skup się na wrażeniach jakie tam odczuwasz. Pozostając odprężony i skupiony na splocie słonecznym oddychaj miękko i naturalnie pozwalając wzrastać odprężeniu i spokojowi. Kiedy w ten sposób odprężasz się i uspokajasz, mogą pojawić się różne wrażenia związane z odprężeniem i możesz zacząć odczuwać przyjemne delikatne ciepło w splocie słonecznym, promieniujące do wnętrza i rozluźniające narządy wewnętrzne. Odprężaj się tak przez pięć, dziesięć minut, aż zupełnie się uspokoisz. Jeśli mimo ćwiczeń rozciągających nadal czujesz się niespokojny, dobrze jest przez kilka minut skupić się na tym ćwiczeniu przed sesją autohipnozy, aby rozwinąć spokój i nadać im właściwą efektywność, a kiedy już osiągniesz spokój i odprężenie jeszcze raz wykonaj ćwiczenia rozciągające aby odświeżyć umysł.

Ćwiczenia te możemy również wykonywać, kiedy jesteśmy zmęczeni i chcemy odpocząć np. po powrocie z pracy, pozwolą nam one się doskonale odprężyć i w krótkim czasie wrócić do sił. Dobrze działają przed zaśnięciem pomagając odprężyć się, uspokoić i zapewnić sobie dobry regenerujący sen. Aby zilustrować jak te ćwiczenia mogą działać przytoczę kilka relacji:

„Postanowiłam po południu zrobić ćwiczenia przygotowawcze do treningu Rhodes’a (głębokie oddychanie, naturalne oddychanie i koncentracja na splocie).

Położyłam się i zaczęłam. Przez jakąś chwilę głęboko oddychałam rozluźniając się, gdy poczułam że wyciszyłam się i uspokoiłam a stan się ustabilizował przeszłam do naturalnego oddychania i pogłębiania relaksu. Potem przez jakiś czas leżałam starając się oddychać naturalnie i pogłębiać rozluźnienie. Następnie przeszłam do koncentracji na splocie, odczułam tam pewne napięcia więc leżałam obserwowałam ten obszar i pozwalałam mu się rozluźnić. Gdy poczułam że już bardziej nie dam rady rozluźnić tego obszaru powoli zakończyłam ćwiczenie. Jakież było moje zdumienie gdy okazało się że zamiast planowanych 15 czy 20 minut leżałam minut 40. Jak się okazało straciłam poczucie czasu w trakcie tego ćwiczenia.

Wieczorem tego samego dnia położyłam się i zrobiłam wszystko po kolei starając jak najbardziej się rozluźnić. Znowu dłuższy okres czasu poświęciłam koncentracji na splocie i rozluźnianiu tego obszaru. Miałam w trakcie tego ćwiczenia różne odczucia, ciepło, ciężar w okolicy splotu, a także jakby drobne igielki w tym obszarze. Gdy skończyłam nie wychodziłam z tego stanu tylko przekręciłam się na bok i zasnęłam. Tej nocy miałam wiele kolorowych, interesujących snów i bez trudu je zapamiętałam (co już od dłuższego czasu mi się nie zdarzało). Obudziłam się w bardzo dobrym humorze.

Po tygodniu stosowania tych ćwiczeń przed snem zauważyłam, że budzę się dobrze wypoczęta i w dobrym nastroju mimo, że wcześniej miałam z tym problemy i nie potrafiłam

funkcjonować bez porannej kawy”
/Alina/

"Położyłem się wygodnie w łóżku i zacząłem głęboko oddychać, starając się, by oddech nie był zbyt głęboki i nie stwarzał niepotrzebnych napięć, ale był w miarę płynny i spokojny. Od czasu do czasu skupienie na takim oddychaniu przerywały pojawiające się myśli, ale starałem się nimi nie przejmować i kontynuowałem ćwiczenie. Nie spieszyłem i dałem sobie na wszystko czas. Po paru minutach takiego oddychania zauważyłem, że odprężenie naturalnie się pogłębia, poczułem też po chwili, że wszedłem już jakby na pewien poziom odprężenia. Jak pojawiały się jeszcze czasem takie różne oderwane myśli, to myślałem sobie 'olej to' albo 'czysty umysł, czysty umysł' i to pomagało.

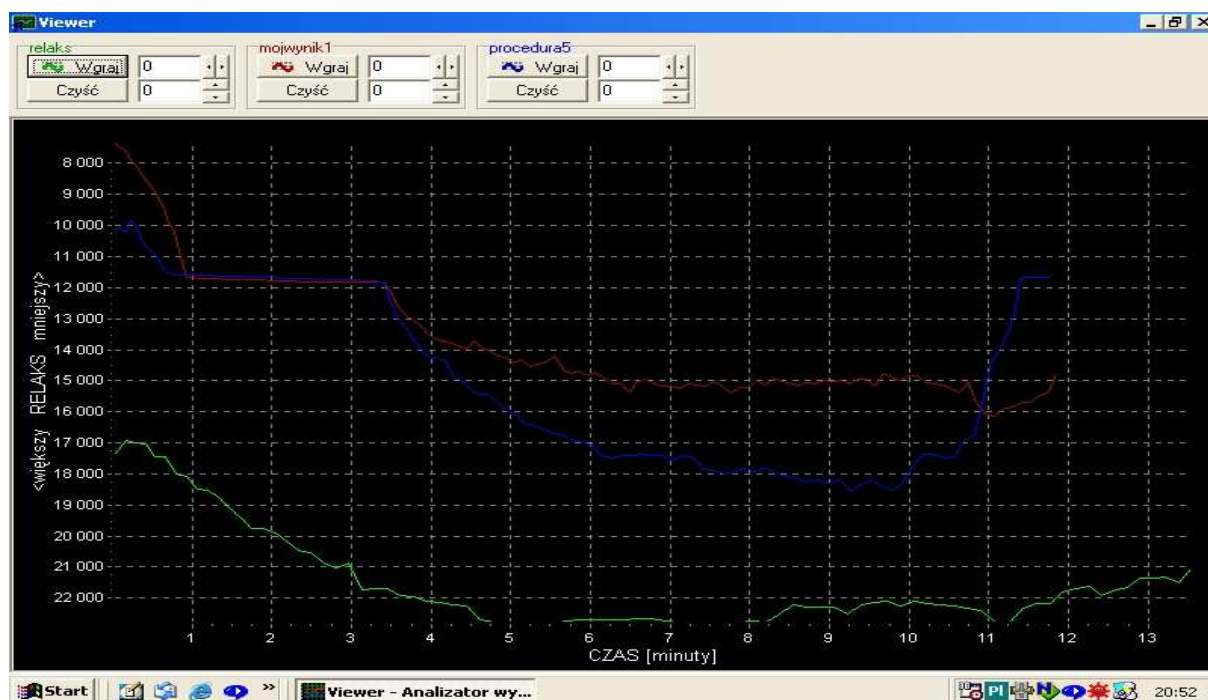
Przeszedłem do naturalnego oddychania, które szybko sklasyfikowałem jako przyjemne;-) Czułem jak odprężenie się stopniowo pogłębia i po niedługiej chwili odczułem, że znów wszedłem jakby na kolejny taki jeszcze głębszy poziom rozluźnienia i odprężenia. Oddychałem sobie tak przez jakiś czas. Zwróciłem też uwagę, że ten naturalny oddech jest płytki i niezwykle miękki, nie taki naturalny jak na co dzień, ale przez to znacznie przyjemniejszy i właśnie pozwalający się odprężyć. Naturalne oddychanie działa na mnie jak magiczna różdżka, jak tylko zaczynam tak oddychać po chwili przychodzi głębokie odprężenie i przyjemny relaks. Ćwiczyłem w łóżku przed snem i zwróciłem też uwagę na to, że kompletnie nie chce mi się spać, byłem więc zadowolony, że przejdę całą procedurę wchodzenia w autohipnozę do końca i nie usnę. Później jednak, gdy zacząłem się skupiać na splocie, zaczęły się pojawiać takie głębokie, oderwane myśli i obrazy (chyba były to obrazy hipnagogiczne). Powracałem z nich do skupienia na splocie jakby zza mgły i czułem, że mój stan jest bardzo głęboki. Nie miało to jednak już nic wspólnego ze świadomym rozluźnianiem, bo nie kontrolowałem tego, więc po którymś z rzędu takim 'powrocie z za mgły' zdecydowałem się to zakończyć i położyć się na bok - w miarę szybko usnąłem ;-)

"Położyłem się do łóżka i zacząłem ćwiczyć. Znów dałem sobie na wszystko dużo czasu. Zacząłem od pogłębionego oddychania i rozluźniania ciała, a gdy czułem się już odprężony i zrelaksowany to przeszedłem do naturalnego oddychania. Tu też dałem sobie odpowiednio dużo czasu, mój stan był dość głęboki i byłem już bardzo dobrze rozluźniony. Przeszedłem do skupienia na splocie czując się mimo wszystko orzeźwiony i z jasnym umysłem, jednak szybko znów zacząłem odpływać i powracać z za mgły jak poprzednio, po chwili znów położyłem się na bok i szybko usnąłem. Rano nawet całkiem nieźle pamiętałem aż trzy sny, a ostatnio przez problemy z zasypianiem to rzadko pamiętałem chociaż jeden sen pobieżnie."

/Michał/

To trzecie ćwiczenie możemy wykonywać w różnych wariantach stosownie do potrzeb, zazwyczaj wykonuje się je tak jak zostało to opisane w celu uspokojenia i rozluźnienia organów wewnętrznych. Kiedy jednak jesteśmy bardziej rozkojarzeni zazwyczaj pomaga ustabilizować się i uspokoić jeśli przeniesiemy uwagę niżej do podbrzusza i tam się skupiamy.

Natomiast przed zasnięciem zazwyczaj dobrze działa jak skupiamy się na gardle z takim oddychaniem. Niekiedy dobre jest też skupienie na czole, szczególnie jak odczuwamy otepienie i senność. Dobrze jest przeciwiczyć wszystkie te elementy odczuć jak na nas wpływają i później używać ich stosownie do potrzeb.



Wykresy przedstawiają relaksację przy trzech opisanych tu typach oddychania. Zielona linia to pogłębiony oddech, niebieska to naturalny oddech, a czerwona to oddech ze skupieniem na splotie słonecznym. Każde ćwiczenie było wykonywane oddzielnie z pięciominutowymi przerwami. Jak widać wszystkie te formy oddychania prowadzą do relaksacji, widać też efekt kumulowania się relaksacji w kolejnych ćwiczeniach jak na wcześniejszych wykresach.

Ćwiczenie czwarte - koncentracja

Skieruj wzrok nieco do góry i w miejscu gdzie on pada wyobraź sobie jakiś obiekt np. kolorową kulkę. Skup się maksymalnie na tym wyobrażeniu kiedy obraz się rozmywa wizualizuj go raz po raz. Skup tam wzrok i nie mrugając oczami koncentruj się na tym obiekcie (możesz też skoncentrować się w ten sposób na jakimś błyszczącym przedmiocie). Po jakimś czasie takiego skupienia wzroku twoje oczy zaczną się męczyć, powieki zaczną ciążyć i łzawić i będziesz miał ochotę mrugnąć oczami i zamknąć je. Nie rób tego tylko wytrzymaj jeszcze przez chwilę po czym pozwól zamknąć się oczom aby odpoczęły i rozluźnij się. Spostrzeżesz, że wraz z zamknięciem oczu ogarnia cię przyjemne odprężenie, pozwól sobie na nie, poddaj mu się i poleż tak przez kilka minut poddając mu się. W ten sposób wyzwalamy naturalną reakcję odprężenia, następująca jako efekt intensywnej koncentracji, wchodząc w stan hipnotoidalny. Im mocniej się skoncentrujesz i im dłużej wytrzymasz (ale bez przesady) tym w głębszy stan odprężenia wejdiesz.

Po pewnym czasie możesz rozpocząć głębokie oddychanie (ćwiczenie pierwsze) aby pogłębić swój stan i ustabilizować go ćwiczeniem drugim.

Opisałem to ćwiczenie jako czwarte i powinniśmy je wprowadzić kiedy oswoimy się z pierwszymi trzema i nauczymy się z ich pomocą relaksować. Kiedy wprowadzimy to ćwiczenie i przyswoimy je sobie powinniśmy wykonywać je jako pierwsze wówczas przy pomocy tych czterech ćwiczeń z łatwością wejdziemy w głębokie i stabilne stany autohipnozy tak jak ma to miejsce w metodzie Rhodesa, która opiera się właśnie na nich. Gdy kilkakrotnie przećwiczymy cały ten zestaw powinniśmy przejść do metody Rhodesa i ująć te ćwiczenia w ramy tej metody aby pogłębić i ustabilizować nasze doświadczenia, budując w ten sposób

fundament naszej autohipnozy.

Kiedy troszkę przećwiczymy opisane tu elementy powinniśmy przejść do procedury Rhodesa. Opanowanie jej nie powinno nam nastęczać żadnych trudności, szczególnie jeśli opanowaliśmy ćwiczenia przygotowujące i nauczyliśmy się dzięki nim rozluźniać i uspokajać. Jak już wspominałem większość ludzi opanowuje ją w trakcie jednej sesji. Tym niemniej należy przez kilka dni ćwiczyć ją w podstawowej formie, aby oswoić się z transem, pogłębić go i ustabilizować zanim przejdziemy do dalszych etapów.

W tym czasie powinniśmy skupić się nad doskonaleniem rozluźnienia, odprężenia i spokoju. Powinniśmy też obserwować jak w konkretnych ćwiczeniach wpływają na nas poszczególne elementy całej procedury. Jeśli będziemy w ten sposób ćwiczyć kilka razy dziennie, po kilku dniach zauważymy, że rozluźnienie, odprężenie i uspokojenie przychodzi nam z każdym ćwiczeniem coraz łatwiej. Zauważymy, że zaczyna się pojawiać już w pierwszym etapie po zamknięciu oczu. Może się wówczas pojawić pokusa, aby pominąć oddychanie i skupienie na splocie, bo niby po co skoro zaraz po zamknięciu oczu zapadamy w przyjemny, wolny od napięć, rozproszenia, stan naturalnie skoncentrowanego transu - byłby to jednak błąd. Możemy skrócić poszczególne etapy, nawet ograniczyć się do jednego głębokiego oddechu, dwóch, trzech naturalnych oddechów i chwili skupienia na splocie zanim przejdziemy do pogłębiania transu przez skupienie na ciele, ale nigdy nie powinniśmy pomijać żadnego etapu. Jest ku temu ważny powód.

Kiedy ćwiczymy regularnie i z zaangażowaniem wszystko wydaje się dziecinnie łatwe - szczególnie jeśli mamy do tego sprzyjającą atmosferę - jednak kiedy przerwiemy na jakiś czas treningi, bądź pojawią się wyjątkowo stresujące zdarzenia w naszym życiu, wszystko może się zmienić i nawet z bardzo łatwymi rzeczami możemy mieć różne problemy. W takich właśnie momentach możemy docenić jak ważne jest trzymanie się procedury. To właśnie wtedy możemy poznać prawdziwą wartość pogłębionego oddychania i to właśnie wtedy dzięki niemu możemy poradzić sobie z napięciami. Wtedy poszczególne elementy pokażą nam pełną swoją wartość i pomogą nam przezwyciężyć wszystkie problemy.

Prawdziwą wartość autohipnozy możemy docenić właśnie wtedy, kiedy nie wszystko jest w porządku i kiedy najbardziej jej potrzebujemy. **Dlatego w chwilach kiedy wszystko idzie nam idealnie powinniśmy szanować procedurę i trzymać się jej ściśle, nawet jeśli w danym momencie uważamy, że nie jest to konieczne.**

Kiedy rozwiniemy i dobrze poznamy stan transu, możemy weń wejść bardzo szybko zamykając oczy i zwyczajnie skupiając się na nim, myśląc o nim, czy przywołując jego wspomnienie. Mimo to powinniśmy jak już wyżej wspominałem zawsze zastosować wszystkie elementy opisanej procedury.

Kiedy po kilku dniach ćwiczeń, poznamy dobrze stan transu i ugruntujemy się w nim możemy zacząć weń wchodzić w różnych sytuacjach: kiedy czujemy się znużeni i potrzebujemy odświeżenia i odnowienia energii, kiedy chcemy się odprężyć, uspokoić i skupić przed czymś, co wymaga od nas pełnej sprawności itp. Stan takiego skoncentrowanego odprężenia w którym uwalniamy się od napięć i niepokoju ma bardzo dużą siłę regenerującą zarówno na płaszczyźnie psychicznej jak i fizycznej oraz jest bardzo użyteczny w różnych okolicznościach.

Kiedy studiowałem wykorzystywałem go aby odpocząć i zregenerować siły podczas nauki, aby skoncentrować się przed kolokwium czy egzaminem, aby wypocząć po całym dniu zajęć, aby przygotować się do snu i w wielu innych okolicznościach. Wykorzystywałem go pracując i wykorzystuję go skutecznie przy różnych okazjach do dziś. Kiedy się go opanuje zgodnie z

opisaną tu procedurą staje się to łatwe, a w miarę stosowania go przekonujemy się o jego dobroczynnym działaniu. **Dużą zaletą metody tu opisanej jest to, że kładzie ona nacisk na koncentrację, poprzez którą możemy poradzić sobie z wieloma problemami i napięciami, które mogą być trudne do przejścia poprzez samo odprężenie.**

Kiedy zwyczajnie kładziemy się i pozwalamy na folgowanie swoim myślom również odprężamy się po pewnym czasie, jednak w ten sposób możemy tylko dojść do pewnego punktu, w którym dalsze odprężenie zablokują pewne subtelne napięcia. Natomiast kiedy świadomie kontrolujemy proces relaksacji nie ulegając rozproszeniu możemy pójść znacznie dalej, z łatwością przekraczając je, a przy tym pozostajemy naturalnie skupieni, nasze odprężenie staje się świadome i dużo bardziej efektywne. W ten sposób możemy z łatwością użyć różnych metod aby zaktywizować się, zregenerować i wzmocnić, co nie było by możliwe gdybyśmy ulegli rozproszeniu.

Kiedy stosujemy świadome odprężenie w różnych sytuacjach odkrywamy, że stany zmęczenia, znużenia czy braku energii, które pojawiają się po intensywnej pracy fizycznej czy umysłowej, w swej istocie nie są niczym innym jak stanami napięcia, zaś odpoczynek, przewyciężanie tych stanów i przywracanie energii, to nic innego jak uwalnianie się od tych napięć. Możemy się tego nauczyć właśnie poprzez skoncentrowane odprężenie i uzyskać pełną regenerację w czasie nie dłuższym niż 10 – 15 minut. Stan ten ma wiele zalet i samo nauczenie się wchodzenia weń, które jest wstępem do autohipnozy (i zarazem jej fundamentem) może nam przynieść wiele korzyści.

Autohipnoza(wg. Rhodesa)

Zanim zaczniemy uczyć się tej metody autohipnozy powinniśmy przeczytać wszystko co poniżej zostało napisane łącznie z rozdziałem omawiającym wychodzenie z transu aby mieć obraz całości i uzyskać teoretyczne zrozumienie tego czego będziemy się uczyli i co będziemy ćwiczyli. Następnie kiedy będziemy mieli już obraz całości zaczynamy ćwiczyć aż opanujemy całą przedstawioną tu procedurę wchodzenia, przebywania w transie i wychodzenia z niego. Nie spieszymy się, ćwiczymy wszystko dokładnie i ze zrozumieniem – nie należy uczyć się szybko, należy uczyć się gruntownie.

Opanowanie podstaw autohipnozy jest zasadniczą sprawą i im lepiej to zrobimy, im bardziej się w tym ugruntujemy, tym łatwiej i lepiej będzie nam szło wszystko, czego będziemy się tutaj uczyli. Warto przynajmniej z tydzień poświęcić na ćwiczenia, pogłębianie znajomości i praktycznego zrozumienia procedury, ponieważ jest to czas kiedy budujemy fundament na bazie którego będziemy uczyli się wszystkiego innego opisanego w tej książce. Im ten fundament będzie lepszy, tym wszystko będzie lepsze. Oczywiście nie należy z tym też przesadzać i nadmiernie wydłużać tego etapu. Tydzień jest czasem w zupełności wystarczającym i nawet jeśli ćwicząc przez tydzień wydaje nam się, że nie wszystko jeszcze idzie nam perfekcyjnie, powinniśmy przejść do pogłębiania transu a na tym etapie nauki wszelkie niedociągnięcia czy niejasności powinny zniknąć.

Temu drugiemu etapowi powinniśmy również poświęcić około tygodnia i przejść do treningu autogenego, przy którym jeśli mamy taką ochotę możemy zatrzymać się trochę dłużej, doskonaląc wszystkie nabyte umiejętności i rozwijając własne warianty ćwiczeń, tym niemniej nawet jeśli postanowimy skupić się przez dłuższy czas na treningu autogennym, to maksymalnie po dwu tygodniach i tak powinnaś zacząć ćwiczyć kolejne elementy.

Procedura, która tu przedstawiam pochodzi z książki Rhodesa "Curative Hypnosis" mimo iż nieco ją przeredagowałem aby była łatwiej przyswajalna dla czytelnika i rozumiała w

kontekście tego co tutaj piszę umieściłem ją w cudzysłowie. Zanim zaczniesz ćwiczyć wg tej instrukcji przeczytaj ją bardzo uważnie ze zrozumieniem od początku do końca aby mieć jasne wyobrażenie tego co masz robić po czym upewnij się, że wszystko dokładnie rozumiesz, jeszcze raz przeczytaj ją ze skupieniem i dopiero wtedy rozpocznij ćwiczenia.

"Pierwszym stadium autohipnozy jest "zamknięcie oczu", rozumiemy pod tym taką sytuację, w której ciągle będąc w stanie czuwania nie możemy otworzyć oczu. Można do tego dojść w sposób następujący: proszę usiąść na wygodnym krześle w spokojnym pokoju. Następnie:

*1. powiedz "trzy" i myśl równocześnie: „**moje powieki stają się bardzo ciężkie**”. Proszę tę myśl powtarzać nie myśleć o niczym innym, tylko o tym, skoncentrować się na tym, przejąć się tym wierzyć w to ,a równocześnie myśleć o tym. Wypędzić wszelką inną myśl np.: zobaczę czy się uda. Trzymać się tej jednej myśli: **moje powieki stają się bardzo, bardzo ciężkie**. Jeśli będziemy mieli tylko tę myśl, jeśli skoncentrujemy się tylko na niej, jeśli się nią przejmujemy i jeżeli będziemy w nią wierzyli kiedy o tym myślimy, nasze powieki zaczną ciężać. Nie czekamy aż staną się bardzo ciężkie. Jeżeli zaczną ciężać przechodzimy do następnej fazy.*

*2. powiedz "dwa" i myśl równocześnie: „**moje powieki robią się bardzo ciężkie i same się zamkną**”. Tak jak w pierwszej fazie powtarzamy tą myśl, nie myślimy o niczym innym, koncentrujemy się na niej wierzymy w nią. Nie zamykamy oczu na siłę nie walczymy o utrzymanie ich otwartymi. Lecz koncentrujemy się na tej jednej myśli: **moje powieki robią się teraz tak ciężkie ,że zamkną się same**. Podczas gdy powtarzamy tę myśl, tę jedyłą myśl, dajemy powiekom działać samodzielnie. Jeżeli rzeczywiście skoncentrujemy się na tej myśli z wyłączeniem wszelkich innych, jeśli się nią przejmujemy i jeżeli będziemy w nią wierzyć myśląc o tym równocześnie, nasze powieki z wolna się zamkną. Kiedy nasze powieki zamkną się zostawiamy je w tym stanie i postępujemy nadal tak:*

*3. Mówimy: "jeden" i myślimy równocześnie: „**moje powieki są zamknięte, nie mogę ich otworzyć mimo wszelkich wysiłków**”. Tak jak uprzednio powtarzamy tą myśl, nie myślimy o niczym innym, koncentrujemy się na niej, przejmujemy się nią i wierzymy w nią. Równocześnie próbujemy otworzyć oczy, a spostrzeżemy, że nie możemy tego zrobić, dopóki nie powiemy sobie: "otwórzcie się" i w tej chwili powieki otworzą się nagle.*

*Nie zniechęcajmy się jeśli nie udadzą się pierwsze próby nauczania się autohipnozy. Jest to ten rodzaj doświadczenia, w którym zwykle nie udają się pierwsze dwie lub trzy próby, gdyż zwykle człowiek nie uczył się koncentracji na jednej myśli z wyłączeniem wszelkiej innej. Te niepowodzenia nie są spowodowane brakiem inteligencji. Istotnie ludzie inteligentni mają raczej myśli, które przenikają jedne przez drugie i mają zwykle więcej niż jedną myśl równocześnie. Koncentracja na jednej myśli z wyłączeniem wszelkiej innej, zawiera w sobie nową dyscyplinę, wymagającą uporczywości i praktyki. I tak jeżeli nie uda się za pierwszym razem próbujemy na nowo. Jeżeli jesteśmy dostatecznie inteligentni, aby panować nad swoimi procesami umysłowymi, możemy doprowadzić do tego, aby mieć tylko jedną myśl. I jak tylko staniemy się zdolni do tego, autohipnoza jest do naszej dyspozycji. A więc, kiedy oczy zamkną się po drugiej fazie i kiedy przechodzimy do trzeciej fazy i kiedy myślisz: "**moje powieki są dobrze zamknięte, nie mogę ich otworzyć mimo wszelkich moich wysiłków**", wtedy musimy ustawicznie powracać do tej myśli, do tej jedynej myśli i wtedy, kiedy o tym myślimy, próbować otworzyć oczy.*

Tak długo, jak długo będziemy się koncentrować się na tej jednej myśli, nasze powieki pozostaną zamknięte. Nasze mięśnie będą się napinać aby je otworzyć, ale oczy pozostaną

zamknięte, dopóki nie powiemy sobie: "otwórzcie się", bądź to na głos, bądź w myśli. Kiedy udało nam się zamknąć oczy, faza następna polega na przyspieszeniu procesu. Proszę spróbować dwa lub trzy razy, aby upewnić się, że udało ci się dobrze zamknięcie oczu. Za każdym razem wynik będzie lepszy."

Jeśli wykonywaliśmy czwarte z opisanych wcześniej ćwiczeń przygotowawczych pierwszy etap nauki autohipnozy metodą Rhodesa okaże się dla nas bardzo prosty ponieważ znamy już uczucie ciężenia oczu, zamykania ich i wrażenia sklejenia jakie odczuwamy, kiedy w końcu się zamkną – tu nadajemy temu wszystkiemu tylko pewną formę. Ogólnie ten etap i tak jest prosty wymaga tylko koncentracji. Drugi etap jest jeszcze łatwiejszy polega tylko na przyspieszeniu tego procesu – oto dalsza część instrukcji:

„Przechodzimy teraz do przyspieszenia. wykonujemy fazę pierwszą tak jak uprzednio, a kiedy powieki zaczną ciężać przechodzimy do fazy drugiej. Kiedy powiemy "dwa" powtarzamy daną myśl jeden raz, najwyżej dwa razy, ale wyłącznie tylko ją. W tym momencie staniemy się do tego zdolni. Gdy nasze oczy się zamkną mówimy "jeden" i znowu powracamy do wskazanej myśli jeden raz, najwyżej dwa razy, ale wyłącznie do niej. Nasze powieki pozostaną zamknięte. Otwieramy je na rozkaz otwórzcie się."

Drugi etap również powinniśmy powtórzyć dwa trzy razy i za każdym razem idzie nam to lepiej po czym przechodzimy do trzeciego etapu nauki, który teraz staje się jeszcze prostszy niż dwa wcześniejsze, polega on na dalszym przyspieszeniu procesu:

*„Proszę teraz zacząć od początku wszystko to co robiłeś ,ale zamiast mówić "trzy ,dwa ,jeden" proszę ograniczyć się do myślenia o tych liczbach w tym porządku. Proszę wreszcie zrobić całe ćwiczenie bez liczb, mając tylko w myśli jeden raz wyobrażenie o fazie pierwszej, jeden raz wyobrażenie o fazie drugiej, jeden raz wyobrażenie o fazie trzeciej. Ćwicząc to dojdiesz do zamknięcia oczu prawie natychmiast trzymając tylko zamknięte powieki i mając w myśli wyobrażenie trzeciej fazy tylko jeden raz. Spostrzeżesz ,że nabyłeś szybkości w ćwiczeniu i że stosujesz je coraz pewniej. Mając doświadczenie w dyscyplinie która polega na koncentracji na wyłącznie jednej myśli na raz (faza pierwsza i faza druga), staniesz się zdolny do dojścia prawie natychmiast do fazy trzeciej, przedstawiającej myśl złożoną. Probierzem udania się twojej **autohipnozy jest zdolność szybkiego zamknięcia oczu**. Gdy dojdiesz do tego, będziesz mógł następnie dojść do takiej głębokości transu, która jest potrzebna do stawienia czoła problemom, które cię zaprzatają."*

Po tym etapie opanowaliśmy autohipnozę przechodzimy do pogłębiania transu poprzez relaksację. Jeśli wykonywaliśmy dwa pierwsze ćwiczenia przygotowawcze wykonując je teraz naturalnie dokonamy tego tak jak robiliśmy w trakcie tych ćwiczeń.

II

*„Następną fazą jest relaksacja. Trzymamy oczy zamknięte i myślimy: **"będę oddychał głęboko i zupełnie się odpręzę"**. Oddychamy głęboko i gdy oddychamy, odprężamy się zupełnie. Myślimy: **"będę oddychał normalnie, będę się coraz bardziej odprężał z każdym oddechem"**. Potem gdy będziemy oddychali naturalnie, będziemy się coraz bardziej odprężali"*

Jeśli wykonywaliśmy dwa pierwsze ćwiczenia przygotowawcze nie musimy nawet powtarzać tej sugestii tylko po prostu wykonać je skupiając się na rozluźnieniu.

„Gdy już pomyślnie dojdziemy do zamknięcia oczu i do relaksacji (która wkrótce zacznie występować w tym samym czasie co zamknięcie oczu), osiągniemy pierwszy stopień transu autohipnotycznego. Nasz umysł jest obecnie w stanie przyjmować sugestie, które czynimy, ze skutkiem hipnotycznym i pohipnotycznym. Ale podobnie jak zamknięcie oczu, w którym ostatecznie osiągnięta szybkość jest wynikiem powtarzania, tak i fazy następne wymagają niekiedy ćwiczenia. Tajemnica powodzenia tkwi w zdolności do posiadania na raz tylko jednego wyobrażenia, z wyjątkiem wszelkiej innej myśli, do przejścia się nią i do wiary w nią.”

/Cytaty na podstawie: Rhodes "Curative Hypnosis" Elec Books, London, 1952, 274p./

Powinniśmy zacząć od przećwiczenia całej tej instrukcji, przy pierwszej sesji, **ćwicząc do osiągnięcia skutku**. Nie ma z tym specjalnych problemów jeśli naprawdę nam na tym zależy i podchodzimy do sprawy poważnie.

Pozwala to zapoznać się praktycznie z autohipnozą i wyrobić sobie na jej temat pewien wstępny pogląd oparty o własne doświadczenie, którego nie zastąpią żadne teoretyczne wyjaśnienia.

Chciałbym jednak zwrócić tu uwagę na znaczenie poszczególnych punktów w tej metodzie aby lepiej ją zrozumieć, omówię więc i rozwinę je tu nieco szerzej.

Oddychanie

Kiedy ćwiczymy zgodnie z instrukcją Rhodesa i dochodzimy do drugiej fazy - relaksacji - skupiamy się najpierw na myśli **"będę oddychał głęboko i zupełnie się odpręzę"** po czym oddychamy płynnie wolno i głęboko skupiając się na oddechu. Mocne skupienie na oddechu często pomaga osiągnąć odprężenie i pogłębia nasz trans. Ponadto pogłębiony, zwolniony płynny oddech stosowany przez jakiś czas bardzo sprzyja relaksacji i wyciszeniu - można nawet powiedzieć, że jest jednym z warunków głębokiej relaksacji.

Jak pokazują pomiary napięcia mięśniowego, relaksacja poprzedzona płynnym głębokim oddychaniem zawsze przebiega szybciej i jest głębsza od relaksacji której nie poprzedza się takim oddychaniem. Powinniśmy wykonywać minimum trzy takie oddechy, jednak kiedy dopiero zaczynamy naukę autohipnozy dobrze jest pooddychać w ten sposób przez dłuższy czas, aby uświadomić sobie działanie oddechu i pogłębić nasze skupienie. Również kiedy czujemy więcej napięcia, jesteśmy zmęczeni lub rozproszeni powinniśmy przez dłuższy czas mocno skupić się na pogłębionym zwolnionym oddychaniu – takim jak zostało opisane w pierwszym ćwiczeniu. Takie oddychanie samo w sobie jest doskonałym ćwiczeniem przywracającym spokój, pozwalającym się odprężyć i odzyskać równowagę. Samo w sobie może nas również wprowadzić w stabilny stan autohipnozy. Zostało to omówione wcześniej jako ćwiczenie wprowadzające i powinnaś już mieć w tym zakresie doświadczenie. Jeśli jeszcze pragniesz pogłębić to doświadczenie przećwicz je kilkakrotnie przyglądając się jak cię odpręża.

Dobrze jest zwrócić na to uwagę i dobrze zapoznać się z tym elementem ćwiczenia poprzez rozwinięcie doświadczeń z tym związanych. Powinnaś pogłębić te doświadczenia kiedy dojdiesz do drugiej fazy ćwiczenia. Kiedy skończysz głęboko oddychać powinnaś się rozluźnić, poddać się temu i obserwować przez chwile swój stan przechodząc do naturalnego oddychania.

Następnie przechodzisz do kolejnej fazy ćwiczenia tym razem skupiając się na myśli: **"będę**

oddychała normalnie, będę się coraz bardziej odprężała z każdym oddechem" po czym skupiasz się tylko na naturalnym odprężającym oddychaniu.

Kiedy oddychasz naturalnie oddech również powinien być rozluźniony i płynny. Jeśli wyregulowaliśmy właściwie oddech w czasie głębokiego oddychania, naturalny oddech również spontanicznie pozostanie płynny i harmonijny. To drugie ćwiczenie przygotowawcze opisane wcześniej więc masz już z tym odpowiednie doświadczenie. Powinnaś tu zwrócić uwagę na to aby na wydechu pogłębiać odprężenie całego ciała, jeśli oddech jest płynny jest to łatwe i naturalne o czym zapewne już się przekonałaś w trakcie ćwiczeń przygotowawczych.

Kolejnym czwartym etapem naszej procedury autohipnozy jaki wprowadzamy aby pogłębić i ustabilizować nasz trans jest trzecie z opisanych ćwiczeń przygotowawczych, które staje się jej czwartą fazą.

W trakcie naturalnego oddychania, kiedy osiągamy głębokie rozluźnienie stopniowo powinniśmy przenieść uwagę na splot słoneczny aby się wyciszyć i uspokoić. Możemy to w pierwszym etapie treningu poprzedzić myślą : **"będę oddychał normalnie skupiając się na splocie słonecznym, będę się coraz bardziej uspokajał z każdym oddechem"** jeśli rozwinęliśmy dobrze trzecie ćwiczenie przygotowawcze wystarczy je zwyczajnie w tym miejscu wykonać. Kiedy oddychając naturalnie skupiamy się na splocie, naturalnie osiągniemy spokój i wyciszenie.

Powinniśmy nad tym popracować aby naturalnie rozwinąć spokój i wyciszenie, jeśli nie rozwinęło się to spontanicznie podczas ćwiczeń przygotowawczych. W istocie jeśli wykonywaliśmy w ten sposób ćwiczenia przygotowawcze to już w trakcie nich spontanicznie wchodziliśmy w stan autohipnozy, teraz tylko to porządkujemy i utrwalamy. Szybko przekonamy się, że wystarczy samo skupienie na splocie z naturalnym luźnym oddechem aby szybko osiągnąć spokój. Wykonywanie tego ćwiczenia zwłaszcza przed snem może okazać się bardzo użyteczne, pomagając spokojnie zasnąć i uczynić sen bardziej spokojnym i regenerującym. Rozwinięcie spokoju, jest bardzo ważne - równie ważne jak odprężenie i na tym powinniśmy się przede wszystkim skupić przez kilka pierwszych dni treningu zanim przejdziemy do innych ćwiczeń, aby te etapy autohipnozy stały się stabilne i naturalne.

Niekiedy na etapie ćwiczeń odprężających mogą pojawić się różne silne doznania związane z uwalnianiem się od napięć mogą mieć one różny przebieg. Gdyby coś takiego się pojawiło nie należy się tym przejmować, ale pozwolić aby się działo to co się dzieje. Po pewnym czasie takie doznania znikną, nasz stan ustabilizuje się a my osiągniemy spokój i odprężenie. Różnego typu doznania niekiedy bardzo gwałtowne wiążą się z uwalnianiem od napięć, mogą mieć one przyjemny lub nieprzyjemny charakter jednak nie należy się do nich przywiązywać ani blokować ich to naturalny proces na drodze do osiągnięcia równowagi - aby to zilustrować przytoczę tu taki opis:

„We wtorek po południu postanowiłam położyć się na chwilę bo byłam bardzo zmęczona a miałam wieczorem angielski. Żeby wykorzystać ten czas jak najlepiej weszłam w stan autohipnozy i koncentrowałam się na splocie.

Tuż przed zapadnięciem w sen poczułam wirowanie, więc skoncentrowałam się na tym i chyba w ten sposób je wzmocniłam. Poczułam jak wypadam z ciała na środek pokoju. Byłam zaskoczona. Pokręciłam się trochę po pokoju i postanowiłam unieść się do góry i przelecieć przez sufit. Chwilę podskakiwałam i po którymś razie udało mi się wzlecieć pod sufit.

Dotknęłam go rękami i czułam że prawa przyciągania ziemskiego już mnie nie obowiązują. Niestety nie mogłam przelecieć przez sufit bo był bardzo materialny, widziałam i czułam go bardzo wyraźnie. Zeszłam na dół, oparłam się o ścianę do pokoju brata i wpadłam na drugą stronę, przeszłam się po jego pokoju i jeszcze następnym, ale wróciłam do siebie. Chyba znowu znalazłam się w ciele ale wyszłam z niego i wirowałam po pokoju, czułam, że to daje mi energię. Postanowiłam wyjść, a raczej wyfrunąć z pokoju, ponieważ wiedziałam, że przez sufit nie przejdę wyleciałam przez okno i postanowiłam lecieć do Warszawy (taki pomysł przyszedł mi do głowy). Leciałam pod górkę, ale czułam wyczerpywanie się energii więc wzbiliłam się wysoko żeby dolecieć dalej. Wszystko było bardzo klarowne, ale na pewnej wysokości wpadła w strefę szarości więc obniżyłam pułap i zlatywałam na dół. Niestety nie doleciałam w ten sposób daleko, dalej byłam w obrębie górki. Do tego czułam, że energia mi się wyczerpuje i moje nogi niemal dotykają ziemi. Zrozumiałam że już nie doleczę zbyt daleko, a chodzenie po ziemi wydawało mi się nie do przyjęcia więc zawróciłam i wróciłam do swojego pokoju, do ciała. Po raz kolejny wyszłam z ciała i nagle obok mnie znalazła się moja mała bratanica. Postanowiłam odprowadzić ją do Krakowa. Razem poleciałyśmy w stronę Krakowa ale znowuż w pewnej odległości od domu zaczęła mi się wyczerpywać energia i kolory zaczęły blaknąć więc wróciłyśmy do domu. Znalazłam się w ciele, ale się nie poddałam. Postanowiłam wyjść z ciała po raz kolejny, ale tym razem gdzieś w ciele się zaczepiłam i wyszły mi tylko nogi. Nie przejęłam się tym zrobiłam tymi nogami świecę, a potem stanęłam na głowie, następnie na rękach i znów byłam poza ciałem. Czułam niesamowitą lekkość i wielką przyjemność i zaczęłam bawić się w ten sposób, że toczyłam się po ścianach w stronę sufitu tam odbijałam się toczyłam się po suficie i cieszyłam się swoją lekkością i zabawą. Przy okazji starałam zapamiętać sobie jakieś orientacyjne punkty, żeby sprawdzić czy to co widzę teraz będzie się pokrywało z tym jak mój pokój wygląda w rzeczywistości. Potem zaczął szczekać pies i znalazłam się w ciele i powoli zaczęłam się budzić. Muszę stwierdzić, że nie wszystkie rzeczy się pokrywały np. ściana za mną była pusta a w rzeczywistości od niedawna wiszą tam maty, mimo że latałam po suficie nie widziałam żyrandola tak jakbym cały czas go omijała, na oknie mam przyklejony pewien symbol którego we śnie nie widziałam, poza tym wiele rzeczy się zgadzało, było tak jakby pewne szczegóły mnie przyciągały a pewne były poza moim postrzeganiem. Wrażenia były niezwykle przyjemne, kolory bardzo wyraziste, doświadczenia intensywne i pełne radości. Jednym słowem było super.”

Prawdziwy spokój nierozzerwalnie wiąże się z odprężeniem i jest to bardzo korzystny stan psychofizyczny, mający dobroczynny wpływ na nasze ciało i umysł. Jest on fundamentem autohipnozy. Spokój jak i odprężenie możemy osiągać na wiele sposobów, pracując z ciałem, umysłem i oddechem. Niepokój, różnego rodzaju napięcia, stres wpływają na nasze ciało, oddech i umysł. Jedną z podstawowych reakcji naszego ciała na stres jest wzrost napięcia mięśniowego i spływanie oddechu. Takie napięcie może utrzymywać się przez dłuższy czas i przechodzić w formy chroniczne. Powoduje to odpływ krwi do mięśni z organów wewnętrznych, co powoduje ich niedokrwienie i jeśli taki stan utrzymuje się dłużej, może prowadzić do zaburzenia ich funkcji. Tego typu napięcia są trudne do rozluźnienia, nawet jeśli je sobie uświadamiamy. Ucząc się autohipnozy zgodnie z naszą procedurą automatycznie uwalniamy się od tych napięć.

Oddech jest odbiciem naszych stanów emocjonalnych, a zaburzenia oddechu odbijają się na naszej równowadze emocjonalnej. Rozluźniając świadomie oddech, poprzez pogłębienie go, uczynienie bardziej płynnym i wolniejszym, tak jak robimy to w tej metodzie, automatycznie po pewnym czasie doprowadzamy do rozluźnienia ciała i uspokojenia umysłu.

Podobnie działa skupienie, prowadzi do uspokojenia umysłu i rozluźnienia ciała, możemy

tego doświadczyć i praktycznie zrozumieć te zależności poprzez naukę autohipnozy według metod które tu prezentuję. Praktyczne zrozumienie tego poprzez powyższe ćwiczenia bardzo ułatwi nam pracę z autohipnozą więc powinniśmy zwrócić na to uwagę i stopniowo rozwinąć te doświadczenia i zrozumienie w trakcie systematycznych ćwiczeń. Wówczas wiele rzeczy stanie się dla nas łatwe.

Kolejną fazą naszej procedury jest pogłębianie transu poprzez skupienie się na ciele i wyobrażenia zasypiania.

Skupienie na ciele i wyobrażenie zasypiania

Skupienie się na ciele i wyobrażenie zasypiania jest piątym etapem autohipnozy w mojej procedurze, poprzez który pogłębiamo i stabilizujemy autohipnozę, można powiedzieć, że jest jej ukoronowaniem i na tym dobrze jest szczególnie popracować, pozwalając rozwinąć się i ustabilizować związanym z tym doświadczeniom.

Kiedy uspokoiimy się, łagodnie przenosimy uwagę na całe ciało i z pełną świadomością obserwujemy je przez pewien czas. Nie skupiamy się tu na poszczególnych jego częściach osobno tylko na odczuciu ciała jako całości.

Możemy zacząć od skupienia się na wszystkich wrażeniach jakie z niego płyną lub po prostu skierować na nie uwagę i utrzymywać taką koncentrację aby uchwycić wyraźnie obraz ciała, jego pozycji, położenia itp. po czym stopniowo ją rozluźniamy przechodząc na bierną obserwację pozwalając być wszystkiemu takim jakim jest.

Jest to zbliżone do tego co robimy zasypiając: układamy ciało w jakiejś pozycji, rozluźniamy się i przestajemy się nim przejmować a wówczas ciało naturalnie się odpręża i uwalnia od napięć. Zasypiając nie zwracamy uwagi na ciało jakby odpuszczamy je sobie, tu jest podobnie z tą różnicą, że obserwujemy je jakby z zewnątrz. Gdybyśmy to samo zrobili w momencie zasypiania przekonalibyśmy się, że jest ono przyjemnie odprężone i zwyczajnie nie mamy ochoty nim poruszać, bo wszystko jest dobrze tak jak jest i o to właśnie chodzi w tym ćwiczeniu.

W początkowym etapie nauki powinniśmy poświęcić czas na rozwinięcie tego skupienia aby uniknąć rozproszenia oraz rozwinąć umiejętność przebywania w stanie odprężenia z pełną świadomością ciała. Utrzymanie uwagi na nieruchomym ciele sprawi, że trans się pogłębi i ustabilizuje. W miarę trwania takiego skupienia naturalnie rozwija się relaksacja i odprężenie, (pod warunkiem, że nie jest ono zbyt intensywne i nie stwarza napięć).

Początkowo czasami skupienie wywołuje pewne napięcie - to zupełnie naturalny mechanizm - jeśli jednak trwa ono odpowiednio długo stopniowo rozluźnimy się i rozwijamy umiejętność skoncentrowanego rozluźnienia. **Najlepszym sposobem rozwinięcia tego jest odpowiednio długie utrzymanie nieruchomej, odprężonej pozycji i skupienia na ciele wyobrażając sobie, że zasypiamy i obserwując ten proces tak jak przebiega on podczas naturalnego zasypiania.**

Wyobrażenie sobie, że zasypiamy sprawia, że puszcza napięcia, pozwalamy naturalnie rozluźnić się ciału i oddechowi oraz sprawiamy, że trans naturalnie się pogłębia i stabilizuje.

Kiedy wyobrażamy sobie, że zasnęliśmy i śpimy przybieramy tę samą postawę. Wyobrażamy sobie, że nasze ciało śpi a umysł pozostaje jasny, wolny od rozproszenia i spokojny — to klasyczny stan hipnozy, który kiedyś nazywano jasnym snem.

W miarę trwania ćwiczenia wyczuwamy naturalny poziom skupienia, który nie powoduje napięć a jednocześnie chroni przed popadnięciem w rozproszenie. **Na tym etapie wyobrażamy więc sobie, że śpimy pozostając świadomi swojego ciała przez pewien czas aby pozwolić mu się rozluźnić.** To jest istota tego ćwiczenia i klucz do głębokiej naturalnej

relaksacji. Dobrze jest poświęcić temu od kilku do kilkunastu minut aż wyraźnie uchwycimy doznania związane z takim biernym odprężeniem. Kiedy to uchwycimy i rozwiniemy poprzez ćwiczenia osiągnięcie głębokiego rozluźnienia stanie się łatwe i naturalne.

Istnieje jeszcze jedna rzecz, która może nam pomóc w osiągnięciu właściwego zrelaksowanego stanu umysłu nazywa się to formułą psychosyntezy. Polega to na skupieniu się na czystej pierwotnej świadomości poza ciałem, umysłem i odczuciami jest to forma medytacji. Aby to osiągnąć skupiamy się na znaczeniu następującej formuły:

**“Mam ciało, ale nie jestem moim ciałem
Doświadczam różnych odczuć, ale nie jestem moimi odczuciami
Myślę, ale nie jestem moimi myślami
Jestem poza tym, jestem czystą świadomością.”**

Kiedy przestajemy utożsamiać się z naszym ciałem znika problem napięć czy niewygody w ciele, podobnie jest z odczuciami i myślami utożsamiając się z czystą świadomością poza nimi przekraczamy nasze napięcia i możemy osiągnąć czysty zrelaksowany stan. Jest to bardzo użyteczna umiejętność nie tylko przy autohipnozie, ale także w wielu innych sytuacjach dlatego rozwinięcie doświadczeń związanych z tą medytacją może być dla nas bardzo użyteczne i warto poświęcić temu pewien czas. Może to stać się naszą brama do głębszych pokładów energii i czystej świadomości a przy okazji może nadać autohipnozie głębszy wymiar wprowadzając nas w stan medytacji niekonceptualnej.

W trakcie regularnego sumiennego treningu po kilku dniach odprężenie zacznie się pojawiać spontanicznie, kiedy tylko przyjmimy właściwą pozycję po ćwiczeniach rozciągających i pogłębi się naturalnie w poszczególnych fazach ćwiczenia (zamknięcie oczu, głębokie oddychanie, naturalne oddychanie itd.). To samo odnosi się do spokoju i wyciszenia, dobrze jest to zaobserwować i świadomie przedłużać poszczególne fazy stosownie do aktualnych potrzeb.

Niekiedy jesteśmy w doskonałej formie i wszystko przebiega błyskawicznie i zupełnie naturalnie, niekiedy zaś potrzebujemy dłuższego skupienia się na oddechu, na splotie słonecznym czy na ciele, aby odprężyć się i uspokoić, oraz całkowicie uwolnić się od napięć, **dlatego nie powinniśmy przechodzić przez te fazy mechanicznie tylko w pełni świadomie skupiając się na elementach, które w danej sytuacji są nam najbardziej potrzebne aż osiągniemy doskonały, wolny od wszelkich napięć, niepokoju i rozproszenia trans.**

Niekiedy idzie nam to lepiej niekiedy gorzej, ale nie ma to znaczenia dobrze jest jak jest a wszystko naturalnie pogłębia się i stabilizuje wraz z systematycznym spokojnym treningiem więc nie musimy się niczym przejmować ani oceniać naszego stanu wystarczy tylko spokojnie ćwiczyć.

Podsumowując możemy ująć wchodzenie w stan autohipnozy w pięciu etapach lub punktach:

1. Zamknięcie oczu przez koncentrację
2. Odprężenie przez wolne głębokie oddychanie
3. Pogłębienie rozluźnienia przez naturalny miękki oddech
4. Przeniesienie uwagi na splot i osiągnięcie spokoju i przyjemnego odprężenia
5. Pogłębienie transu przez wyobrażenie zasypiania i skupienie na ciele

Do tej pory omówiłem wszystkie etapy wchodzenia w stan autohipnozy i pogłębiania jej aby osiągnąć przyjemny stabilny stan transu. Aby lepiej zrozumieć to co do tej pory napisałem

teraz przedstawię kilka teoretycznych wyjaśnień pozwalających lepiej zrozumieć mechanizmy autohipnozy. Zapoznaj się z nimi dokładnie aby jasno zrozumieć podstawy autohipnozy i właściwie wykorzystywać tę wiedzę w praktyce.

Wyobrażenia – język hipnozy

Gdy tylko ustabilizujemy ten stan i oswoimy się z nim powinniśmy rozpocząć naukę wykorzystywania tego stanu w bieżącej praktyce autohipnozy. Posługiwanie się nim oznacza umiejętność wykorzystywania różnego rodzaju wyobrażeń do wpływania na nasze ciało i umysł. Właściwie wykorzystane wyobrażenia stają się w tym stanie wspólnym narzędziem do pracy ze sobą, są one prawdziwym językiem autohipnozy.

Wiele publikacji poświęconych hipnozie, autohipnozie, czy NLP przywiązuje nadmierną wagę do zasad konstruowania sugestii, użycia właściwych słów, czy konstrukcji zdań mających być sugestiami bądź afirmacjami. Wynika to z błędnej wiary w moc słów jako takich. **W rzeczywistości słowa czy konstrukcje językowe nie są istotne, istotne są tylko wyobrażenia z nimi związane.** Liczy się nasza jasna intencja a nie to jakich słów użyjemy. Oczywiście kiedy myślimy używamy słów i jeśli jasno coś sformułujemy łatwiej nam zrozumieć o co nam chodzi i czego chcemy jednak najważniejsze jest abysmy mieli jasną intencję, jasne wyobrażenie tego o co nam chodzi i na tym się skupili a nie na słowach czy sformułowaniach ponieważ w istocie są one w autohipnozie drugorzędne. W hipnozie słowa są ważne bo za ich pomocą przekazujemy hipnotyzowanemu wyobrażenia i nastawienia w autohipnozie jest inaczej i słowa i sformułowania nie są tak ważne, ważne jest natomiast abysmy dokładnie wiedzieli co chcemy osiągnąć i mieli w tej kwestii jasną koncepcję popartą właściwą intencją i nastawieniem.

W praktyce posługując się autohipnozą możemy w ogóle nie używać słów. Podstawową rzeczą o której zawsze musimy pamiętać jeśli chcemy skutecznie używać autohipnozy jest to, że jej językiem są klarowne przejrzyste odczucia i wyobrażenia a nie słowa.

Zapominając o tym i skupiając się na słowach wpadamy w ślepią uliczkę. Jeśli nie będziemy mieli jasności co do tego, że istotne są tylko obrazy a nie słowa nigdy nie osiągniemy prawdziwej biegłości na tym polu.

Istnieje kilka typów wyobrażeń; wyobrażenia wizualne - dominujące u wzrokowców, dźwiękowe - dominujące u słuchowców, kinestetyczne - dominujące u kinestetyków. Zazwyczaj kiedy mówi się komuś o wyobrażeniu czy wizualizacji większość ludzi myśli, że chodzi o tworzenie obrazów wizualnych. Inni autorzy pisząc na ten temat biorą pod uwagę fakt, że oprócz wzrokowców istnieją jeszcze słuchowcy i kinestetycy, preferujący inny typ wyobrażeń i równie błędnie sądzą, że tacy ludzie używają głównie takiego typu wyobrażeń. **W rzeczywistości, każde wyobrażenie obejmuje wszystkie te elementy, tylko różni ludzie zależnie od swoich predyspozycji większą wagę przywiązują do elementów związanych z typem percepcji jaki preferują.**

Każde wyobrażenie jakie pojawia się w naszym umyśle obejmuje zarówno wyobrażenie wzrokowe, związane z nim wyobrażenia słuchowe, węchowe, smakowe, kinestetyczne a także emocjonalne. Kiedy np. wyobrazimy sobie, że trzymamy w ręce jabłko pojawi się nie tylko jego obraz, ale również zapach, pocujemy jego ciężar, fakturę skórki, smak oraz jakieś odczucia z tym związane. Zależnie od tego jaki zmysł w nas dominuje, większą uwagę przywiążemy do wrażeń z tym zmysłem związanych i im poświęcimy więcej uwagi. Będą one dla nas łatwiejsze do przywołania. Natomiast inne aspekty wyobrażenia mogą być bardziej mgliste i mogą nam się wymykać - tym niemniej one tam będą.

Jeśli więc używamy wyobrażeń powinniśmy o tym pamiętać i skupiając się na jakimś

wyobrażeniu zająć się tym co przychodzi nam najłatwiej, jednak nie zapominać o tym, że są tam też inne wrażenia, związane z innymi zmysłami i nie zapominać o nich. Temu aspektowi wyobrażenia z którym łatwiej nam się pracuje powinniśmy poświęcić więcej uwagi i na nim się skupić, ale nie powinniśmy całkowicie zapominać ani lekceważyć pozostałych aspektów.

Z punktu widzenia autohipnozy często najistotniejsze bywają wrażenia emocjonalne związane z określonymi wyobrażeniami, pochodzącymi ze wspomnień lub budowanymi specjalnie w tym celu obrazów i często na emocje związane ze wspomnieniami, czy wyobrażeniami zwraca się największą uwagę.

Kiedy przywołamy jakieś szczególne wspomnienie związane z czymś przyjemnym, zaczniemy o tym myśleć, marzyć, wczuwać się w nie, opanowuje nas ten sam nastrój, uczucia i wrażenia z tym związane, nasze samopoczucie się poprawia, robi nam się miło i jesteśmy szczęśliwi. Myślimy np. o miejscu w którym spędziliśmy cudowne wakacje, widzimy obrazy z tym związane, czujemy zapachy, smak potraw i wszystko inne co nam się z tym kojarzy, opanowuje nas wspaniały nastrój związany z tymi wspomnieniami.

Te obrazy, zapachy czy inne wyobrażenia z tym związane są tylko obrazami, prawdziwą wartość nadają im emocje z nimi związane.

Oczywiście jak każde wspomnienie, czy wyobrażenie zawiera ono wszystkie elementy, ale dla nas najistotniejsze są właśnie miłe uczucia, które przez te obrazy przywołujemy. Różne obrazy, różne wspomnienia wiążą się dla nas z różnymi emocjami i przez takie wyobrażenia możemy przywoływać określone stany emocjonalne, na nich się skupiać i podtrzymywać je przez takie wyobrażenia. **Zazwyczaj trudno przywołać nam jakiś stan emocjonalny sam w sobie**, wystarczy jednak pomyśleć o wspomnieniach czy obrazach z nim związanych aby pojawił się niejako automatycznie.

Niekiedy coś co widzimy kojarzy nam się z takimi wspomnieniami i nawet jeśli sobie tego nie uświadamiamy może on wywoływać związane z tym emocje.

Czasami możemy mieć z tym problem, jeśli emocje związane z jakimś obrazem czy skojarzeniem nie są pozytywne, wówczas jeśli coś nam się z tym kojarzy, te negatywne stany emocjonalne przenoszone na nową sytuację mogą nam i innym stwarzać problemy oraz niekorzystnie oddziaływać na nasze życie. Jednak dzięki autohipnozie i umiejętności pracy z naszymi wyobrażeniami możemy sobie takie rzeczy uświadamiać i zmieniać je, jeśli są niekorzystne i szkodzą nam. Możemy nauczyć się usuwać szkodliwe negatywne stany emocjonalne i rozwijać pozytywne, które przynoszą nam korzyść. Możemy pracować w ten sposób z naszym ciałem i umysłem. To co tu napisałem jest bardzo istotne i należy mieć to na uwadze przez cały czas nauki autohipnozy i różnych technik, które tu opisuję.

Wewnętrzny Klucz

Mając na uwadze to co powyżej napisałem wróćmy do naszej praktyki autohipnozy. Kiedy jesteśmy już w stabilnym transie, z którym jesteśmy już oswojeni przez kilka dni ćwiczeń, powinniśmy uświadomić sobie związane z nim odczucia. Są to bardzo wielorakie odczucia. Niewątpliwie w specjalny sposób odczuwamy swoje ciało, oddech, umysł, stan emocjonalny i oczywiście na to powinniśmy zwrócić uwagę, ale nie tylko, obserwujemy przestrzeń, sposób w jaki odbieramy bodźce słuchowe, zapachowe, dotykowe itp. Przystajemy koncentrować się na ciele jak robiliśmy to w piątym etapie, rozluźnijmy się i obserwujemy i uświadomić sobie to wszystko.

Być może pojawi nam się jakieś skojarzenie związane z tym stanem w jakim się znajdujemy, które jakoś go wyraża. Może będzie to jakiś zapach, smak, kolor, jakiś dźwięk, a może jakiś

obraz, czy inne konkretne odczucie. Jeśli pojawi się nam taki konkretny obraz kojarzący się z tym stanem to bardzo dobrze, jeśli nie to też nie ma żadnego problemu. Możemy sami spróbować poszukać takiego skojarzenia; spróbujmy znaleźć jakiś zapach, który wyrażał by ten stan - u mnie jest to zapach pewnego rodzaju kadzideł znanych mi z sal medytacyjnych świątyń zen. Możemy spróbować znaleźć jakiś kolor, który wyraża ten stan, albo jakiś symbol, wizerunek, który kojarzy nam się z tym odczuciem. Może to być jakaś melodia, a może smak. Możliwe, że w pewnym momencie coś pojawi nam się i poczujemy, że to jest to, a być może nie uda nam się znaleźć takiego przekonywującego obrazu. Jeśli znajdziemy coś takiego to doskonale, a jeśli nie to nie ma się czym przejmować i nie ma sensu szukać czegoś takiego na siłę, ani w sposób wydumany tworzyć takiego symbolu - być może w pewnym momencie spontanicznie się pojawi.

Jeśli znajdziemy taki obraz i czujemy, że to jest to, poczujemy jak wyraźnie wzmacnia on nasz stan - będzie to oznaczało, że znaleźliśmy swój indywidualny klucz do autohipnozy. Poprzez przywołanie takiego obrazu, będziemy mogli łatwo wchodzić w stan autohipnozy i pogłębiać go.

Klucz uwarunkowany

Możemy sobie również stworzyć taki klucz. Jeśli swoje ćwiczenia osiągania i rozwijania stanu transu będziemy robili przy jakiejś pomagającej nam w tym muzyce, bądź jeśli będziemy swoją praktykę zawsze poprzedzali np. zapaleniem kadzidła lub wpatrywaniem się w jakiś symbol, który nas do tego inspiruje, to po pewnym czasie ta muzyka, ten zapach, ten symbol staną się w naszym umyśle obrazami, które poprzez skojarzenie przywołują ten stan.

Wówczas kiedy skupimy się na osiągnięciu stanu transu i przywołamy zapach tego kadzidła, przypomnimy sobie ten motyw muzyczny lub przywołamy wyobrażenie tego symbolu niczym klucz pozwoli nam on wejść w trans i ugruntować się w nim.

Jakie wyobrażenie, związane z którym ze zmysłów najlepiej spełni tę rolę zależy od tego jaki typ wyobraźni u nas dominuje - u mnie jest to zapach i poprzez przywołanie zapachu najłatwiej mi tego dokonać. Czasami wystarczy, że poczuję lub przypomnę sobie zapach aby od razu wyłonił się cały obraz i emocje związane z jakimś wydarzeniem.

Przez jakiś czas ćwiczyłem z kasetą relaksacyjną poprzedzoną podkładem muzycznym i od tamtego czasu wystarczy abym relaksując się przypomniał sobie brzmienie pierwszych taktów tego utworu, aby automatycznie wejść w stan relaksacji związany z słuchaniem tej kasyty.

Kiedy wejdziemy w stan autohipnozy poprzez naszą procedurę, ustabilizujemy go i uświadamiamy sobie wszystkie jego aspekty tak jak to wcześniej opisałem, dobrze jest dokonać czegoś w rodzaju powtórki pamięciowej poszczególnych etapów osiągania transu.

Spoczywamy więc w spokojnym zrównoważonym transie i po kolei przypominamy sobie wszystkie etapy wchodzenia w niego, uświadamiając sobie zmiany jakie zachodziły na poszczególnych etapach w naszym ciele, emocjach, umyśle i oddechu (Możemy przedtem kilka razy wejść w stan autohipnozy zatrzymując się po każdym etapie i obserwować te zmiany, aby je sobie dobrze uświadomić).

Powinniśmy w ten sposób kilkakrotnie przejść w wyobraźni te etapy aż upewnimy się, że dokładnie to czujemy i mamy jasne wyobrażenie wchodzenia w stan transu. Taka pamięciowa powtórka wzmocni naszą procedurę i utwali ją na podobnej zasadzie jak ta, którą omawialiśmy powyżej i usunie wszelkie niejasności z nią związane. Jest to zarazem pierwsze praktyczne ćwiczenie uczące nas właściwego używania wyobraźni w stanie transu.

Wykonując to ćwiczenie możemy zauważyć, że przywoływanie tych wspomnień - wyobrażeń

wpływa na nasz stan, na nasze ciało i umysł.

(W rzeczywistości cały ten proces z czasem stanie się jednym wielkim kluczem, gdyż z chwilą kiedy go się już bardzo dobrze opanuje w praktyce, to zamiast przechodzić go za każdym razem od nowa według całej procedury wystarczy skupić się na samych wspomnieniach jakie występują po kolei podczas wchodzenia w stan transu i cały ten proces niejako sam będzie się pojawiał na bazie naszych wcześniejszych, dobrze nam już znanych wspomnień. Na tym polega uczenie się przechodzenia przez całą procedurę, ponieważ umysł stopniowo przyzwyczaja się do tych nowych odczuć i po jakimś czasie sam bez udziału naszej świadomości będzie wywoływał te odczucia oraz stan ciała i umysłu w chwili, gdy tylko rozpoczniemy ten proces, gdyż będzie już go dobrze znał i pamiętał - dlatego tak ważne jest z początku ćwiczenie przez powtarzanie.)

Po zakończeniu tego ćwiczenia powinniśmy jeszcze raz wejść wolno w trans skupiając się na poszczególnych etapach aby je utrwalić i pogłębić nasz stan. Jeśli jesteśmy zadowoleni z efektu możemy przystąpić do opisaney powyżej procedury poszukiwania/zakładania naszego indywidualnego klucza.

Zaprogramowany Klucz

Do tej pory pisałem o naturalnych kluczach, które pojawiają się nam kiedy ich szukamy lub spontanicznie powstają pod wpływem okoliczności związanych z tym co robimy. Istnieje też możliwość sztucznego stworzenia sobie takiego indywidualnego klucza. Tworzenie takiego klucza jest standardową techniką hipnotyczna stosowaną od zarania dziejów zwaną sugestią po hipnotyczną.

Polega ona na tym, że hipnotyzer podaje wyobrażenie jakiegoś bodźca i wiąże go w wyobraźni hipnotyzowanego z określonym stanem bądź czynnością. Mówi np. "Kiedy wypowiem słowo (tu dowolne słowo)/ wykonam jakąś czynność/ zobaczysz określoną rzecz/ natychmiast zapadniesz w taki stan w jakim się teraz znajdujesz/ wykonasz (tu opis czynności) itp." w ten sposób wiąże wyobrażenie jakiegoś bodźca z określonym stanem lub zachowaniem.

Zazwyczaj dokładnie opisuje się warunki jakie będą związane z tym bodźcem i okoliczności w jakich dany bodziec ma przywołać określone zachowanie lub stan (który również dokładnie, obrazowo się opisuje). Można w ten sposób związać dowolne wyobrażenia z dowolnymi stanami umysłu bądź działaniami - rzecz jasna w granicach rozsądku i ograniczeń hipnozy.

W ten sam sposób możemy nasz stan autohipnozy związać z określonym wyobrażeniem, aby później poprzez odwołanie się do tego wyobrażenia przywołać ten stan. Na kursach "Kontroli Umysłu" metodą Silvy czy kursach "Doskonalenia Umysłu" Stefańskiego wiąże się wyobrażenie połączonych trzech palców (kciuka, palca wskazującego i środkowego) ze stanem odprężenia - stanem "Alfa" czy stanem "Nadświadomości" jak określa się stany skoncentrowanego odprężenia w tych systemach.

Dokonyje się tego w ten sposób, że adept wchodzi w stan autohipnozy i podaje sobie sugestię zbliżonej treści: "Gdy tylko połączę opuszki trzech palców natychmiast wejdę w stan Alfa."

Jak już pisałem w autohipnozie nie ważna jest treść słów, a tylko odpowiednie wyobrażenia więc **gdybyśmy chcieli związać ten bodziec z naszym stanem autohipnozy wystarczyło by abyśmy weszli w stan autohipnozy, uświadomili sobie wszystkie cechy tego stanu, takie jak rozluźnienie, ciała, swobodny naturalny oddech, wrażenie spokoju itp. Po czym wyobrazili sobie, że kiedy w ten sposób stykamy palce, nasze mięśnie się rozluźniają,**

oddech uspokaja, umysł wycisza i wchodzimy w stan w jakim się w tym momencie znajdujemy. Ważne jest abyśmy sobie wyobrazili to płynne przejście od zwykłego stanu do stanu autohipnozy z wszystkimi odczuciami i aby to wyobrażenie sprawiło nam satysfakcję.

W ten sposób możemy łączyć dowolny bodziec z naszym stanem i później przez odwołanie się do niego przywołać ten stan. Jest w zasadzie bez znaczenia jakiego bodźca użyjemy czy będzie to gest jak w opisanym przykładzie, czy też będzie to wyobrażenie jakiegoś obrazu wizualnego, jakiejś melodii czy zapachu - to może być cokolwiek co nam odpowiada i wydaje się dla nas najbardziej naturalne i odpowiednie (najlepiej jak odpowiada to sposobowi naszej percepcji czyli taki typ wyobrażenia, który przychodzi nam najłatwiej).

Jeśli uważamy, że nam to pomaga czy jest to dla nas bardziej naturalne, możemy oczywiście podczas tego wyobrażenia użyć słów opisujących to co sobie wyobrażamy mówiąc np. w myśli "Kiedy zamykam oczy i stykam z sobą w tym celu opuszki trzech palców, natychmiast ogarnia mnie odprężenie, moje ciało rozluźnia się, oddech staje się naturalny, umysł uspokaja i naturalnie wchodzę w stan autohipnozy itp."

Takie "zaprogramowanie" siebie ma wiele zalet i może być użyteczne jeśli jeszcze nie odkryliśmy naszego indywidualnego klucza i warto to zrobić, jednak należy przy tym wiedzieć o kilku istotnych rzeczach dotyczących takich sztucznych kluczy.

Jeśli wchodzimy w stan autohipnozy przy użyciu takiego klucza należy dokładnie skupić się na odczuciach związanych z osiągnięciem tego stanu i zrobić to najlepiej jak potrafimy – dokładnie, nie spiesząc się - w zrelaksowany, miły sposób. Za każdym razem, kiedy używamy naszego klucza powinniśmy postarać się osiągnąć jak najdoskonalszy stan transu i pogłębić go.

Jeśli będziemy robili to w pośpiechu, byle jak, nie gruntując się w tym stanie, nie wzmacniając go nasz stan będzie się spłycał i nasz klucz będzie coraz słabiej działał, aż utraci zupełnie swoją moc. Z kolei jeśli za każdym razem będziemy pogłębiali nasz stan jego moc będzie wzrastała.

Drugą rzeczą, którą powinniśmy wiedzieć to to, że stan osiągnany z użyciem takiego klucza jest zawsze nieco płytszy i mniej doskonały nawet jeśli nasze subiektywne odczucia są inne, dlatego nie powinniśmy ograniczać się tylko do niego, ale raczej **starać się trzymać naszej procedury i rozwijać ją kiedy to tylko możliwe.**

Co prawda przy większości celów jakie próbujemy realizować **w autohipnozie, głębokość transu nie jest najistotniejsza, ponieważ większość z nich możemy zrealizować nawet w bardzo płytkim transie**, jednak głębszy trans sam w sobie ma właściwości bardzo korzystne dla naszego zdrowia i pewne rzeczy możemy skutecznie zrobić tylko w nieco głębszym transie.

To co napisałem na temat naszych indywidualnych kluczy do transu jest przykładem w jaki sposób używamy wyobrażeń w autohipnozie dlatego dobrze by było aby pod tym kątem spojrzeć na to i spróbować to dobrze zrozumieć zanim spróbujemy czegoś bardziej zaawansowanego. **Od zrozumienia sposobu używania wyobrażeń zależy skuteczność naszych działań czyli efektywność autohipnozy w naszym wydaniu.**

Wychodzenie z Autohipnozy

Kiedy wychodzimy ze stanu transu, powinniśmy to robić powoli, płynnie, w łagodny sposób. Zbyt gwałtowne wychodzenie z transu może być nieprzyjemne i stwarzać napięcie, podobne do tego jakie pojawia się kiedy ktoś gwałtownie wybija nas ze snu, czy głębokiego zamyślenia.

W różnych systemach stosuje się różne procedury wychodzenia z transu, połączone z odliczaniem, różnymi sugestiami i wizualizacjami. Jeśli ktoś chce może stosować takie procedury, najprostszym jednak sposobem na łagodne płynne wyjście ze stanu transu jest **wyobrażenie sobie, że łagodnie budzimy się w dobrym nastroju i samopoczuciu**. Ta metoda moim zdaniem jest najbardziej naturalna i przyjemna, dlatego sam ją stosuję i polecam innym.

Aby wyjść z transu wyobraź sobie, że Twój umysł rozjaśnia się, napęlnia się energia i dobrym samopoczuciem. Przywołaj wspomnienie takiego stanu, kiedy twój umysł był świeży, spokojny, pełen świeżości i radości. Wyobraź sobie, że ta emocja wzrasta, rozszerza się i wypełnia cię całkowicie. Możesz wyobrazić sobie, że to odczucie jest kulką światła, która naturalnie i szybko rozrasta się, wypełniając cię całkowicie i emanując na zewnątrz. Kiedy jej światło wypływa na zewnątrz otwórz oczy, **uśmiechnij się i zrób głęboki wdech jakbyś napawał się, delektował tym odczuciem, na wydechu rozluźnij się i z satysfakcją poczuj to, ciesz się tym**.

Możesz też przywołać jakiś obraz z przeszłości związany z takim dobrym samopoczuciem i wczuć się weń rozwnąć związane z tym przyjemne emocje i skupiając się na nich płynnie powrócić do zwykłego stanu świadomości. W NLP zaleca się przyjrzenie się parametrom przywołanego obrazu i kiedy się to robi przyjrzeć się mu: gdzie jest umiejscowiony, jaki jest wielki, jaki ma kształt, czy jest ciemny czy jasny, statyczny czy dynamiczny, zobaczyć jakie kolory w nim dominują, w jakiej odległości jest od nas itp. Kiedy to zobaczymy, uświadomimy sobie i poczujemy, wyobrażamy sobie, że ten obraz gwałtownie przybliży się do nas i rozjaśnia oraz manipuluje się różnymi parametrami obrazu w celu intensyfikacji odczuć dostosowując tempo tego ruchu, rozszerzanie i rozjaśniania do tempa wzrostu pozytywnych odczuć, którymi się napęlniamy.

. Zwolennicy NLP wierzą, że jest to doskonała metoda i pewnie jest kiedy się w to wierzy i podchodzi do tego z entuzjazmem z tym, że to ten entuzjazm i intencja jest tu najistotniejsza jak w każdym działaniu ze swoim umysłem a zwrócenie uwagi na parametry i manipulacja nimi zapobiega rozproszeniu i może być doskonałą zabawą nie należy się jednak do tego przesadnie przywiązywać. Jeśli nas to bawi i pomaga nam to możemy tego używać jeśli nie to nie. Możemy też kiedy przywołamy takie pozytywne wspomnienie wyobrazić sobie, że obraz się rozjaśnia stając się kulą światła która wnika do naszego wnętrza, wypełnia je i promieniuje na zewnątrz, w tym momencie zrobić wdech tak jakbyśmy się tym napęlniali i otworzyć oczy, po czym na wydechu rozluźnić się i spokojnie przez chwilę uświadamiać sobie ten pożądany stan. **Nie zapomnij się uśmiechnąć i spocząć przez chwilę w tym wewnętrznym uśmiechu**. Wychodzenie z transu powinno być naturalne i przyjemne. Powinno to być radosne i satysfakcjonujące doświadczenie i w ten sposób powinniśmy je rozwijać. Powinniśmy traktować to jako radosną zabawę bez przesadnej powagi napinania się, tylko odprężona radość, zabawa.

Kiedy otworzymy oczy nie powinniśmy zrywać się, tylko wykonać kilka łagodnych głębokich oddechów, uśmiechnąć się i dopiero wtedy powoli wstać. Jeśli komuś to pomaga lub wydaje się bardziej naturalnie może sobie opisywać te odczucia w trakcie ich wyobrażania mówiąc sobie w myśli: "teraz łagodnie się budzę w przyjemnym miłym nastroju, otwieram oczy, czuję się odprężony i wypoczęty itp." (we wszystkich późniejszych ćwiczeniach jeśli chcemy, możesz w trakcie wyobrażania sobie obrazów opisywać w myśli to

co przywołujemy jeśli uważamy, że jest to dla nas naturalne i pomaga nam). Dobrze jest się przeciągnąć, napiąć kilkakrotnie mięśnie aby pobudzić je i przygotować do normalnej aktywności.

Jeśli mamy ochotę możemy sobie wyobrazić ten proces z wszystkimi pozytywnymi odczuciami podczas trwania transu, aby zaprogramować go podobnie do tego jak np. programowaliśmy nasz klucz. Możemy też tak jak poszukiwaliśmy naszego indywidualnego klucza do wejścia w trans **znaleźć klucz do łagodnego wychodzenia z niego**, wszystko zależy od nas.

Dobrze jest troszkę poeksperymentować i znaleźć najprostszą i najbardziej odpowiadającą nam metodę - szczególnie przydatne jest to przy głębszych stanach transu. Ważne jest tylko aby wychodzić płynnie, łagodnie, bez pośpiechu, w tempie odpowiednim do głębokości transu, w przyjemnym miłym nastroju i o tym przede wszystkim powinniśmy pamiętać.

Dobrze jest rozwijać taki nawyk od początku naszej nauki transu, wówczas stanie się on czymś naturalnym dlatego warto zwracać na to uwagę.

Całe ćwiczenie autohipnozy powinniśmy taktować jako przyjemną zabawę, bez przesadnej powagi, aby nie stwarzać napięć i aby było to radosne, inspirujące doświadczenie – to bardzo ważne. W przeciwnym przypadku możemy napotkać na przeszkody i trudniej będzie nam rozwinąć biegłość w tej sztuce. Cała nauka powinna wiązać się z pozytywnymi doświadczeniami i stanami umysłu, tylko wówczas będzie ona efektywna, satysfakcjonująca a co najważniejsze przyjemna.

Podsumowanie

Zanim przejdę do omawiania pogłębiania transu i wykorzystywania go w praktyce autohipnozy podsumuję to co do tej pory napisałem, aby ułatwić czytelnikowi naukę autohipnozy.

Po pierwsze powinniśmy od samego początku przywiązywać wagę, aby wychodzić z autohipnozy w dobrym pogodnym nastroju, dlatego powinniśmy zacząć to ćwiczyć od samego początku. Już kiedy wykonujemy odprężające ćwiczenia oddechowe, kiedy je kończymy wyobrażamy sobie, że nasz umysł rozjaśnia się, napełnia się pozytywną energią i dobrym samopoczuciem - wyobrażamy sobie, że łagodnie budzimy się w dobrym nastroju i samopoczuciu napełniając się radością życia, **uśmiechajmy się i róbmy głęboki wdech napełniając się tym i cieszymy się tym**. Wykonując ćwiczenia przygotowujące przez dwa trzy dni rozwińmy ten pozytywny sposób wychodzenia z transu i rozwijajmy go przez całą naukę to bardzo nam pomoże i przyspieszy postępy.

Tak samo wychodźmy z autohipnozy kiedy ćwiczymy metodę Rhodessa i przez cały czas ćwiczeń, aby rozwinąć ten pozytywny sposób powracania z transu po ćwiczeniach.

Przez cały okres nauki zawsze zaczynamy od ćwiczeń rozciągających a jeśli zachodzi taka potrzeba także uspokajających tak jak to opisałem.

Kiedy zaczniesz się uczyć metody Rhodessa opanuj ją całkowicie w jednej sesji, zrób chwilę przerwy i powoli przećwicz ją od nowa po kolei skupiając się na jej poszczególnych elementach, aby odczuć ich działanie po czym będąc w stanie autohipnozy po kolei przejdź ją w wyobraźni tak jak to opisałem i **poświęć kilka dni aby rozwinąć doświadczenia związane z jej elementami i ustabilizować stan autohipnozy**. Dopiero kiedy już dobrze znasz ten stan i jest on stabilny możesz jeśli masz ochotę poszukać swoich kluczy i ugruntować się w autohipnozie.

W każdej sesji osiągnij jak najdoskonalszy trans i rozwijaj doznania związane z

poszczególnymi fazami metody aż stanie się to naturalne i oczywiste – to samo dotyczy wychodzenia z autohipnozy. Kiedy się w tym ugruntujesz i jesteś zadowolony przejdź do nauki pogłębiania transu i ćwiczeń opisanych poniżej aby rozwinąć swoje doświadczenia.

Aby ułatwić naukę podsumuję teraz w punktach to co powinniśmy robić na poszczególnych etapach nauki autohipnozy krok po kroku.

1. Zapoznanie się z wszystkimi wyjaśnieniami, aby wiedzieć dokładnie co mamy robić.
2. Wykonywanie czterech ćwiczeń przygotowawczych przez kilka dni aby rozwinąć relaksację i doświadczenia z nimi związane (2-5 dni).
3. Przećwiczenie procedury Rhodessa po czym zintegrowanie jej z ćwiczeniami wprowadzającymi.(1 dzień)
4. Po opanowaniu w/w procedury dodajemy ćwiczenie ze skupieniem na ciele i wyobrażenie zasypiania. Po czym jasno uświadamiamy sobie zmiany jakie zachodzą w kolejnych etapach procedury poprzez kilkukrotne powtórzenie jej.(2-3 dni) po czym:
5. Powtórka pamięciowa w stanie transu.
6. Znalezienie ew. założenie naszego klucza do tego stanu.(1 dzień)

Można by to wszystko na upartego zrobić w jeden dzień, lepiej jednak rozbić to na kilka dni do tygodnia i poświęcić przećwiczeniu tego odpowiednią ilość czasu. **Ważne jest aby nie spieszyć się zbyt i gruntownemu opanowaniu tych podstaw poświęcić odpowiednią ilość czasu aby mieć mocny fundament do dalszej praktyki.**

Pamiętajmy **nie należy uczyć się szybko, należy uczyć się gruntownie**, a tempo nauki dostosować do swoich indywidualnych odczuć. Dopiero kiedy jesteśmy usatysfakcjonowani efektami i przekonani, że opanowaliśmy opisane tu podstawy możemy przejść do dalszych ćwiczeń, które umożliwią nam głębsze, praktyczne zrozumienie autohipnozy poprzez kolejne ćwiczenia.

Możemy więc po dokładnym przeczytaniu tego co wyżej napisałem, skupić się na ćwiczeniach przygotowawczych, kiedy je przećwiczymy i wyczuwamy o co w nich chodzi, możemy opanować procedurę Rhodessa w jednej sesji, po czym w kolejnych sesjach zintegrować ją z ćwiczeniami oddechowymi pogłębiającymi odprężenie oraz z wyobrażeniem zasypiania.

Ponieważ głębokie i naturalne oddychanie stanowi element podstawowej procedury Rhodessa więc dodajemy tylko trzy elementy – przy czym jeśli rozwinęliśmy doświadczenia z tym związane podczas ćwiczeń przygotowawczych pogłębianie odprężenia z oddechem będzie zupełnie naturalne i oczywiste a dodatkowym elementem z którym powinniśmy popracować aby rozwinąć związane z tym doświadczenia jest tylko skupienie na ciele i wyobrażenie zasypiania i tylko temu elementowi wystarczy poświęcić kilka sesji.

Tak więc możemy rozbić to na kilka dni tak jak sugerowałem to wcześniej - szczególną uwagę poświęcając rozwinięciu doświadczeń odprężenia i spokoju w ćwiczeniach przygotowawczych jako podstawy naszej praktyki - następnie nauczyć się procedury w jeden dzień zintegrować ją z ćwiczeniami przygotowawczymi i poświęcić dzień - dwa na rozwinięcie doświadczeń związanych ze skupieniem na ciele i wyobrażeniem zasypiania po czym w jednej sesji zrobić dokładną powtórkę pamięciową aby to wszystko utrwalić i spokojnie przez kolejne dni rozwijać nasze doświadczenia autohipnozy oswajając się z tym, pozwalać się mu pogłębiać, poszukiwać klucza itd.

Jak to zrobimy zależy od nas, powinniśmy tylko pamiętać aby się zbyt nie spieszyć, ani też nadmiernie nie rozciągać tych etapów nauki. Dłużej możemy tylko robić ćwiczenia

przygotowawcze, procedurę Rhodessa oraz zintegrowanie jej z ćwiczeniami przygotowawczymi powinniśmy zrobić w jeden dzień, zaś na rozwijanie doświadczeń związanych z we skupieniem na ciele i wyobrażeniem zasypiania znów możemy poświęcić kilka dni na zakończenie utrwalając to powtórka pamięciową w stanie transu.

Z kluczem też nie powinniśmy pracować dłużej niż dwa trzy dni, po czym powinniśmy przejść do kolejnych ćwiczeń, najlepiej poświęcić temu wszystkiemu ok. tygodnia po czym przejść do ćwiczeń pogłębiających trans.

Kiedy znajdziemy bądź zaprogramujemy nasz klucz powinniśmy zacząć go używać. Kiedy ćwiczymy sukcesywnie i regularnie jesteśmy oswojeni z transem i rozwijamy go aby wejść wystarczy tylko na nim się skupić i przywołać go w czym pomoże nam nasz klucz. Znacznie ułatwia to wejście w trans pod warunkiem, że pamiętamy aby dać sobie odpowiednią ilość czasu na jego przywołanie, ustabilizowanie i pogłębienie. **Mając nasz klucz możemy stopniowo zacząć odchodzić od procedury i wykorzystywać tylko te jej elementy, które w danym momencie są nam pomocne i użyteczne skupiając się na kluczu.** Ułatwi to i uprości nasze ćwiczenia dlatego powinniśmy temu poświęcić trochę czasu. Nie powinniśmy jednak całkowicie zrezygnować z procedury i od czasu do czasu do niej powracać szczególnie jeśli napotykamy jakieś przeszkody jednak naszą główną metoda powinniśmy uczynić nasz klucz co jest bardzo wygodne i użyteczne. Kiedy się z tym oswoimy autohipnoza stanie się łatwa i możliwa do prostego stosowania w każdych warunkach.

Teraz omówię krótką metodę nauki autohipnozy dla tych którzy chcą z niej od razu korzystać a nie zależy im na dogłębnym jej opanowaniu.

Krótką ścieżką nauki – Trening Autogenny w skrócie

Jeśli komuś nie zależy na głębszym poznaniu autohipnozy, a chciałby tylko szybko opanować ją w podstawowym zakresie może obrać inną metodę nauki niż ta opisana w tej książce. Zbliżoną metodę wykorzystuję niekiedy na kursach, które ze swej natury są krótkie i nie ma możliwości przećwiczenia wszystkiego po kolei. W praktyce jeśli chcemy zrozumieć głębiej autohipnozę nie powinniśmy stosować opisanej tu metody, tylko robić wszystko po kolei dając sobie czas. Być może jednak niektórzy z czytelników pragną szybko nauczyć się tylko kilku użytecznych rzeczy więc dla nich ją opiszę. W takim wypadku po opanowaniu metody Rhodessa bez wprowadzania elementów pogłębiających i stabilizujących trans możemy w oparciu o jej zasady przejść bezpośrednio do Treningu Autogennego łącząc metodę Rhodessa z treningiem Shultza by szybko opanować Podstawy Treningu a zarazem rozwinąć praktyczne zrozumienie niektórych aspektów autohipnozy. O samym Treningu Autogennym jego właściwościach leczniczych napiszę później, tutaj skupiając się tylko na praktyce dla tych którzy postanowili obrać tę krótszą uproszczoną ścieżkę. Pozostali czytelnicy mogą opuścić ten rozdział lub potraktować go czysto teoretycznie ponieważ inną metodę nauki Treningu Autogennego przedstawię w kolejnym rozdziale.

Pierwszym ćwiczeniem w treningu Shultza jest wywoływanie wrażenia ciężkości i bezwładu ciała prowadzącego do całkowitego rozluźnienia mięśni szkieletowych. W Treningu Autogennym używa się w tym celu następujących sugestii:

1. (14) Rozluźniam prawą rękę. Moja prawa, ręka jest ciężka, przyjemnie ciężka.
2. (13) Rozluźniam lewą rękę. Moja lewa, ręka jest ciężka, przyjemnie ciężka.
3. (12) Rozluźniam prawą nogę. Moja prawa, noga jest ciężka, przyjemnie ciężka.

4. (11) Rozluźniam lewą nogę. Moja lewa, ręka jest ciężka, przyjemnie ciężka.
5. (10) Rozluźniam szyję, kark i całą głowę. Moja głowa jest ciężka, przyjemnie ciężka.
6. (9) Rozluźniam całe ciało. Całe moje ciało jest ciężkie przyjemnie ciężkie i bezwładne.

Ćwicząc klasyczną metodą, należy skupiać się na określonej części ciała i powtarzać te sugestie kilkanaście razy po czym przechodzić do następnej, w naszym jednak przypadku, kiedy umysł jest już we właściwym stanie a ciało odprężone możemy skoncentrować się tylko na jednej myśli, jednym wyobrażeniu raz, aby osiągnąć zamierzony efekt tak jak robiliśmy to w metodzie Rhodesa.

Zacznijmy więc od tego, że mówimy w myśli „**jestem spokojny, zupełnie spokojny**” po czym myślimy o cyfrze 14 i koncentrując się na prawej ręce myślimy "**Rozluźniam prawą rękę. Moja prawa, ręka jest ciężka, przyjemnie ciężka.**" Powtarzamy daną myśl jeden raz, najwyżej dwa razy, ale wyłącznie tylko ją i koncentrujemy się na niej, odczuciu rozluźnienia i ciężaru aż je wyraźnie odczujemy po sekundzie czy dwu.

(W istocie to wrażenie przyjemnego ciężaru, bezwładności już odczuwamy ponieważ kiedy nasze mięśnie są rozluźnione jest to naturalne wrażenie, a ponieważ weszliśmy w autohipnozę metodą Rhodesa po oddychaniu relaksacyjnym nasze mięśnie są rozluźnione. Tak więc tu w istocie tylko zwracamy na to wrażenie uwagę, uświadamiamy je sobie i wzmacniamy. Należy sobie przy tym uświadomić, że jest to dość subtelne wrażenie, które stopniowo się rozwija i nabiera wyrazistości, kiedy na nie zwracamy uwagę i wzmacniamy naszą koncentracją i sugestią.)

Kiedy nasza prawa ręka rozluźni się i zacznie ciążyć mówimy w myśli 13 po czym koncentrujemy się na lewej ręce i myślimy: "**Rozluźniam lewą rękę. Moja lewa, ręka jest ciężka, przyjemnie ciężka.**" Powtarzamy daną myśl jeden raz, najwyżej dwa razy, ale wyłącznie tylko ją, koncentrujemy się na niej, odczuciu rozluźnienia i ciężaru aż je wyraźnie odczujemy po sekundzie czy dwu.

Kiedy nasza prawa ręka rozluźni się i zacznie ciążyć mówimy w myśli 12 po czym koncentrujemy się na prawej nodze itd. aż dojdziemy do 9 i rozluźnimy całe ciało. Wówczas przez chwilę skupiamy się na wrażeniu rozluźnienia i ciężkości ciała, aż te wrażenia ustabilizują się i w miarę dobrze je odczuwamy, uświadomimy sobie.

Kiedy stan jest stabilny skupiamy się na myśli: "**Jestem spokojny, odprężony czuję się lepiej niż poprzednio**" i utrzymujemy to wrażenie spokoju odprężenia i dobrego samopoczucia, aż się ustabilizuje.

Teraz pogłębiamy to odczucie zaczynając od początku czyli myślimy o cyfrze 14 i koncentrując się na prawej ręce Koncentrując się raz na myśli "**Rozluźniam prawą rękę. Moja prawa, ręka jest ciężka, przyjemnie ciężka** ale wyłącznie tylko na niej i koncentrujemy się na, odczuciu rozluźnienia i ciężaru, potem myślimy o cyfrze 13 itd. Aż znów dojdziemy do 9 i pogłębijmy rozluźnienie całego ciała oraz odczucia przyjemnego ciężaru i bezwładności. Wówczas znów przez chwilę skupiamy się na wrażeniu rozluźnienia i ciężkości ciała aż te wrażenia ustabilizują się i lepiej je sobie uświadomimy sobie.

Kiedy stan jest stabilny ponownie skupiamy się na myśli: "**Jestem spokojny, odprężony czuję się lepiej niż poprzednio**" i utrzymujemy to wrażenie spokoju odprężenia i dobrego samopoczucia, aż się ustabilizuje.

Możemy to powtórzyć dwa trzy razy po czym zaczynamy znów od początku wszystko to co robiliśmy ale zamiast mówić "13 ,12 itd." ograniczamy się do myślenia o tych liczbach w tym porządku pogłębiając wrażenie przyjemnego bezwładności, wreszcie robimy całe ćwiczenie bez liczb, mając tylko w myśli jeden raz wyobrażenie o prawej ręce, lewej itd. W końcu skupiając się tylko na wrażeniu przyjemnego ciężaru ogarniającego nasze ciało.

Pozostając w tym przyjemnym rozluźnieniu pozwalamy temu wrażeniu pogłębiać się.

Oddychamy miękko i naturalnie łagodnie wyobrażając sobie na każdym wydechu, że nasze ciało staje się coraz cięższe, coraz bardziej bezwładne, zagłębiając się pod wpływem swego ciężaru w podłoże.

Po kilku minutach takiego oddychania łagodnie skupiamy się na wyobrażeniu "**Jestem spokojny, odprężony czuję się lepiej niż poprzednio**" i utrzymujemy to wrażenie spokoju odprężenia i dobrego samopoczucia, pozwalając mu się pogłębiać. Podobnie jak wcześniej oddychamy miękko i naturalnie łagodnie wyobrażając sobie na każdym wdechu, że nasze ciało i umysł napęlniają się coraz większym spokojem i dobrym samopoczuciem.

Kiedy chcemy zakończyć ćwiczenie wyobrażamy sobie, że przyjemny ciężar i bezwład opuszcza nasze ciało i zaczynamy napęlniać się lekkością i energią oddychamy miękko i naturalnie łagodnie wyobrażając sobie na każdym wydechu, że nasze ciało napęlnia się lekkością i energią na koniec wychodzimy z transu tak jak opisałem to wcześniej.

Po chwili ponownie wchodzimy w trans i powtarzamy ćwiczenie bez liczb, mając tylko w myśli jeden raz wyobrażenie o prawej ręce, lewej itd. W końcu skupiając się tylko na wrażeniu przyjemnego ciężaru ogarniającego nasze ciało.

Ponownie pozostając w tym przyjemnym rozluźnieniu pozwalając temu wrażeniu pogłębiać się i rozwijać. Znów oddychamy miękko i naturalnie łagodnie wyobrażając sobie na każdym wydechu, że nasze ciało staje się coraz cięższe, coraz bardziej bezwładne, zagłębiając się pod wpływem swego ciężaru w podłoże i po jakimś czasie kończymy je jak poprzednio. Najlepiej powtórzyć to ćwiczenie dwa, trzy razy bezpośrednio po sobie. Ćwicząc to dojdziemy do wrażenia przyjemnego ciężaru ogarniającego nasze ciało prawie natychmiast, mając w myśli wyobrażenie przyjemnego bezwładu całego ciała. Spostrzeżemy, że nabywamy szybkości w ćwiczeniu i że stosujemy je coraz pewniej.

To ćwiczenie pozwoli nam w krótkim czasie głęboko wypocząć i zregenerować nasze siły, stosowane regularnie uwolni nas od napięć, zwiększy naszą energię, poprawi nasze zdrowie i funkcjonowanie na co dzień, pozytywne efekty powinniśmy zauważyć już po kilku dniach jego wykonywania.

Kiedy opanujemy to ćwiczenie możemy dodać do niego drugie z ćwiczeń Treningu autogennego, którego celem jest rozluźnienie mięśni gładkich poprzez wywołanie wrażenia ciepła i przez to osiągnięcia głębokiego odprężenia psychofizycznego. W istocie kiedy opanujemy i przećwiczymy pierwsze ćwiczenie to również stanie się łatwe, ponieważ kiedy rozluźniamy głęboko mięśnie i odprężamy się, rozszerzają się również naczynia krwionośne co sprawia, że zaczynamy odczuwać przyjemne wrażenie ciepła w całym ciele, tak więc w istocie tylko je sobie uświadamiamy i rozwijamy. W tym celu postępujemy dokładnie tak samo jak robiliśmy to z wrażeniem ciężaru. Możemy użyć tu sugestii:

7. (8) Moja prawa, ręka jest ciepła, przyjemnie ciepła.
8. (7) Moja lewa, ręka jest ciepła, przyjemnie ciepła.
9. (6) Moja prawa, noga jest ciepła, przyjemnie ciepła.
10. (5) Moja lewa, noga jest ciepła, przyjemnie ciepła.
11. (4) Całe moje ciało jest ciepłe, przyjemnie ciepłe i odprężone.

Kiedy opanowaliśmy ćwiczenie z wrażeniem ciężaru możemy zrezygnować z sugestii i skupić się na samych wyobrażeniach, łagodnie je rozwinać, połączyć z oddechem i rozwijać poprzez kolejne ćwiczenia. Kiedy opanujemy to ćwiczenie przekonamy się, że te dwa ćwiczenia stanowią pewnego rodzaju całość sprawiając, że ich uzdrowicielska i regenerująca moc bardzo wzrasta. Wykonując je regularnie nie tylko możemy w krótkim czasie całkowicie się zregenerować i odświeżyć, ale możemy poprzez nie dokonać znacznie więcej. Jest ono doskonałe do leczenia wszelkich bólów mięśni i stawów, poprawia ukrwienie i

funkcjonowanie całego organizmu, ma działanie lecznicze i profilaktyczne przy wielu schorzeniach i wiele innych zalet i zastosowań o których nie będę się tu rozpisywał, ponieważ ćwicząc je regularnie sami szybko się o nich przekonamy na własnej skórze, dlatego warto je opanować i wprowadzić do swojego codziennego treningu.

Kiedy opanujemy i oswoimy się z opisanymi wyżej ćwiczeniami treningu autogennego możemy włączyć do naszego treningu kolejne, którego celem jest głębokie rozluźnienie narządów wewnętrznych, poprzez wywołanie wrażenia przyjemnego ciepła promieniującego w splocie słonecznym. Poprzez to ćwiczenie możemy wyleczyć się z wielu chorób rozwijając je na bazie dwu wcześniejszych ćwiczeń. Po opanowaniu tego ćwiczenia możemy włączyć kolejny element treningu autogennego rozjaśniający nasz umysł i poprawiający jego funkcjonowanie poprzez rozwinięcie wrażenia przyjemnego chłodu na czole. Uczymy się ich tak samo jak dwu wcześniejszych ćwiczeń możemy użyć tu następujących sugestii:

12. (3) Mój splot słoneczny jest ciepły, promiennie ciepły.
13. (2) Moje czoło jest przyjemnie chłodne, czuję miły świeży chłód na czole.
14. (1) Moje ciało jest przyjemnie odprężone, umysł jest jasny i świeży.

Najlepiej włączać poszczególne ćwiczenia po kolei skupiając się na rozwijaniu tych wrażeń, jednak jeśli ktoś się uprze może oczywiście od razu uczyć się treningu jako całości, jednak w tym drugim przypadku rozwinięcie tych wrażeń i jego mocy leczniczej wbrew pozorom może zająć nam więcej czasu, dlatego raczej bym tego nie polecał. Ucząc się Treningu Autogennego w opisany tu sposób rozwijamy biegłość w autohipnozie i uczymy się nią posługiwać, jeśli jednak komuś zależy na głębszym jej zrozumieniu i stosowaniu jej na głębszym poziomie mimo wszystko polecam opanowywać ją krok po kroku zgodnie z programem tej książki bez chodzenia na skróty, ponieważ tylko w ten sposób możemy uzyskać jej praktyczne głębokie zrozumienie wypływające z osobistego doświadczenia. Na tej ścieżce aby osiągnąć biegłość w autohipnozie najpierw należy poznać właściwy przebieg przykucia uwagi, sugestii i skupienia, a także umieć zastosować potrzebną przerwę w trakcie praktyki. Najpierw następuje przykucie uwagi, potem wysyłasz silną sugestię i wreszcie zatrzymujesz się dla odczucia efektu tej sugestii. Najlepiej poznać te mechanizmy z autopsji i delikatnie nauczyć się nimi posługiwać. W podobny do opisanego tu sposobu możemy wykorzystywać autohipnozę do osiągania różnych celów w oparciu o koncentrację i sugestie werbalną stopniowo pogłębiając naszą wiedzę o mechanizmach autohipnozy.

Tyle jeśli chodzi o krótszą ścieżkę i Trening Autogeny jak już wspomniałem jest to dodatek dla tych którym to odpowiada a teraz wracam do głównego programu opisanego w tej książce i naszej procedury, która stanowi podstawę dalszego treningu opisanego w tej książce.

Zakończenie

Opanowanie naszej procedury już samo w sobie może nam dać bardzo wiele różnorodnych korzyści. Kiedy będziemy ćwiczyli ją systematycznie zauważymy, że to ćwiczenie nie tylko daje nam wiele radości i staje się coraz bardziej przyjemne, ale przede wszystkim rozwija w nas odprężenie, pozwala nam wypocząć, uwalnia od napięć i sprawia, że jesteśmy coraz bardziej spokojni, zrównoważeni i pogodni. Możemy też zauważyć, że wpływa ono bardzo korzystnie na nasze zdrowie i samopoczucie, że zwiększa naszą zdolność koncentracji, poprawia pamięć a wiele drobnych dolegliwości zaczyna znikać i czujemy się coraz lepiej i lepiej. W zasadzie skupiając się tylko na tym ćwiczeniu moglibyśmy zauważyć, że z czasem znika wiele naszych problemów i możemy wykorzystywać je w różnych okolicznościach.

Rozwinąwszy doświadczenia związane z tą procedurą moglibyśmy wykorzystywać ją do odnowienia swoich sił po pracy, przyspieszenia odpoczynku, lepszego zasypiania i poprawiania jakości swoich snów, wzmacniania umysłu przed zadaniami wymagającymi skupienia, uspokajania się i równoważenia umysłu w różnych sytuacjach i do wielu, wielu innych rzeczy. Istnieją trzy takie okresy w ciągu dnia, gdzie skupienie się na rozwijaniu doświadczeń związanych z tą procedurą może nam dać bardzo wymierne korzystne efekty. Pierwszym takim okresem jest rano – jeśli mamy taką możliwość aby spokojnie zająć się rano tym ćwiczeniem i doskonalić nasze doświadczenia związane z procedurą. Szybko możemy zauważyć, że dzięki temu przez cały dzień jesteśmy spokojniejsi czujemy się lepiej, mamy znacznie lepszy nastrój i ogólnie wszystko idzie nam jakoś lepiej.

Drugim takim okresem jest popołudnie, kiedy nasz organizm naturalnie potrzebuje wypoczynku, szczególnie jeśli jesteśmy zmęczeni pracą. Jeśli mamy taką możliwość aby spokojnie zająć się wtedy tym ćwiczeniem i doskonalić nasze doświadczenia związane z procedurą możemy dzięki temu szybko odzyskać energię, wypocząć i poprawić sobie nastrój oraz nasze funkcjonowanie na resztę dnia.

Trzecim takim okresem jest wieczór przed zaśnięciem. Kiedy doskonalimy nasze doświadczenia związane z procedurą przed zaśnięciem odprężenie przenosi się w sen i stopniowo nasz sen staje się przyjemny, zrelaksowany, zapewniając nam głęboki wypoczynek, regenerację organizmu, sprawiając, że budzimy się w lepszym nastroju a nasze zdrowie stopniowo zaczyna się poprawiać.

Jak widać już samo rozwijanie tej procedury w którymś z tych trzech okresów może nam dać bardzo wymierne korzyści i bardzo pozytywnie wpłynąć na nasze zdrowie i życie, a jest to dopiero początek naszej przygody z autohipnozą.

Jeśli czujemy taką potrzebę możemy przez jakiś czas skupić się nad rozwijaniem naszych doświadczeń związanych z procedurą, doskonalenie jej i wprowadzić ją w nasze życie, jeśli jednak chcemy poznać autohipnozę i nauczyć się wykorzystywać jej potencjał powinniśmy pójść dalej i rozpocząć ćwiczenia związane z pogłębianiem transu, poprzez które nie tylko zwiększymy nasze korzyści z autohipnozy, ale zaczniemy poznawać i rozumieć jak funkcjonuje nasz umysł a przede wszystkim zaczniemy uczyć się praktycznie stosować tę wiedzę. Przez to wiele rzeczy o jakich nawet nie marzyliśmy stanie przed nami otworem zmieniając pozytywnie nas i wszystko wokół nas. Jeśli pragniesz tych zmian zapraszam do dalszych ćwiczeń.

W tym miejscu kończy się pierwsza bardzo istotna część tej książki, która daje Ci klucz do autohipnozy. Ten klucz może sprawić, że cudowna magia twojego umysłu stanie przed tobą otworem. Aby jednak otworzyć bramę do tej krainy i czerpać z jej skarbów, które mogą uczynić twoje życie bardziej pełnym i szczęśliwym musisz go użyć, to kiedy tego dokonasz zależy tylko od ciebie. Być może to co tu przeczytałeś wzbudziło twoje zainteresowanie, a może nawet fascynację i być może czujesz, że to jest to czego chciałbyś się nauczyć. Być może już wyobrażasz sobie jak to cudownie by było opanować procedurę i przez rozwijanie stanu autohipnozy zacząć pozytywnie zmieniać swoje życie, rozwijać dobre samopoczucie, mieć dużo pozytywnej energii, szybko regenerować swoje siły i poprawiać swoje zdrowie. Być może czujesz, że masz przed sobą coś wspaniałego, fascynującego co może naprawdę wnieść coś dobrego w twoje życie i czując tę fascynację widzisz już siebie jak z zapałem opanowujesz procedurę, doświadczasz dobrodziejstw autohipnozy rozwijając pozytywne doświadczenia, jesteś radosny, pełen energii i zwyczajnie szczęśliwy a przy tym poznajesz nieznaną inną tajemnicę swojego umysłu i wiesz, że to jest dobre dla ciebie. Być może teraz czujesz, że masz przed sobą tak wspaniałą szansę po którą wystarczy tylko sięgnąć aby zacząć zmieniać swoje życie na lepsze, jeśli tak jest to jest to bardzo dobre i ta chwila jest naprawdę dla ciebie tą cudowną chwilą, na którą być może popatrzysz po jakimś czasie jako na jedną z

ważniejszych chwil, kiedy podjąłeś właściwą decyzję i będziesz bardzo zadowolony, że wykorzystałeś tę szansę.

Dla mnie taką chwilą było kiedy zdecydowałem się zacząć trening umysłowej kontroli Chi Daytona wg jego książki. Zafascynowany tą książką rozpocząłem trening bez chwili wahania i ten moment, kiedy podjąłem decyzję, że bez względu na wszystko zaczynam trening i kontynuuję go aż opanuję opisany program był tą chwilą która pozytywnie zmieniła moje życie. Być może teraz dla Ciebie nadeszła ta chwila i jeśli tak czujesz powinieneś rozpocząć trening właśnie teraz, bo może to być niepowtarzalna okazja, która już się nie powtórzy.

Jeśli czujesz, że to co może być dla Ciebie dobre i może przynieść Ci korzyści, rozwiązać trochę Twoich problemów i uczynić życie ciekawszym i przyjemniejszym, zacznij teraz bo jeśli tego nie zrobisz ta chwila minie a ta książka stanie się tylko jeszcze jedną wspaniałą książką którą przeczytałeś, do której być może będziesz wracał, którą będziesz polecał znajomym i o której będziesz radośnie rozprawiał i tylko tym.

Kiedy jednak zaczniesz ćwiczyć to ta książka stanie się czymś o wiele więcej, odkryjesz, że nie jest to już tylko książka, tylko klucz do mocy ukrytej w Twoim umyśle, klucz do skarbcza Twojego umysłu i tajemny przewodnik po nim, dzięki któremu możesz czerpać stamtąd skarby jakich sobie nawet nie wyobrażałeś i że jest to właśnie to, czego potrzebowałeś i co we właściwym czasie trafiło w Twoje ręce by magicznie odmienić Twoje życie napełniając je radością i bogactwem.

To czym dla Ciebie stanie się ta książka zależy tylko od Ciebie i tego jaką decyzję podejmiesz, dostałeś magiczny klucz, trzymasz go w rękach stojąc przed skarbcem, a teraz nastał właściwy czas na decyzję czy go użyjesz i wejdiesz tam, czy pozwolisz aby ta chwila przeminęła i wrócisz do szarego życia, by później żałować, że nie wykorzystałeś tej szansy.

Masz wszystkie instrukcje, właściwe nastawienie i możesz zacząć ćwiczyć wykorzystując świeży entuzjazm i nastrój chwili, by zasmakować tego o czym czytałeś lub możesz znaleźć się w sytuacji kogoś kto czyta opisy wspaniałych dań zamiast ich spróbować i delektować się nimi - więc do dzieła.