ehipnoza.pl

Bezpłatny e-book

AUTOHIPNOZA

ĆWICZENIA I NAJSKUTECZNIEJSZA
TECHNIKA AUTOHIPNOZY

by Adrian Paszczyk

Przedmowa

Powiadomienie e-mail świadczące o pobraniu tego e-booka brzmi dla ekipy e-hipnoza.pl jak dźwięk wystrzeliwanego szampana!

Liczymy, że ten e-book pomoże Ci nauczyć się autohipnozy. Opanowanie jej za pomocą przedstawionej tu techniki jest proste, ale będzie wymagać od Ciebie dyscypliny i powtarzania, aż do osiągnięcia biegłości.

Koniecznie daj znać jak idzie Ci praktyka, jakie masz doświadczenia i w czym hipnoza może Ci pomóc?

e-mail: kontakt@e-hipnoza.pl



Czym jest autohipnoza?

Na pewno znasz to uczucie, kiedy zatapiasz się w myślach i nie pamiętasz długiego fragmentu drogi podczas jazdy samochodem? Lub zwyczajnie patrzysz się na coś i po chwili zauważasz, że Twoje myśli były zupełnie gdzieś indziej, a zewnętrzny świat jakby wyciszył się i nie docierał do Twojej świadomości. Jesteśmy bardzo blisko, to stan zbliżony do hipnozy i tego co w tym e-booku będziemy robić. Zawarta w nim technika służy do wywołania takiego stanu kiedy chcesz, w sytuacji której potrzebujesz i w warunkach pełnej kontroli.

Garść niezbędnej teorii i lecimy do praktyki. Hipnoza składa się z trzech elementów:

1. Zwiększonej koncentracji - skupiasz się tylko na jednej rzeczy, jednej myśli.
2. Zmniejszonej uwagi na bodźce zewnętrzne - dźwięki zza okna lub innego pokoju przestają mieć znaczenie, przestają być zauważane.
3. Zwiększona zdolność do przyjmowania sugestii - jeśli mówisz, że “kiedy na zegarze wybije godzina 18 przebierzesz się i pójdziesz na trening”, to faktycznie
4. to robisz i nie zaczynasz zastanawiać się, czy aby to jest dobry momenty, czy Ci się chce, a w telewizji akurat leci najważniejszy odcinek ukrytej prawdy. Jedyna prawda
5. i jedyna sugestia, która się liczy jest ta, która została wypowiedziana w trakcie hipnozy, a Twój umysł i ciało dąży do jej wypełnienia.

Gdzie ta cała magia i hipnotyczne oczy?

Jestem przekonany, że hipnoza to dla Ciebie nie pierwszyzna. Na pewno znasz też co najmniej kilka tytułów filmowych, w których np. za pomocą hipnozy wywoływane były halucynacje lub hipnotyzerzy władali umysłami nic nieświadomych ofiar. Jeśli tak, to możesz spokojnie odłożyć te historie między bajki. Nie piszemy tutaj powieści lub scenariusza filmowego. Zajmujemy się hipnozą, która jako narzędzie, które powinno być powszechnie znane i wykorzystywane, ma pomóc Ci... no właśnie, **w czym może pomóc Ci autohipnoza?**

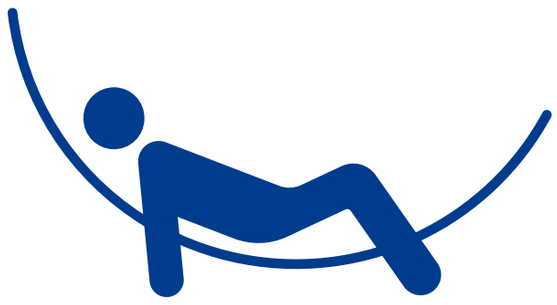


Autohipnoza i jej wykorzystanie

Hipnoza przez wiele lat nie cieszyła się wielkim zainteresowaniem badaczy. Nauka nie zawsze jest wolna od wpływu popkultury, dlatego badacze woleli nie angażować się w tematykę, która niosła ze sobą ryzyko śmieszności lub obniżenia autorytetu. Wszystko za sprawą wiązania hipnozy z działaniem mocy nieczystych, mistycyzmu, ezoteryzmu itd. Taki stan rzeczy nie mógł trwać wiecznie. Obecnie dysponujemy technologiami, aparaturą i badaniami, które mogą potwierdzić istnienie hipnozy i jej wpływ na człowieka.

Udowodniono m.in. że hipnoza doskonale sprawdza się w leczeniu bólu (przeprowadzane są nawet zabiegi pod wpływem hipnozy bez użycia farmakologii), czy dolegliwościach żołądkowych. Oczywiście nie polecam, by w domowym zaciszu dokonywać zabiegu na otwartej jamie brzusznej. Jest to jednak przykład, że hipnoza działa w obszarze tak mierzalny jak fizjologia.

Hipnoza wykorzystywana jest również przy wszelkiego rodzaju terapiach i samorozwoju. Tutaj mamy bardzo szerokie pole do działania. Autohipnozę możesz wykorzystać do:



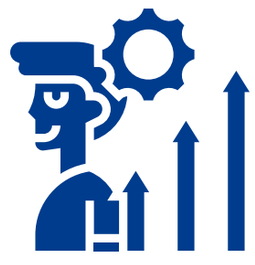
Relaksu - naprawdę głębokiego, uzdrawiającego relaksu. Na złe samopoczucie, zmęczenie, na stres. Przez dynamiczny, zabiegany świat zapominamy zwolnić. Sesja rozluźniającej autohipnozy pozwala zregenerować siły, zrobić reset dla umysłu i spiętych mięśni.
10-15 minut głębokiego, świadomego relaksu odnawia pokłady siły i potrafi zmienić bieg myśli ze zmęczonych, znużonych na bardziej aktywne i kreatywne. Spróbuj!



Pozbycia się stresu - skoncentruj się na mięśniach szyi, karku i na ramionach. Kiedy pojawia się stres to właśnie te okolice są najmocniej napięte. Możesz poświęcić całą sesję hipnozy na rozluźnienie tych okolic, zauważysz że za ciałem podąża umysł.



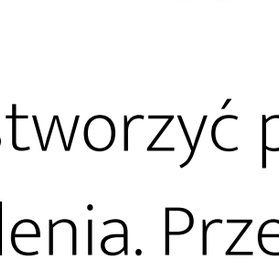
Zmiany nawyków - bądźmy jednak szczerzy, autohipnoza jest jednym z istotnych elementów zmiany, ale nie wystarczy działać samą sugestią. Zmiana nawyków wiążę się z koniecznością zbudowania planu, określenia realnych celów, działania i samokontroli.
Autohipnoza zwiększy Twoją skuteczność w przyswajaniu sugestii, analizowaniu rozwiązań, czy szukaniu w sobie odpowiedzi na pytanie “Jaką wartość niesie dla Ciebie zmiana nawyku?”.



Zwiększania skuteczności innych technik samorozwoju - jedną z nich jest implementacja intencji. Polega ona na sformułowaniu celu działania, a jej schemat jest bardzo prosty “jeżeli/kiedy, to...” np. “Kiedy spojrzę na słodycze, to zacznę liczyć do pięciu i przypomnę sobie, że jestem słodyczowym abstynentem”. Bardzo proste i bardzo skuteczne. W autohipnozie możesz wzmocnić przekaz wyobrażeniami i emocjami. To zwiększa Twoją siłę oddziaływania.



Wyznaczania i realizacji celów - już sam fakt, że poświęcasz np. 15 minut na rozmyślanie o swoich celach zmienia zasady gry. W dzisiejszym świecie telefon i skrzynka email potrafią co chwilę wysyłać powiadomienia rozpraszając nas i szatkując naszą uwagę na drobne kawałki. Autohipnoza wymusi na Tobie 15 minut głębokiego zastanowienia się nad swoimi celami. To już duża korzyść. W kolejnym kroku wzmacniasz sugestią zachowania i postawy, które doprowadzą Cię do realizacji celów.



Rzucenia palenia - możesz stworzyć program, w którym wzmocnisz swój mental do rzucania palenia. Przewartościujesz to co w paleniu sprawia Ci przyjemność. Wzmocnisz zachowania prozdrowotne i zablokujesz odruchy, przyzwyczajenia i rytuały związane z paleniem.



Zmiany nawyków żywieniowych - ponad 90% osób ponosi porażkę w odchudzaniu. Niesamowite jak wielu, prawda? Nie wystarczy tutaj przewartościować swojego podejścia, należy zmienić świat, który nas otacza i sposób w jaki postrzegamy siebie. Autohipnoza pozwala spojrzeć nam z perspektywy osoby, która odżywia się w sposób w jaki powinna i waży tyle ile chce ważyć. To poczucie i utożsamienie się z osobą, która jest w miejscu, w którym chce być jest istotne dla powodzenia zmiany nawyków żywieniowych. Jeśli chodzi o zmianę świata, to polega ona na minimalizacji pokus np. jeśli w Twoim domu nie ma słodyczy, to nie musisz opierać się pokusie.



Pozbycia się lęków - lęki to temat gruby. Jeśli nie masz wystarczająco wprawy i wiedzy lepiej nie opieraj się na technikach autohipnozy. Lęki są głęboko zakorzenione w nas, hipnoza może pomóc Ci obnażyć ich przyczyny i zbudować nową, zdrowszą postawę.



Nabrania pewności siebie - pewność siebie często rozumiana jest błędnie. Widziana jest jako arogancja, brak strachu itp. Tymczasem być pewnym siebie znaczy tyle, że wiesz jakie są Twoje umiejętności i wiedza, po prostu wiesz na co Cię stać. Autohipnoza pozwala spojrzeć na siebie, dokonać wewnętrznej analizy naszych mocnych, ale też słabych stron. Świadomość siebie i takie dopasowywanie się do sytuacji by wykorzystać swoje atuty, to jest pewność siebie. Można przy tym odczuwać pewną dozę strachu, może tremy, ale nie powstrzymuje to od działania.

Ćwiczenia przygotowujące do autohipnozy

Ćwiczenie 1.

Zacznij od prostego ćwiczenia. Wyprostuj się i połóż dłoń na przeponie, tuż pod mostkiem. Weź głęboki wdech i staraj się spowodować, by dłoń uniosła się jak najwyżej. Niektórzy mówią, że jest to oddychanie brzuchem. Jeśli masz wrażenie jakby powietrze wypełniało brzuch, to właśnie o to chodzi. Jest to tzw. oddychanie przeponowe. Jest najbardziej efektywne i towarzyszy nam podczas snu.

Natomiast kiedy jesteśmy zestresowani oddech spłyca się i oddychamy górną częścią płuc. Spróbuj oddychać górną częścią płuc naprężając klatkę piersiową. Wymaga to więcej wysiłku i jest mniej efektywne.

Ponadto spróbuj wykonać to ćwiczenie w różnych momentach dnia. Kilka głębokich przeponowych oddechów potrafi zdziałać cuda. Sprawdź.

Ćwiczenie 2.

Mogę z dużą dozą pewnością stwierdzić, że nie wiesz, która z Twoich nóg jest cieplejsza. Prawa, lewa? Hmmm? Sprawdzasz to teraz?

Większość ludzi choć na chwilę zwróci uwagę na położenie oraz temperaturę nóg. Jeśli jednak tak się nie zadziało, to świadomie skieruj swoją uwagę na nogi... tak, właśnie teraz. Zwróć uwagę w jakiej są pozycji, jaki jest ich ciężar i temperatura oraz jaką fakturę pod nimi odczuwasz? Poświęć na to chwilę i opisz w myślach co czujesz np. “jest mi chłodno w stopy, czuję ucisk na lewej stopie, czuję chropowate elementy krzesła”.

Ok. To ćwiczenie ma za zadanie pokazać Ci, że w prosty sposób możesz sterować swoją uwagą i koncentracją. Teraz idźmy krok dalej. Powiedz w myślach “Rozluźniam lewą nogą, mięśnie w lewej nodze stają się wiotkie jak gumka. Z każdą chwilą moja lewa noga rozluźnia się jeszcze bardziej. Jest to przyjemne uczucie relaksu. I w tej chwili czuję pełen relaks, a jednocześnie ciężkość. Moja noga robi się coraz cięższa i cięższa, jest przytwierdzona do podłogi. Jakby na moim kolanie ktoś położył 20 kg ołowiu.”

Jeśli czujesz rozluźnienie, a następnie ciężar i jest on wyraźniej odczuwalny niż w prawej nodze, to właśnie doświadczasz siły sugestii. Jeśli nie, to nie przejmuj się. Powtórz sugestie kilkakrotnie. Autohipnoza i zwiększanie swojej sugestywności wymaga nauki i cierpliwości. I pamiętaj o poniższych zasadach:

- Zaufaj sobie. Sugestie działają, możesz je realizować, po prostu odpuść wszystkie rozpraszające myśli.
- Zlikwiduj opór. Opór to taki podpowiadacz, który szepcze głosem wewnętrznym “Nie rób tego, to śmieszne”, “Przecież to bezsensu, nie działa!” itd. Dobrze, że istnieje, ale nie zawsze ma rację. Dlatego przyjmij na spokojnie krytyczne myśli i po prostu kontynuuj. Autohipnoza wymaga spokoju.

Dobrze. Jest to etap, na którym możesz rozpocząć swoją sesję autohipnozy!

Jak przygotować się do autohipnozy?

Na stronie projekttheta.pl przygotowałem kompletny program wdrażający do autohipnozy. Pokazuje w nim jak zacząć z autohipnozą, zamieszczam nagrania i gotowe techniki. Poniżej znajdziesz fragment programu “Rzeczywistość jest plastyczna! Techniki autohipnozy w życiu codziennym”, w którym wyjaśniam jak przygotować się do autohipnozy.

3 wskazówki jak przygotować się do autohipnozy

1

Przede wszystkim zadbaj o swój spokój i komfort. Jeśli planujesz, że autohipnoza ma trwać 15 minut, to w tym czasie absolutnie nic nie może Ci przeszkadzać i wytrącać Cię z indukowanej hipnozy. Dlatego zadbaj o to, by nie zadzwonił nagle telefon leżący obok. Wyłącz wszystkie powiadomienia, które mogą dobiegać z urządzeń elektronicznych - komputera, telefonu. Zredukuj wszystkie możliwe rozpraszacze np. poproś domowników, by w ciągu najbliższych 15 minut nikt Ci nie przeszkadzał.

2

Możesz skorzystać z muzyki relaksacyjnej. Korzystając regularnie z tej samej melodii stanie się ona kotwicą dla hipnozy. Kiedy usłyszysz ją ponownie automatycznie poczujesz rozluźnienie. Jeśli uruchomisz muzykę na komputerze pamiętaj aby wyciszyć wszystkie programy, które w trakcie słuchania mogłyby Cię rozproszyć. W kolejnej lekcjach zobaczysz przykładową muzykę relaksacyjną oraz gotowe nagranie do autohipnozy.

3

Zanim zaczniesz poświęć chwilę czasu na szybki przegląd siebie czyli. co teraz czujesz? Czy jesteś zestresowany? Zrelaksowany? Zmartwiony? Pobudzony? O czym teraz myślisz? Czego pragniesz? Uświadomienie sobie odczuwanych aktualnie emocji oraz przepływu myśli pomaga rozpoznać potencjalne przeszkody, które mogą pojawić się w czasie autohipnozy. Jest to również dobry wstęp, który podnosi Twoją uważność przed rozpoczęciem techniki autohipnozy.

Na początku praktyki autohipnozy możesz napotkać na różne problemy i może pojawiać się niepewność, czy aby wszystko robisz prawidłowo. W miarę praktyki Twoje umiejętności będą stale rosnąć. Pojawi się pewność, co działa na Ciebie lepiej a co gorzej. Zauważysz jakie pory dnia są lepsze na autohipnozę, a być może, że do hipnozy nie potrzebujesz wcale spokojnego, ustronnego miejsca oraz ciszy. Eksperymentuj, ale na początku bezpieczniej bezpieczniej będzie jeśli wyeliminujesz wszystko co mogłoby zakłócać autohipnozę.

<u>PRO TIPY:</u>

- miej intencje bycia zahipnotyzowanym
- nie bądź zbyt sceptyczny
- nie bój się hipnozy
- nie staraj się wszystkiego kontrolować
- nie analizuj wszystkiego co się dzieje

Super. Teraz przechodzimy do etapu, który wszystkie misie lubią najbardziej - AUTOHIPNOZA W PRAKTYCE!

Najskuteczniejsza technika autohipnozy

Rozpocznij hipnozę od myśli “Za chwilę zamknę oczy i przez 15 minut będę rozluźniać się i cieszyć chwilą relaksu”. Następnie zamknij oczy i weź 15 przeponowych oddechów. Pamiętasz ćwiczenie? Odliczaj każdy wdech, a przy wydychaniu powietrza mów głosem wewnętrznym “Rozluźniam malutkie mięśnie, które okalają moje oczy”, “Rozluźniam policzki i odpływam w relaksie”, “Z każdym wdechem i wydechem czuję jak moje mięśnie stają się wiotkie”, “Głęboki relaks i rozluźnienie”, “Zagłębiam się w spokoju i rozluźnieniu”, “Przez moje ciało przechodzi fala rozluźnienia” itd. Postaraj się rozluźnić wszystkie mięśnie. Powtarzaj niemal w każdym zdaniu, że czujesz rozluźnienie i relaks. Posługuj się przy tym plastycznym językiem takim jak odpływanie, unoszenie się, wgłębianie itd.

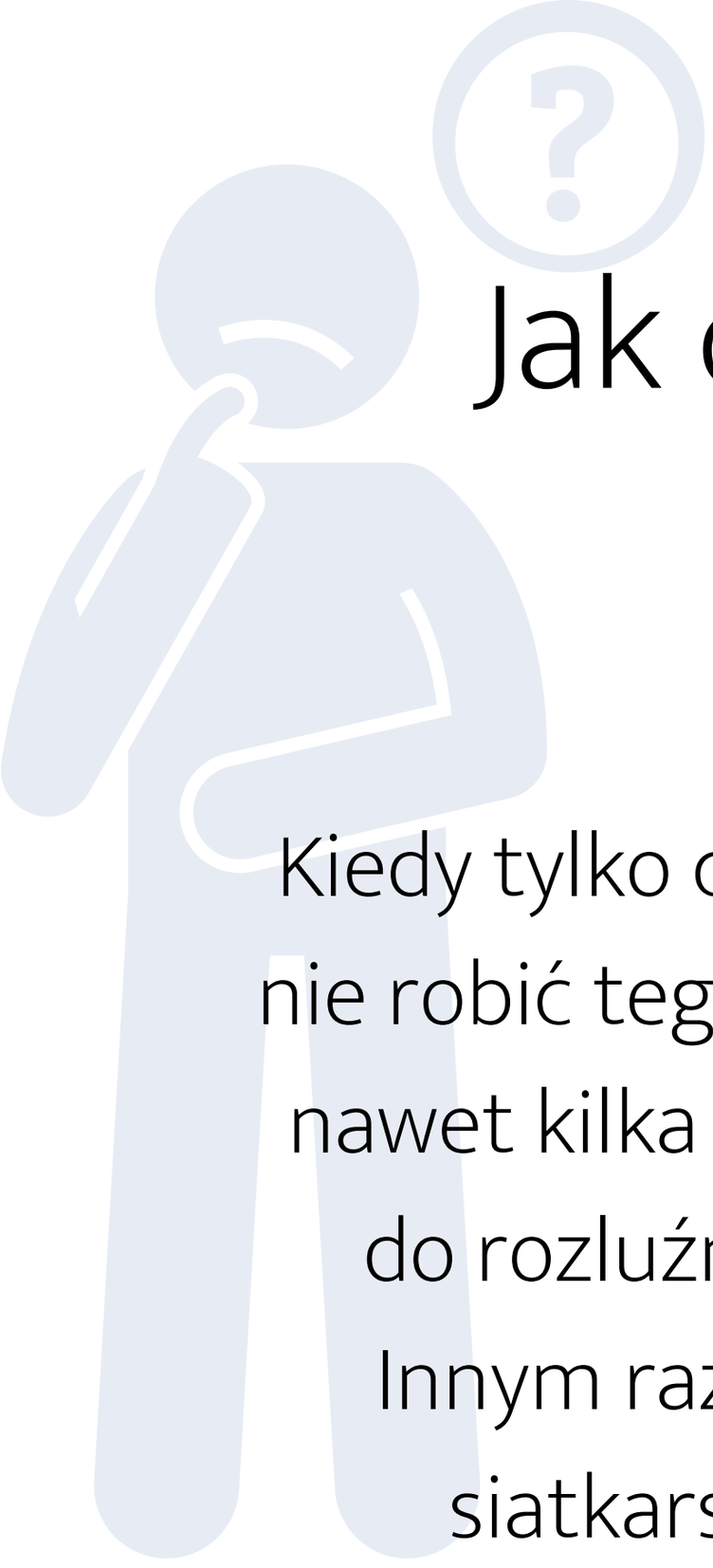
Obserwuj bacznie swoje reakcje, ale nie staraj się nic robić. Niech rozluźnienie dzieje się samo. Jeśli ciekawi Cię jak sprawdzić z jaką mocą sugestie wypowiedziane w myślach działają na Ciebie zrób test podatności.

“Teraz moja lewa ręka jest tak głęboko rozluźniona,
że staje się ciężka. Czuje jak zapada się,
jakby przygnieciona stu kilogramowym ciężarem.
Jest bardzo ciężka i nawet kiedy spróbuje nią ruszyć,
to nie będę w stanie. Jest niesamowicie ciężka,
przygnieciona, utwierdzona. Nie mogę nią ruszyć.
Teraz sprawdzę, czy jestem w stanie, ale to mi się
nie uda. Sprawdź czy możesz nią ruszyć”.

To może być bardzo dziwne uczucie. Spróbujesz nią ruszyć i to się nie uda. Ręka będzie ciężka, może nawet sprawiać wrażenie zdrętwiałej. Wystarczy jednak,
że pojawi się w Twojej głowie jedna stanowcza myśl
“Przecież mogę” i zwyczajnie podniesiesz ją,
choć będziesz odczuwać w pewnym stopniu
sugerowany ciężar. To odczucie wystarczy by poczuć
działanie sugestii wypowiadanych w myślach.

Kiedy już Twoja sesja autohipnozy dobiegnie końca wypowiedź formułę “Kiedy policzę do pięciu otworzę oczy”. Przy każdej cyfrze możesz wypowiadać sugestie
“jeden - moje są zregenerowane, dwa napełniam się
siłą i energią witalną, trzy, cztery, pięć otwórz oczy”.

To tyle! Pamiętaj, że samo czytanie o autohipnozie to za mało. Teraz wykonaj wszystkie ćwiczenia raz jeszcze i udaj się na 15 minutową sesję autohipnozy.



Jak często praktykować autohipnozę?

Kiedy tylko chcesz i tego potrzebujesz. Mi zdarza się nie robić tego przez pewien czas, by później odbywać nawet kilka sesji dziennie. Korzystam z autohipnozy do rozluźniania się, budowania pewności siebie. Innym razem ćwiczę w swoim umyśle zagrania siatkarskie oraz pracuje nad nastawieniem mentalnym. Analizuję swoje zachowania, reakcje i emocjonalność, by w przyszłości reagować bardziej świadomie i korzystnie. W przeszłości korzystałem z autohipnozy do zmiany nawyków żywieniowych, pozbycia się paskudnego nawyku obgryzania skórek u dłoni, programowania reakcji, treści snów itd.

Jeśli jest coś w Twoim życiu co wymaga poprawy, głębszego przemyślenia, to może być dobra okazja do praktyki autohipnozy! Na początku zacznij od osiągania głębokiego relaksu i ciesz się tą chwilą. Później poszukaj obszaru, który chcesz teraz poprawić. Eksperymentuj, sprawdzaj różne rozwiązania i pochwal się wynikami!

ehipnoza.pl

JEŚLI POTRZEBUJESZ WIĘCEJ

ZOBACZ KURS ONLINE:

"RZECZYWISTOŚĆ JEST PLASTYCZNA! TECHNIKI AUTOHIPNOZY W ŻYCIU CODZIENNYM"



- Instrukcje krok po kroku
- gotowe skrypty do autohipnozy
- autohipnoza online
- pomoc instruktora
- dożywotni dostęp
- aktualizacje
- wygodna aplikacja

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ