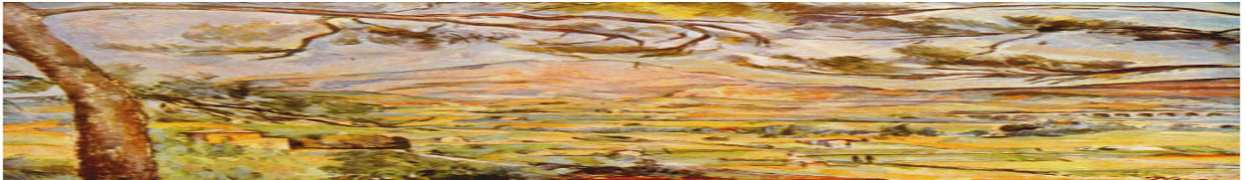


Akademia Kobiety – Tajemnice Hipnozy
Wykład dnia 24 września 2010
Prowadzenie: Krystyna Walewska-Huseynov MA, MBACP
www.awarehypnosis.com



Motto:

“What the teacher is, is more important than what he teaches”.
~ Karl Menninger (1893-1990), American Psychiatrist

HIPNOZA I HIPNOTERAPIA

CO WIEMY O HIPNOZIE I HIPNOTERAPII

Hipnoza często wiąże się z tajemniczością i "magia". Większość z nas dowiedziała się o hipnozie z programów telewizyjnych. Ale to był tylko pokaz celem którego było zabawienie publiczności.

Istnieją 3 główne rodzaje Hipnozy:

1. Hipnoza Estradowa
2. Hipnoza Transformacyjna (prowadząca do zmian)
3. Hipnoza Kliniczna

Hipnoza jest naturalnym stanem umysłu.

Jak długo istniejemy tak długo jest hipnoza. Nie zawsze nazywana dzisiejszym terminem, często używana nieswiadomie.

Hipnotyczny trans istnieje w wielu różnych formach na co dzień.

Każdy od czasu do czasu znajduje się w tym stanie nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Zdarza się, że kiedy się zaczytamy, roztanczymy, skoncentrujemy na jeździe jesteśmy niejako nieobecni ale jednocześnie jadąc samochodem jedziemy zgodnie z przepisami drogowymi, tanczymy zgodnie z rytmem, etc etc

Mówiąc o hipnozie nie sposób nie wspomnieć o **podświadomości** (<http://pl.wikipedia.org>) i **świadomości** (<http://pl.wikipedia.org>).

W Hipnoterapii wykorzystujemy hipnozę jako sprzymierzeńca dla osiągnięcia wytyczonego celu, programu sprawiającemu że możemy mieć lepsze, szczęśliwsze, bogatsze życie.

Dzięki Hipnoterapii istnieją możliwości wywołania pożądaných zmian w:

- mysleniu
- zachowaniu
- filozofii życia

Sukces Hipnoterapii nie zależy od głębokości hipnozy, tego czy wykonywana jest na leżąc, siedząc czy stojąc, z zamkniętymi czy otwartymi oczami... Składa się ona także z różnych elementów: hipnozy, sugestii odpowiednio dobranych i dostosowanych do

indywidualnych potrzeb danej osoby, części edukacyjnej etc. Istnieje ponadto metoda stosowania sugestii na jawie. Hipnotyzer występuje w bardziej aktywnej i autorytatywnej roli. W hipnozie na jawie pacjent jest normalnie aktywny i ruchliwy i szybko reaguje na sugestie.

🌈 **Komu i w czym może pomóc Hipnoterapia?**

W oparciu o wiedzę którą na dzień dzisiejszy posiadamy **KAZDEMU i WE WSZYSTKIM** biorąc pod uwagę fakt, że trans/hipnoza jest głębokim relaksem który pomaga regenerować się komórkom, że zdrowe utrwalane sugestie pozwalają na zmianę filozofii życia i zachowań. Dzięki hipnozie - całkowitemu relaksowi i izolacji od świata zewnętrznego - hipnoterapeuta jest w stanie pomóc pacjentowi przezwyciężyć lęki, rzucić palenie, przejadanie się i rozwiązać wiele innych problemów ...

Kliniczna Hipnoterapia –pomaga kontrolować ból, a hipnoza może zastąpić narkozę tym którzy z powodów zdrowotnych nie mogą z niej skorzystać ...

🌈 **MITY NA TEMAT HIPNOZY**

Istnieje wiele mitów na temat hipnozy. A oto te najpopularniejsze:

Hipnoza Mit nr 1 – Hipnotyzer ma specjalną “silę”

Nieprawda! Hipnotyzer nie ma żadnych specjalnych “sil”. Ma wiedzę, doświadczenie i umiejętności w jaki sposób używać i jak korzystać z hipnozy, aby pomóc ludziom.

Hipnoza Mit nr 2 - Hipnoza działa tylko na niektórych ludzi.

Nieprawda! Chociaż prawdą jest, że u niektórych hipnoza może przynieść szybsze i lepsze rezultaty. Motywacja, chęć i zdolność koncentracji, zainteresowanie, aktywne uczestnictwo w procesie zachodzących zmian – to czynniki zbliżające do osiągnięcia celu.

Hipnoza Mit nr 3- Hipnoza działa tylko na słabych umysłowo ludzi.

Nieprawda! Jest całkiem odwrotnie. Osoby kreatywne, łatwo koncentrujące się i otwarte na zmiany szybciej i głębiej pozwalają sobie osiągnąć stan hipnozy.

Hipnoza Mit nr 4 – Bedac w hipnozie, można być sprowokowanym do powiedzenia lub zrobienia czegoś wbrew swojej woli.

Nieprawda! Ogólnie rzecz biorąc, ludzie nie robią niczego co jest sprzeczne z ich osobistymi wartościami i przekonaniami. Hipnoza to nie sen i człowiek jest świadomy tego wszystkiego, co dzieje się wokół niego. A więc cokolwiek mówi czy robi, robi to z własnego wyboru. Proste!

Hipnoza Mit nr 5 - Hipnoza może być szkodliwe dla zdrowia.

Nieprawda! Przypuszczam, że wszyscy lekarze zgodzą się na korzyści dla zdrowia wpływające z relaksu. Relaks przyczynia się do równowagi homeostazy - równowagi w ramach systemu, umysłu, ciała i duszy, emocjonalnie i fizycznie.

Hipnoza Mit nr 6 – Można nie obudzić się z Hipnozy

Nieprawda! Po pierwsze aby się obudzić należałoby najpierw usnąć! A hipnoza to nie sen.

Hipnoza Mit nr 7 – W hipnozie się spi lub jest się nieprzytomnym.

Nieprawda! Nie spi się i nie jest się nieprzytomnym. Jest się całkowicie świadomym tego, co dzieje się wokół. Oczywiście, każdy inaczej doświadcza hipnozy. Jedni np. czują się wyjątkowo lekko, inni czują ciepło ...

Hipnoza Mit nr 8 – Uzależnienie się od hipnotyzera

Nieprawda! Pamiętajmy, że jesteśmy świadomi podczas hipnozy i mamy pełną kontrolę. Profesjonalny i etyczny hipnoterapeuta pracuje w sposób, który sprawia, że klient czuje jakiegoś ma prawa i że jest wolny aby wybrać to co zgadza się z jego zasadami.

Hipnoza Mit nr 9 - W hipnozie jest sie w stanie przypomniec sobie wszystko, co kiedykolwiek sie tobie przydarzylo

Nieprawda! Zazwyczaj nie ma nawet rzeczywistej potrzeby, aby wracac do bardzo odleglych osobistych historii i przezyc. W niektórych tylko konkretnych przypadkach uzgodnionych szczegolowo z dana osoba mozna dzieki odwolaniu sie do emocji asystowac w probie odnalezienia powodow przeszkadzajacych w codziennym zyciu.

Hipnoza Mit nr 10 - hipnoza jest niebezpieczna i jest dzielem diabla!

Nieprawda! Hipnoza tak jak wszystko na swiecie nie jest sama w sobie ani dobra ani zla. Zle czy dobre to jest to co czlowiek z tym robi. Np. pieniadze same w sobie sa tylko papierem lub metalem ale to co dzieki nim zrobimy moze byc dobre lub zle!

A jesli chodzi o diabla ?

 **1956 R., PAPIEŻ AKCEPTUJE HIPNOZE**

Kościół rzymsko-katolicki zabraniał hipnozy do połowy 20 wieku, do czasu gdy w 1956 roku Papież Pius XII wyraził zgodę na hipnoze. Stwierdził on, że stosowanie hipnozy przez pracowników służby zdrowia do diagnozy i leczenia jest dozwolone. W przemówieniu z Watykanu w sprawie hipnozy Papież powiedział;

1. Hipnoza to poważna sprawa, a nie coś aby traktowac lekko i lekcewazaco;
2. W jej naukowym stosowaniu, nalezy uzywac srodkow ostroznosci zarowno z punktu widzenia nauki jak rowniez moralnosci;
3. W aspekcie znieczulenia, podlega tym samym regułom co inne formy znieczulenia.

Zachecam do obejrzenia: **VIDEO ; <http://www.youtube.com/watch?v=sCIE-xm-P8A>**

Kontakt:

**Krystyna Walewska - Huseynov MA, MBACP
HIPNOTERAPEUTA I PSYCHOTERAPEUTA-
LONDYN**

**mobile: 07730 685 612 |
landline: 020 7589 5147**

krystynawh@psychotherapy.wanadoo.co.uk