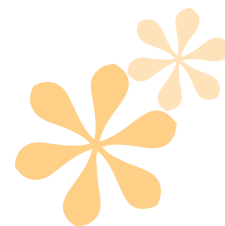




Čarobna

FORMULA

reševanja težav



Čedalje več ljudi išče rešitve za svoje težave v hipnozi – sproščnem mentalnem stanju usmerjene pozornosti. S hipnoterapijo je mogoče v globokem stanju sproščenosti razrešiti blokade, ki jih um v budnem stanju ne zmore.

agresiji, grizenju nohtov, nočnem mokrenju itd. »S hipnoterapijo spreminjamo sebe in izkoreninjamo vzroke škodljivih razvad. Vsak od nas skozi aktivacijo notranje moči postane uspešnejši, pristnejši in bolj zdrav. To je čarobna formula in čudim se, zakaj je ne uporabljamo pogosteje.« Dejstvo je, da pri sodobnem človeku, ki je nenehno v naglici in se spopada z vsakodnevnim stresom, povezava med telesom in dušo slabi, zato bi se morali truditi za to, da ju povežemo in poskrbimo, da se skupaj naravno gibljeta k ravnotežju.

POVEZAVA PODZAVESTI Z ZAVESTJO

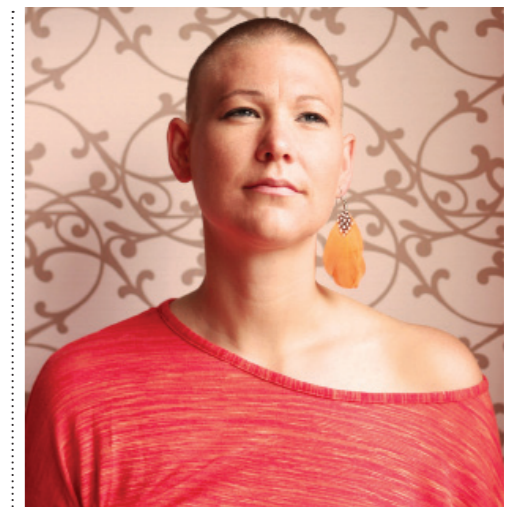
Pri hipnoterapiji je treba najprej dobro razumeti podzavest in zavest. »Čprav vemo, da je človek v budnem stanju pri zavesti, pa vemo, da malo stvari počne zavestno. Zavestno delovanje pomeni, da sem v tem trenutku. Ko na primer jem kruh, ga tako okušam, čutim, žvečim ... Podzavest pa pogosto pogojuje naše delovanje in nam preprečuje, da bi živeli v trenutku. Ko prek hipnoterapije spoznamo podzavest, jo prečistimo in ozavestimo, šele nato so se ljudje pripravljani učiti samospoštovanja, ljubezni do sebe in do drugih, s čimer dobijo najboljše orodje za boj proti težavam.«

FORMULE NI

Pri hipnoterapiji terapevt uporablja umirjen glas, precizen občutek za človeka in kreativnost, sogovornica včasih uporablja še dotik in posebne glasbene vilice ohm tuning forks za sproščanje in sidranje občutkov, pomaga si z znanjem s področja biorgonomije, karmične diagnostike, reikija, vizualizacijskih in dihalnih tehnik ter raziskovanjem prek prakse. Število terapij je odvisno od tega, koliko je posameznik že predhodno ozavestil. »Če se nekdo ukvarja s seboj že daljši čas, imamo včasih malo dela – dve srečanju, na primer. Če je nekdo na začetku spoznavanja sebe in si sam tako želi, je proces daljši. Hujše travme včasih zahtevajo šest srečanj ali več, ni pa nujno. So ljudje, ki znajo spuščati, in so ljudje, ki se morajo tega naučiti, zato formule ni.« Na uspeh močno vpliva tudi zaupanje osebe, ki ga ima do terapevta. Zaupanje je namreč ključnega pomena, saj ljudje, ki nikogar ne spustijo blizu, ustvarijo blokade, ki onemogočajo hipnoterapevtu opraviti svoje delo. Kdor meni, da zmora sam najboljše, drugim ne da niti priložnosti. Po Mojčinih besedah je včasih velik izziv človeka pripeljati do točke, da se zave lastne inteligence, a hkrati tudi majhnosti nasproti vesolju, kar je osnova za vse nas,

POGLED V NOTRANJI SVET

Naš um se pri reševanju težav običajno oprijema preteklih naučenih vzorcev in izkušenj, v hipnotičnem stanju pa posamezniki iščejo rešitve tudi skozi intuitivne zaznave. »Človekov notranji svet se v globoki sproščenosti prebudi in podzavest je takrat dovzetna za pozitivne sugestije,« je prepričana Mojca Debelak iz energijskega centra MojChi v Celju, ki pojasni, da je hipnoterapija namenjena zdravljenju ranjenih delčkov naše osebnosti, preobražanju in sprijemanju s travmami ter aktiviranju tihih talentov in naših potencialov. S pomočjo strokovnjakov – hipnoterapevtov je mogoče odpravljati depresivna stanja, glavobole, bolečine, pomagati pri motnjah zbranosti, motnjah prehranjevanja, pretirani lakoti,



da bi lahko sploh sprejeli pomoč od zunaj in se prepustili.

Stranski učinki hipnoterapije so najpogostejše mir, občutek, da je vse dobro, prebudi se želja po stiku s seboj, včasih se bolj intenzivno izrazijo čustva, s solzami ali jezo si ljudje olajšajo dušo ...

V zgodbah so skriti dokazi

Najboljši dokaz, da hipnoterapija zares deluje, so zgodbe ljudi, obstajajo pa tudi številne klinične raziskave, ki preiskujejo globlja stanja zavesti, meditativno in hipnotično stanje. »Ugotovljeno je že bilo, da takšen način dela deluje protibolečinsko (zdravniki izvajajo porod pod hipnozo, operacije brez anestetikov). Najobsežnejša metaanaliza glede učinkov hipnoterapije je bila izvedena leta 2003, avtorja sta Flammer in Bongartz. Zbrala sta podatke številnih ljudi o učinkih hipnoze na psihosomatske in psihične probleme klientov. Raziskava je potekala izredno strogo selektivno. Če povzamem: izkazalo se je, da je bilo povprečno uspešnih vsaj 64 odstotkov terapij, v kontrolnih skupinah pa je bilo izboljšanje stanja 37 odstotkov.« S hipnoterapijo se običajno zdravi le ena težava, rešuje se en problem. Če bi bilo mogoče opraviti vse tegobe naenkrat, bi ljudje kar cveteli, a dejstvo je, da v dobri uri ne smemo pričakovati preveč. Treba je najprej odstraniti vzrok težave, na primer kajenja ali prenajedanja, kar zahteva čas in postopnost. Zato je treba določiti prednosti in se lotiti vsakega izziva posebej, natančno, strokovno in dosledno.