

AUTOHIPNOZA

KRÓTKI PRZEWODNIK

Wykorzystaj autohipnozę, by
ukierunkować umysł, zrealizować
potencjał i przyspieszyć realizację
swojego celu

PsychologPlus.pl

Wykorzystaj autohipnozę by przyspieszyć realizację swojego celu

Dzięki wprowadzeniu odpowiednich sugestii i zdań do podświadomości za pomocą autohipnozy lub w stanie głębokiego odprężenia, w naszym życiu pojawiają się pozytywne zmiany, których byśmy się nie spodziewali. Pozbywamy się lęku lub zmieniamy przyzwyczajenia, przestajemy potrzebować tego, czego potrzebowaliśmy (np. używek), wiele niekorzystnych nawyków „samych z siebie” zanika, a pojawia się w naszym życiu więcej tego, czego pragniemy i co programujemy w podświadomości.

Metoda autohipnozy opisana poniżej polega na wprowadzeniu umysłu w stan tak zwanego transu, czyli w tym wypadku w stan głębokiego zrelaksowania. Nie kontrolujemy procesu i nie myślimy czysto analitycznie, ale programujemy nasz umysł, a potem pozwalamy, by podświadomość zrobiła swoje. Jesteśmy w procesie, obserwujemy, jednak nie ingerujemy, ale jednocześnie utrzymujemy świadome skupienie.

To może brzmieć jakby było skomplikowane, ale jest bardzo proste.



1. Miejsce i pozycja

Wybierz spokojne miejsce i usiądź wygodnie. Spokojnym miejscem może być (z czasem) dowolne miejsce, nawet w zatłoczonej galerii handlowej lub na ulicy. Ważne, byś potrafił nie poddawać się zewnętrznym bodźcom. Możesz je dostrzegać, one nie znikają, ale jednocześnie cała Twoja uwaga jest skierowana na Twoje wnętrze. Kiedy masz wprawę, jesteś w stanie wejść w ten spokój umysłu i wyciszenie w dowolnym miejscu. Zacznij jednak od takiego otoczenia, w którym nie będzie nagłych, rozpraszających bodźców.

Tak samo: wygodne siedzenie. Nie musisz długo szukać wygodnej pozycji. Siedząc z prostymi plecami, starając się opierać ciało na kościach, wykorzystując możliwie minimalnie aktywność mięśni, trzymając głowę prosto i opierając nogi na podłożu, naturalnie ciało przyjmuje wygodną pozycję. Możesz oprzeć się o oparcie, jednak utrzymuj plecy proste. Wygodnie, nie oznacza, że musisz „zwiotczeć”. Możesz utrzymywać napięcie mięśni ale tylko to, które jest potrzebne do utrzymania pozycji.

Aby wyćwiczyć świadomość swojego ciała i umiejętność relaksowania i usuwania z ciała zbędnych napięć wystarczy regularnie przez jakiś czas, na przykład miesiąc, wykonywać relaksacje (Jacobsona, Shulza, Jogę Nidre itp.). To nie jest niezbędny element by umieć wejść w stan transu, ale może być bardzo pomocny, by nauczyć się relaksować ciało i umysł

2. Wzrok

Zawieś wzrok na jakimś punkcie przed sobą, łagodnie się na nim koncentrując. Najlepiej by był to jakiś błyszczący obiekt albo mieniący się, przykuwający uwagę. Gdy dojdiesz do wprawy, może to być dowolny punkt w przestrzeni

3. Polecenie

Poleć sobie: „Będę w transie X minut”. Polecenie to powinno być wypowiedziane na głos. Jest to polecenie dla naszej podświadomości, aby wyprowadziła nas z transu po tym określonym czasie. Dzięki temu nie musimy kontrolować czasu ani ustawiać budzika.

Jeśli wchodzisz w trans przed snem, leżąc w łóżku, powiedz sobie „będę w transie X minut, a następnie spokojnie zasnę”.

4. Programowanie

Przed przystąpieniem do autohipnozy ustal jakie zdanie chcesz sobie powtarzać w myślach. Powinno być to zdanie, które Twoja podświadomość ma wprowadzić w życie w najbliższym czasie i za jego pomocą dokonać „magii”. Bardzo często dzięki wprowadzeniu odpowiednich sugestii i zdań do podświadomości za pomocą autohipnozy lub w stanie głębokiego odprężenia, w naszym życiu pojawiają się pozytywne zmiany, których byśmy się nie spodziewali.

Jak powinno wyglądać prawidłowo zbudowane zdanie?

Musi być skonstruowane w czasie teraźniejszym, nie zawierać słowa NIE, i mieć dla Ciebie pozytywny wydźwięk. Zdanie powinno być proste i wywołujące pozytywne stany/ emocje.

Przykładowe zdania

- „Ból zniknął (lub został usunięty), a ja czuję się błogo, swobodnie i lekko” - w tym wypadku ważne, by nie mówić „nie boli mnie”, bo do podświadomości dociera wówczas sama koncentracja na bólu i może go jeszcze wzmocnić.
- „moje relacje z partnerem codziennie układają się lepiej i lepiej, jestem w szczęśliwym związku”
- „odczuwam wewnętrzny pokój i harmonię, mam zaufanie do Wszechświata”
- „sprawy związane z moim życiem zawodowym układają się doskonale, najkorzystniej dla mnie (i wszystkich zaangażowanych)”
- „wszystkie trudności związane z moją rodziną są rozwiązane, uwolnione i usunięte i panuje zgoda”

O tym jak budować prawidłowo zdania wykorzystywane w autohipnozie, dowiesz się także z artykułu <http://psychologplus.pl/afirmacja-dzialanie-i-metody-zastosowania/>



Procedura postępowania

- Wybierz jedno proste zdanie, które ukierunkuje Cię na wywołanie stanów, które chcesz doświadczać lub koresponduje z wizją zrealizowanego celu.
- Wypowiedz na głos: Będę w transie przez X minut (5-10-15 – według uznania).
- Wpatruj się w punkt przed sobą, pomijając inne bodźce.
- Wypowiedz wybrane zdanie na głos 5 razy. Spokojnie, coraz wolniej. Ostatnim razem, podnieś rękę do góry, a kończąc wypowiadać zdanie po raz ostatni, opuść rękę, jednocześnie zamykając powieki.
- Powtarzaj zdanie w myślach. Może się zmienić jego składnia, mogą pojawić się nowe elementy, to bez znaczenia. Może stać się bardziej chaotyczne, jednak utrzymuj na nim uwagę i powtarzaj je w kółko. Kiedy pojawią się inne myśli, odsuń je i wróć do powtarzania zdania. Niech ono krąży w Twojej głowie, niech nią „zawładnie”.
- Po określonym czasie samoistnie „wybudzisz się z transu”.

Wchodź w trans **kilka razy dziennie**. To ważne, bo nie zajmuje wiele czasu, a mocno ukierunkowuje Twój umysł, czyści go z wątpliwości, lęków i niepewności, a kierkuje na to, czego chcesz. Na stany, których chcesz doświadczać. Nie dawaj wiary niekonstruktywnym

myślom w tym czasie, niech zdania, które wypowiadasz niosą ze sobą siłę. Do swoich zmartwień i obaw możesz wrócić później jeśli nie możesz bez nich żyć, one nie uciekną. W czasie transu ma być jednak obecne tylko to jedno zdanie, na którym się skupiasz. Z czasem zobaczysz naturalnie, że takie ukierunkowanie mocno wpływa na Twoją rzeczywistość.

Dlaczego to działa?

Na Wschodzie mówi się, że jednopunktowa świadomość czyni „cuda”, manifestuje wszystko, czego chcesz i na czym się skupiasz. Jednopunktowa, czyli położenie umysłu na jednej sprawie, przynosi odpowiedzi i rozwiązania, nawet bez dogłębnych analiz. Patrzenie na cel, który chcemy osiągnąć i utrzymywanie go przed oczami również wykorzystuje świadomość jednopunktową. Oczyszczając umysł z innych treści i utrzymując pełne skupienie na danym, jednym zagadnieniu, na poziomie podświadomym już wykonuje się praca. Na nieświadomych poziomach „wynajdujesz” odpowiedzi, ustanawiasz kierunek.

Głębsza część Ciebie ma więcej zasobów i dostęp do informacji, do których umysł świadomy nie ma. Kiedy zaufasz tej części i dasz się jej prowadzić, wówczas synchronicznie i z łatwością pojawiają się odpowiedzi, co należy zrobić, jaki jest kolejny krok, lub samoistnie rozwiążą się problemy nad którymi głowiłeś się od dawna.

Kiedy jesteś w stanie naprawdę skupić się na tym jednym zdaniu i powtarzać je w głowie, możesz być pewien, że wpłynie ono znacząco na Twoje życie. W moim życiu na każdym kroku pojawiają się odpowiedzi na zadane przeze mnie pytania, do tego stopnia, że na przykład, nie będąc od roku w księgarni, wchodzę do jednej z nich, „przypadkiem”, niczego konkretnego nie szukając, przykuwa moją uwagę jedna książka, która nawet po tytule ani okładce nie mówi mi nic szczególnego, ale wiem, że mam ochotę ją otworzyć, patrzę na spis treści i widzę, że są tam odpowiedzi, których poszukuję od kilku dni. (Od dawna temat jest nierozwiązany, ale dopiero kilka dni wcześniej postanowiłam NAPRAWDĘ zająć się tematem i położyłam na danym zagadnieniu umysł – to wystarczy. Potrzeba - świadomość jednopunktowa połączona z determinacją - zaufanie że odpowiedzi przyjdą - i poddanie się wewnętrznemu prowadzeniu). Kupuję książkę i wychodzę, bo nic więcej w tej księgarni nie jest dla mnie. W ten sposób mocno skracasz czas działania. Nie marnujesz go na przeszukiwanie internetu, radzenie się innych - po prostu wiesz gdzie masz iść i idziesz tam. "Wiesz" gdzie są Twoje odpowiedzi. Dokładnie tak samo, intensywne myślenie o kimś sprawia, że dana osoba pojawia się, dzwoni lub po prostu myśli o Tobie. Istotne informacje przychodzą w czasie snu. Założone cele realizują się możliwie sprawnie. Czasem po drodze

trzeba rozwiązać kilka niezłatwionych spraw, aby cały proces mógł przebiec jeszcze sprawniej. Dzięki autohipnozie wiesz, jakimi sprawami się zająć. We własnym życiu sprawdziłam to na setkach różnych przykładów. Wyciągnęłam wniosek, że statystycznie nie jest to prawdopodobne, aby działy się tego typu „synchroniczności” zupełnie przypadkowo. Często są zupełnie nieprawdopodobne, albo ich częstotliwość jest tak duża, że nie jest możliwe, aby się wydarzały.

Nie dotyczy to niestety tylko przyjemnych zdarzeń. Zafiksowanie na pełnych lęku myślach, również nie pozostaje bez wpływu. Lęk wywołuje bardzo mocne „jednoupunktowanie” świadomości. Nie istnieje wówczas dla nas nic innego, tylko to, czego się boimy. Sami wpływamy na rzeczywistość, którą kreujemy, dlatego tak ważne jest, aby zrobić porządek w swoim umyśle!

Z jednej strony oczyścić umysł, przestać łapać się bzdur w umyśle, a z drugiej strony – skupić uwagę na tym, czego naprawdę chcemy (rozwiązanie problemu, znalezienie odpowiedzi, osiągnięcie wymarzonego celu itd.)

Autohipnoza pomaga ukierunkować umysł. Oczyszcza go ze zbędnych myśli tylko i wyłącznie poprzez to, że zmusza nas do skupienia się na jednej, wybranej myśli (wybranych zdaniach programujących). Cokolwiek innego się pojawia – nie zwracasz na to uwagi, powtarzasz jedynie w kółko zdanie, które wybrałeś.

Co ciekawe, wpływa to także na ludzi wokół Ciebie. Zachowania innych, które Ci szkodziły często znikają samoistnie, ludzie zmieniają bezwiednie swój stosunek do Ciebie. Wielokrotnie to zaobserwowałam nie tylko w swoim życiu, ale też w życiu pacjentów, z którymi pracuję. To żadna magia, choć tak wygląda gdy nie rozumie się zagadnienia. Nie chodzi o to, by rozumieć, ale żeby umieć ten fenomen wykorzystać. Ćwicz, praktykuj i zaufaj procesowi.

Wszystkiego Co Najlepszego :)