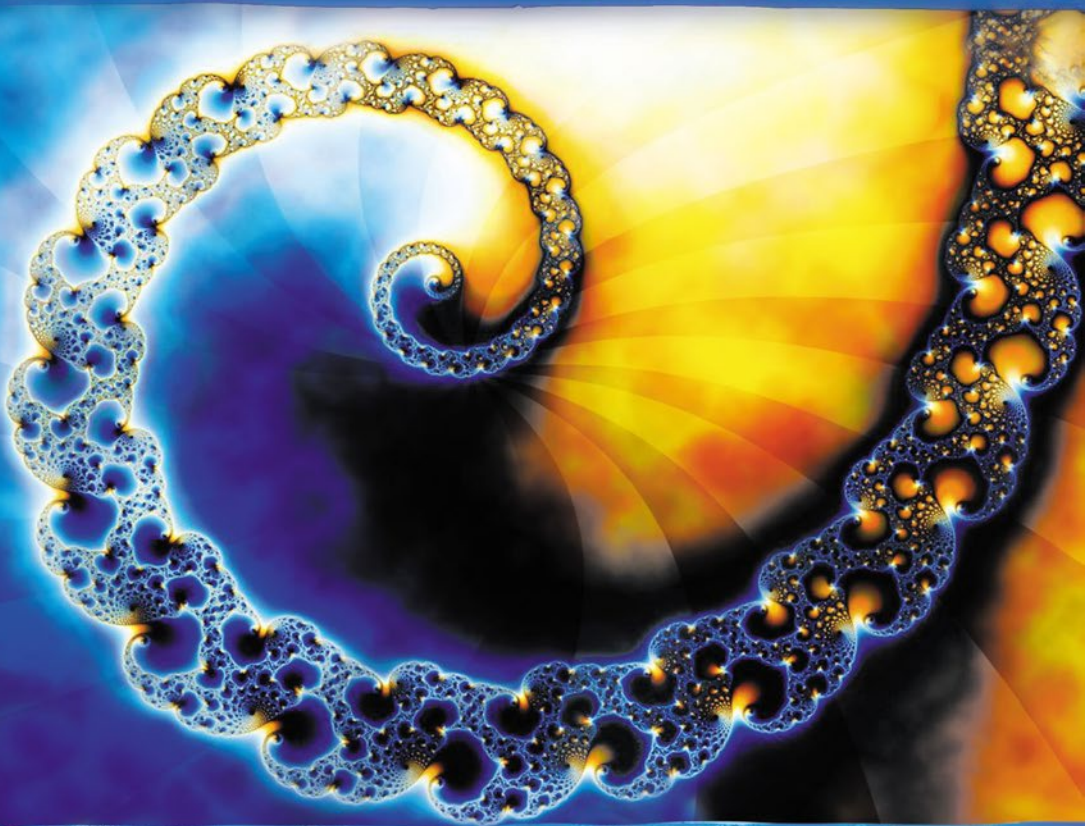


WILLIAM W. HEWITT

Hipnoza



DLA POCZĄTKUJĄCYCH




illuminatio

William W. Hewitt



HIPNOZA

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

*Sięgnij do nowych
poziomów świadomości*

PRZEŁOŻYŁA:
Zuzanna Kaszukur



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Hypnosis For Beginners: Reach New Levels of Awareness & Achievement

Redakcja: Katarzyna Pietruszka

Korekta: Małgorzata Świącicka

Skład i projekt okładki: skladigrafika@gmail.com

HYPNOSIS FOR BEGINNERS:

REACH NEW LEVELS OF AWARENESS & ACHIEVEMENT

Copyright © 1986, 1987, 1997 William W. Hewitt

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie 1

Białystok 2014

ISBN: 978-83-62476-58-9



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl



illuminatio

www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
CZĘŚĆ I: Hipnoza i autohipnoza	17
ROZDZIAŁ 1. Jak stać się hipnotyzerem?	19
<i>Co to jest hipnoza? Jak się tym zająć? Jak przeprowadzać sesje hipnozy?</i>	
ROZDZIAŁ 2. Hipnoza – Sesja 1	45
<i>Procedury hipnotyczne A, 1A, B, 1B, 1C, 1D, 1E, 1F, 1G, H, 1I oraz 1J. Podstawowe procedury relaksacyjne i hipnotyczne.</i>	
ROZDZIAŁ 3. Hipnoza – Sesja 2	55
<i>Procedury hipnotyczne C, D, E, F, G, H, J, K-1, K-2, L, M, N, O, P i Q. Szczególne procedury do kontrolowania nawyków żywieniowych oraz nauki autohipnozy.</i>	
ROZDZIAŁ 4. Hipnoza – Sesja 3	69
<i>Procedury hipnotyczne I, R-1, R-2, S i T. Procedury umacniające we wcześniejszych sugestiach i pogłębiające stan hipnozy.</i>	
ROZDZIAŁ 5. Hipnoza – Sesja 4	77
<i>Procedury hipnotyczne U, V-1, V-2, W, X i Y. Procedury pomagające w zbudowaniu lepszego obrazu siebie.</i>	
ROZDZIAŁ 6. Hipnoza – Sesje 5 i 6	83
<i>Sesja 5, Sesja 6 i procedura hipnotyczna Z. Sesje wzmacniające i procedura hipnotyczna „Wycieczka w góry”.</i>	

CZĘŚĆ II: Regresja i autoregresja.	87
ROZDZIAŁ 7. Regresja	89
<i>Przypadki regresji. Procedura regresyjna i jej analiza.</i>	
ROZDZIAŁ 8. Autoregresja.	101
<i>Skrypty do czterech nagrań do wykorzystania przy regresji do przeszłości w obecnym życiu lub do poprzedniego wcielenia.</i>	
 CZĘŚĆ III: Praktyczne zastosowania i informacje uzupełniające . .	155
ROZDZIAŁ 9. Sugestie.	157
<i>Sugestie przydatne do różnych celów, w tym do poprawy zdolności oratorskich, zwiększenia pewności siebie oraz do poprawy jakości życia seksualnego.</i>	
ROZDZIAŁ 10. Inne rodzaje hipnozy	171
<i>Hipnoza dzieci, hipnoza grupowa, hipnoza sceniczna.</i>	
ROZDZIAŁ 11. Dodatkowe opisy przypadków.	185
<i>Przykłady technik do zastosowania w różnych przypadkach.</i>	
ROZDZIAŁ 12. Dodatkowe procedury.	199
<i>Procedury „Wycieczka nad morze”, „Odliczanie do odlotu balonu”, do zdawania egzaminów, do pozbycia się migren i by rzucić palenie.</i>	
ROZDZIAŁ 13. Autohipnoza.	209
<i>Ćwiczenia, przypadki i zastosowanie autohipnozy.</i>	
ROZDZIAŁ 14. Praktyczne zastosowania	225
<i>Instrukcje do pracy z grupą, kontrolowania nalogów, zwalczania fobii, do pracy z osobami starszymi i osobami wykluczonymi, do kontroli bólu i uzdrawiania, sytuacji biznesowych, do kontaktów duchowych oraz innych sytuacji i celów.</i>	
ROZDZIAŁ 15. Kolejny krok.	259
<i>Zastosowanie autohipnozy do wejścia w sferę doświadczeń parapsychicznych oraz podsumowanie.</i>	

WSTĘP

Hipnoza w dużej mierze przypomina marzenie na jawie. Kiedy marzysz, zmieniasz swój stan świadomości, który wchodzi w częstotliwości alfa, i oddajesz się fantazjom. Przez cały czas zachowujesz przytomność i świadomość, a jednak nie zwracasz uwagi na zewnętrzne zakłócenia. Marzenie na jawie to całkowicie normalne, bezpieczne i zdrowe zjawisko, w którym wszyscy od czasu do czasu bierzemy udział. Czasami marzenie jest tak intensywne i skoncentrowane na wymarzonym celu, że udaje się go osiągnąć. Dzieje się to zwykle spontanicznie i bez świadomego zamierzenia.

Hipnoza to technika, która pozwala osiągnąć ten zmieniony stan świadomości – stan marzenia na jawie – celowo, by skierować swoją uwagę na określone cele i je osiągnąć. Tak jak marzenie na jawie, tak i hipnoza jest w pełni normalnym, bezpiecznym i zdrowym zjawiskiem. Podczas hipnozy, tak jak podczas marzeń, jesteśmy przytomni i świadomi, jednak nie dekoncentrują nas zewnętrzne zakłócenia. Zarówno podczas marzeń, jak i podczas hip-

nozy mózg wchodzi w zakres częstotliwości alfa – różnica jest taka, że podczas hipnozy umysł kierowany jest na konkretne korzystne cele, które chcesz osiągnąć, a nie na fantazje. Takimi korzystnymi celami może być między innymi rzucenie palenia, dieta, poprawa własnego wizerunku, pokonanie fobii i lęków, poprawa pamięci – lista nie ma końca.

Z lektury *Hipnozy dla początkujących* dowiesz się, jak zahipnotyzować innych lub siebie w dowolnym pożytecznym, wartym starań celu. W książce tej znajdziesz kompletne, instruujące słowo po słowie opisy technik i przykłady przypadków ilustrujących poszczególne kwestie. Nie zostawiam miejsca na domysły. Nauczysz się nawet, jak modyfikować te techniki, aby stworzyć własne metody.

Jeśli chcesz nauczyć się hipnozy, by szybko się wzbogacić lub by próbować kontrolować innych ludzi, szkoda wysiłku! To tak nie działa! W tej książce nie znajdziesz takich procedur. Jeśli jednak chcesz poszerzyć swoją świadomość, przekształcić i wzbogacić swoje życie oraz życie innych osób, a także działać w duchu braterstwa i miłości, czytaj dalej.

Hipnoza to jedno z najbardziej wartościowych narzędzi dostępnych we współczesnym świecie do wzbogacenia naszego życia. Dzięki hipnozie możesz pozbyć się niechcianych nałogów, stworzyć korzystne przyzwyczajenia i konstruktywnie poradzić sobie z każdym ludzkim problemem oraz go rozwiązać. Możesz zaszczerpić prawdziwe szczęście w miejsce wcześniejszego niezadowolenia.

Jeśli to wszystko prawda, to czemu każdy z nas nie zajmuje się codziennie autohipnozą? Głównymi powodami są braki w edukacji i wiedzy. Większość ludzi nie ma rzetelnych wiadomości o hipnozie, a zna o niej mnóstwo fałszywych opinii. Mało jest miejsc, w których można uczyć się hipnozy; nie uczą jej szkoły publiczne,

a tylko kilka szkół wyższych prowadzi kursy z hipnozy (na ogół bardzo powierzchowne). Niewiele szkół prywatnych uczy hipnozy, a ceny kursów są tam bardzo wysokie.

Hipnoza dla początkujących przekazuje ci bezpośrednio moją wiedzę, zdobywaną przez 25 lat nauki i doświadczeń, ujętą w prostej, klarownej i szczegółowej formie. Jest to instruktaż na poziomie dla początkujących; przedstawiam w nim wszystko, co musisz wiedzieć, by nauczyć się hipnozy i autohipnozy. Jeśli chcesz zdobyć wiedzę dla własnego oświecenia, masz tutaj podane wiadomości. Jeśli chcesz zostać zawodowym hipnotyzerem i otworzyć własną praktykę – opisuję wszystko, co potrzeba. Jeśli chcesz stworzyć własne techniki hipnotyczne – znajdziesz tu niezbędne dane.

W książce tej znajdziesz jeszcze dwa bonusy. Pierwszy to bardzo istotna część ucząca regresji w obecnym życiu, jak i do poprzednich wcieleń (a także wyjątkowe skrypty do nagrań, by samemu na sobie móc przeprowadzić regresję). Drugi to zobrazowanie, jak autohipnoza może stać się bramą do sfery doświadczeń parapsychicznych.

Wszystko, czego trzeba, by zrozumieć tę książkę i nauczyć się hipnozy, to przeciętna inteligencja i umiejętność czytania. Tylko tyle! Nie trzeba tytułów naukowych ani matury! Nie trzeba być superinteligentnym! Ta książka pokaże ci, jak zacząć rozwijać w sobie superinteligencję.

Hipnoza dla początkujących zrywa zasłonę tajemniczości i niewiedzy od wieków otaczającą temat hipnozy. Odkryta zostaje piękna, potężna, prosta i naturalna szansa wzbogacania życia każdego, kto z niej skorzysta.

Żadna inna książka dostępna dziś na rynku nie podchodzi do tematu hipnozy tak dogłębnie, nie opisuje szczegółów procedur ani nie ukazuje zagadnienia z punktu widzenia ludzkiej duchowości.

MOJE DOŚWIADCZENIA

Prowadzę praktykę hipnotyzerską od ponad 25 lat i zahipnotyzowałem przez ten czas setki osób, w niemal każdej wyobrażalnej sytuacji. Kiedy zaczynałem, praktykowałem dorywczo, w weekendy i wieczorami, nie pobierając żadnych opłat od osób, które do mnie przychodziły, co pozwoliło mi się uczyć i doskonalić hipnotyzerskie umiejętności. W tamtym czasie zarabiałem na życie jako autor tekstów technicznych; ponieważ jestem osobą altruistyczną, hipnoza dała mi możliwość pomagania innym ludziom.

W 1976 roku miałem już tyle pracy, że zdecydowałem się zacząć hipnozą zawodowo. W tamtych czasach brałem 25 dolarów za sesję, czyli od 10 do 25 dolarów mniej niż większość hipnotyzerów. (Jestem zagorzałym wrogiem chciwości, co tłumaczy moje niższe stawki). Mimo wszystko, choć ponosiłem duże koszty (w tym czynsz, reklamy, rachunek telefoniczny), radziłem sobie całkiem nieźle.

Potem, na przestrzeni kilku miesięcy, miały miejsce dwa wydarzenia, które zniszczyły rynek hipnozy w moim mieście. Dwóch hipnotyzerów (jeden był lekarzem, a drugi psychologiem) zostało oskarżonych o popełnienie przestępstwa w niezwiązanych ze sobą sprawach. Lekarza skazano za ogromne, rażące nadużycia hipnozy dla własnego zysku, na szkodę pacjentów. Cofnięto mu licencję lekarską, ale nie dostał wyroku więzienia.

Jeśli chodzi o psychologa, to ja wniosłem przeciwko niemu zarzuty do prokuratury stanowej. Dalsze śledztwo ujawniło, że widziałem i tak jedynie czubek ogromnej, ohydnie śliskiej góry lodowej. Skazano go na osiem lat więzienia.

Media rozpisywały się o obu tych sprawach – i wszystkich hipnotyzerów postawiono w równie złym świetle. W rezultacie przez

dłuższy czas stało się niemożliwe zarobienie nawet centa w zawodzie hipnotyzera.

Wróciłem do pracy autora tekstów technicznych, znowu praktykując hipnozę „na boku”. W 1992 roku zdecydowałem się przejść na emeryturę i poświęcić niezależnemu pisarstwu, prowadzeniu od czasu do czasu warsztatów na temat rozwoju zdolności parapsychicznych, wykonywaniu sporadycznych sesji hipnozy w wyjątkowych przypadkach i podróżowaniu dla przyjemności.

MÓJ CEL

Celem, który przyświecał mi podczas pisania tej książki, było przedstawienie hipnozy jako szlachetnej, pozytywnej umiejętności, którą jest w istocie. Czy uprawiasz hipnozę w ciszy własnego pokoju, czy z ukochaną osobą albo z przyjacielem, korzyści z niej płynące mogą być ogromne. Praktykowanie hipnozy dla wspólnych celów może zacieśnić więzy między mężem a żoną, pogłębiając miłość, harmonię i wzajemne zrozumienie w stopniu, w jakim nigdy nie sądzili, że będzie to możliwe. Poprzez autohipnozę możesz lepiej poznać swoją wyższą jaźń, a poprzez nią również innych ludzi – hipnoza naprawdę nie ma żadnych negatywnych stron. Jeśli podejdziesz do niej uczciwie, zbierzesz same korzyści.

Książkę tę podzieliłem na trzy części. Z Części I dowiesz się, czym jest hipnoza, jak działa i jak możesz opanować tę sztukę. Rozdział 1 ogólnie przedstawia zagadnienie hipnozy. Obala kilka mitów o hipnozie, udziela paru rad, a także zaleca wstępną rozmowę z osobą poddawaną hipnozie.

Rozdziały od 2 do 6 opisują sześć kolejnych sesji hipnotycznych, takich jakie przeprowadzam z klientami w celu kontrolowania diety. Konkretnie procedury hipnotyczne spisane są w całości,

możesz więc z nich korzystać. (Wybrałem jako przykład kontrolę diety, ponieważ stosuje się tutaj większość przydatnych procedur. Poza tym kwestie odżywiania to popularny temat).

W Części II dowiesz się, jak przeprowadzać regresję i autoregresję. Rozdział 7 opisuje wykorzystanie hipnozy na innych w celu regresji do przeszłości w obecnym życiu lub do poprzednich wcieleń. Załączam opis procedury, którą sam z powodzeniem stosowałem. Rozdział 8 zawiera skrypty, które pozwolą ci dokonać autoregresji do przeszłości w tym życiu lub do poprzednich wcieleń.

W Części III znajdziesz praktyczne zastosowania oraz różnorodne informacje uzupełniające. Rozdział 9 jest zbiorem wskazówek przydatnych w większości sytuacji, jakie mogą się zdarzyć podczas praktykowania hipnozy. Rozdział 10 omawia hipnotyzowanie dzieci, grup ludzi oraz hipnozę sceniczną. Rozdział 11, uzupełniający poprzednie rozdziały, to opisy wybranych przypadków, ilustrujących konkretne zagadnienia związane z hipnozą. Rozdział 12 zawiera dodatkowe procedury hipnotyczne dla konkretnych celów. Rozdział 13 dotyczy wyłącznie autohipnozy: tego jak ją przeprowadzać, by osiągnąć niemal każdy możliwy cel, jak np. korzyści materialne, duchowe, uleczenie ran, wyzdrowienie z choroby, zmianę nawyków. Rozdział ten szczegółowo tłumaczy zagadnienia pozostałych rozdziałów. Rozdział 14 zawiera szczegółowe instrukcje dla praktycznych codziennych zastosowań hipnozy. Rozdział 15 to podsumowanie całego zagadnienia i krótki rzut oka poza hipnozę, w sferę szeroko określaną mianem zjawisk parapsychofizycznych.

PROCEDURY

Każda sesja z rozdziałów 2–6 zawiera procedury oznaczone literą lub kombinacją cyfry i litery. (Podczas sesji nie należy wyma-

wiać na głos tych cyfr i liter. Służą one tylko orientacji w tekście). System numerowania nie ma żadnego szczególnego znaczenia i ma służyć tylko łatwemu rozróżnieniu procedur.

Kiedy wiele lat temu zacząłem tworzyć te procedury, używałem do ich oznaczania kolejnych liter alfabetu i gdy wykorzystałem wszystkie, musiałem zacząć korzystać także z cyfr. Jest to jedynie system ułatwiający mi katalogowanie pracy. W końcu zrezygnowałem z niektórych procedur, a inne połączyłem. Te, które zostały, zawarte są w tej książce. Zalecam, by każdą procedurę umieścić na oddzielnej kartce albo karcie rozmiarów 10 x 15 cm. W ten sposób będzie ci łatwo je ułożyć w dowolnej kolejności dla dowolnego celu. Gdy skończysz czytać, zauważysz, że możesz tworzyć procedury specjalne, układając różne procedury z książki w konkretnej kolejności.

Tekst napisany *kursywą* wskazuje, że są to słowa, które należy wymawiać na głos. Najlepiej naucz się tych słów na pamięć, ale równie dobrze możesz je też czytać. Na początku naucz się na pamięć procedury A (patrz: Rozdział 2). Jest krótka, a gdy osoba hipnotyzowana zobaczy, że mówisz z pamięci, będzie czuła się przy tobie pewniej. Podczas procedury A mówisz osobie hipnotyzowanej, by zamknęła oczy, od tego momentu więc nie widzi ona, czy czytasz czy mówisz z pamięci. Czytanie na głos nie jest szczególnie ważną kwestią. Po kilku zastosowaniach i tak zapamiętasz te procedury, a nauczanie się ich na pamięć zwiększy również twoją pewność siebie.

DEFINICJE TERMINÓW

Poniżej definicje kilku terminów stosowanych w tej książce.

OPERATOR: Hipnotyzer. Osoba przeprowadzająca procedury hipnotyczne.

OBIEKT: Osoba hipnotyzowana. Klient.

PŁEĆ: Jeśli tekst opisuje konkretny przypadek, używam form gramatycznych odpowiednich do płci. Jeśli tekst nie dotyczy konkretnego przypadku, stosuję rodzaj żeński. Czasem piszę np. „klient/klientka” albo „nauczyłeś/-aś się”, by podkreślić, że dotyczy to obojga płci. Jednak nawet wtedy, gdy używam rodzaju żeńskiego, sytuacja równie dobrze może odnosić się do mężczyzn. Stosuję rodzaj żeński, ponieważ 90% moich klientów to kobiety. Z mojego doświadczenia wynika, że kobiety mają bardziej otwarte umysły i są bardziej podatne na hipnozę niż mężczyźni.

A teraz przewróć stronę i zacznij czytać, korzystać oraz uczyć się tej nowej, cennej umiejętności. Nauczenie się hipnozy może okazać się jednym z najbardziej pożytecznych doświadczeń w twoim życiu.

CZĘŚĆ I

AUTOHIPNOZA



JAK STAĆ SIĘ HIPNOTYZEREM?

Niemal każdy może szybko i z łatwością nauczyć się technik hipnotycznych i zostać hipnotyzerem. Bycie dobrym hipnotyzerem to jednak co innego. Aby stać się dobrym hipnotyzerem, trzeba odznaczać się uczciwością, rzetelnością i zaangażowaniem. Trzeba troszczyć się o ludzkość. Jeśli przyjmiemy, że masz takie cechy, wystarczy ci tylko nauczyć się na pamięć wszystkich technik. A potem ćwiczyć, trenować, stosować w praktyce i uczyć się na każdym przypadku. Po długiej praktyce i nauce zasłużysz na miano hipnotyzera.

CO TO JEST HIPNOZA?

Hipnoza to stan podobny do snu. W tym stanie świadomy umysł człowieka ucisza się lub staje się pasywny. Hipnotyzer wprowadza wtedy sugestie wprost do potężnego podświadomego umysłu.

Przyjrzyjmy się pokrótce od strony technicznej temu, jak działa mózg. Operuje on na dających się zmierzyć zakresach częstotliwości. Częstotliwości te odpowiadają konkretnym rodzajom aktywności.

W 1929 roku Hans Berger przy użyciu elektroencefalografu dokonał odkrycia, że gdy człowiek ma zamknięte oczy, mózg generuje regularne fale w zakresie 8 do 12 cykli na sekundę (cps). Nazwał te fale mózgowie falami alfa. Inne, później odkryte rodzaje fal mózgowych nazwano falami theta, beta i delta. Dowiedziono, że fale te mają związek z różnymi funkcjami umysłowymi, w tym z hipnozą i doświadczeniami parapsychicznymi. Ekspersi przeważnie zgadzają się co do fal mózgowych i ich działania, ale nie są zgodni co do dokładnych granic zakresu każdego rodzaju fal. Jeden ekspert zdefiniuje fale alfa jako te w zakresie 8 do 12 cps, inny – 7 do 14 cps i tak dalej. Poniższe cztery akapity przedstawiają ogólne ustalenia dotyczące tych rodzajów fal mózgowych.

DELTA. Częstotliwość tej aktywności mózgu to 0 do 4 cps. To stan nieprzytomności. Niewiele wiadomo o zakresie fal delta.

THETA. Zakres częstotliwości fal theta to 4 do 7 cps. Theta to zakres podświadomości i hipnoza może czasem wprowadzić mózg w taki stan. Wszystkie nasze doświadczenia emocjonalne odbierane są za pomocą fal theta. To wyjątkowy zakres częstotliwości, który otwiera drzwi świadomości do stanów pozahipnotycznych, do świata zjawisk parapsychicznych. To w tym zakresie fal najczęściej zdarzają się doświadczenia parapsychiczne (patrz: Rozdział 15).

ALFA. Zakres fal alfa to 7 do 15 cps. Zwykle uznaje się je za zakres podświadomości. Powstają podczas marzeń sennych (we śnie),

marzeń na jawie i niemal zawsze podczas hipnozy. Medytacje też zwykle odbywają się w zakresie fal alfa (choć czasem mogą być głębsze i przejść w zakres theta). Nieraz doświadczenia parapsychiczne również mają miejsce w zakresie alfa. Alfa jest najważniejszym zakresem fal, jeżeli chodzi o hipnozę.

BETA. To zakres fal świadomego umysłu, od 14 cps wzwyż. W tym zakresie fal myślimy i działamy w stanie dziennej aktywności. Przeważnie, gdy nie śpimy, nasz mózg produkuje fale około 20 cps. Produkcję fal w zakresie 60 cps, człowiek przeżywałby stan ostrej hysterii. Powyżej 60 cps nie wiem, co by się stało. Podejrzewam, że nic miłego.

Gdy zasypiamy, nasz mózg automatycznie schodzi z zakresu fal beta do zakresu alfa, a potem na krótkie cykliczne okresy do zakresu fal theta i delta. Większość snu to fale alfa. Hipnoza korzysta z tego naturalnego zjawiska – powoduje, że mózg obniża zakres fal do fal alfa bez zasypiania. W stanie alfa mózg jest podatny na przedstawiane mu sugestie.

Świadomy umysł nie najlepiej znosi sugestie. Przydaje się to przy myśleniu, rozumowaniu i praktycznym wykorzystywaniu tego, co już wie. Umysł podświadomy jest jednak posłusznym niewolnikiem. Nie myśli ani nie rozumuje. Reaguje na to, co mu się mówi. Na tym polega wartość i siła hipnozy. Hipnotyzując, możesz wpompować potężne sugestie bezpośrednio do podświadomości. Podświadomość akceptuje je i powoduje, że stają się rzeczywistością. Można powiedzieć, że umysł podświadomy informuje umysł świadomy, że są nowe informacje, w zgodzie z którymi trzeba działać. Umysł świadomy lubi działać w zgodzie z tym, co już wie, więc wykorzystuje te nowe informacje. Chociaż nikt naprawdę nie rozumie, dlaczego hipnoza działa i jak podświado-

my umysł wywołuje konkretne skutki, wiemy, że działa – i to całym niezłe.

SUGESTIE

W następnych rozdziałach znajdziesz sugestie stosowane w hipnozie. Na razie wiedz, że jest niezmiernie ważne, by wszystkie sugestie były pozytywne, konstruktywne i pożyteczne. Podświadomy umysł nie widzi różnicy między dobrą a złą sugestią. On tylko akceptuje to, co mu mówisz, a potem działa zgodnie ze wskazówkami.

Zawsze uważnie dobieraj słowa, dając komuś wskazówki i sugestie. Pewien człowiek w mowie codziennej nadużywał slangowego słowa związanego z defekacją. W końcu przekonał swoją podświadomość o potrzebie wypróżnienia i nabawił się chronicznej biegunki. Słowa mają siłę, a podświadomy umysł rozumie je dosłownie.

MITY

Na temat hipnozy powstało wiele poważnych nieporozumień. Wiele z nich zostało rozpowszechnionych przez niskiej klasy filmy, pokazujące ludzi przemienianych w podobne do zombie istoty przez mistyka o nadprzyrodzonych mocach, który mówi: „Spójrz mi w oczy”. Można by nakręcić na tej podstawie niejeden pasjonujący film, ale jest to stuprocentowa fikcja i nie ma nic wspólnego z prawdą. Poniżej jeszcze kilka popularnych mitów oraz ich wyjaśnienia.

Hipnotyzer posiada magiczne moce. To całkowita bzdura. Hipnotyzer to zwykły człowiek, który posiadał umiejętność stosowania siły sugestii w celu otrzymania pożądanego rezultatu.

Człowieka można zahipnotyzować i sprawić, by robił rzeczy sprzeczne ze swoją wolą. To absolutnie nieprawda. Po pierwsze, nie da się nikogo zahipnotyzować wbrew jego woli. Obiekt musi w 100 pro-

centach współpracować. Po drugie, nikogo w stanie hipnozy nie da się zmusić do zrobienia czegoś, czego nie zrobiłby świadomie. Podczas sesji obiekt może wybrać lub odrzucić każdą z proponowanych sugestii. Jeśli jakaś sugestia zdenerwuje obiekt, prawdopodobnie z własnego wyboru natychmiast obudzi się on z hipnozy.

Tylko osoby o słabym umyśle da się zahipnotyzować. Tak naprawdę jest wręcz przeciwnie. Im inteligentniejsza jest osoba, tym łatwiej ją zahipnotyzować. W niektórych przypadkach upośledzenia umysłowego hipnoza staje się niemożliwa. Niemal każdego, kto chce zostać zahipnotyzowany, daje się zahipnotyzować. Jedynie około 1 procent populacji nie może być zahipnotyzowane, albo z powodu defektów umysłowych, albo z powodów, których nie rozumiemy.

Osoba zahipnotyzowana jest w transie albo jest nieprzytomna. Nieprawda. W stanie hipnozy obiekt jest obudzony i świadomy – nawet bardziej niż normalnie. Obiekt jedynie skupia swoją uwagę tam, gdzie hipnotyzer ją kierunkuje i nie zwraca uwagi na nic innego.

Można utknąć w stanie hipnozy. To całkowita bzdura. Nawet gdyby operator padł martwy po wprowadzeniu obiektu w stan głębokiej hipnozy, obiekt z łatwością sam by się obudził z tego stanu. Albo na krótką chwilę by zasnął, a potem normalnie się obudził, albo nie słysząc od dłuższego czasu głosu operatora, po prostu otworzyłby oczy.

Głęboka hipnoza jest konieczna, by osiągnąć dobre wyniki. Nieprawda. Każdy poziom hipnozy, od lekkiego do bardzo głębokiego, może dać pozytywne efekty.

STAN HIPNOZY

Zahipnotyzowana osoba doskonale zdaje sobie sprawę z tego, gdzie jest i co się dzieje. Wszystko słyszy i znajduje się w stanie po-

dobnym do marzeń na jawie czy głębokiej relaksacji. Często może odczuwać odrętwienie albo nie mieć świadomości posiadania ciała.

AUTOHIPNOZA

Można zahipnotyzować samego siebie. Wiele osób robi to codziennie, by dawać sobie konstruktywne sugestie. Dużo łatwiej jest wprowadzić się w stan hipnozy, jeśli wcześniej ktoś nas zahipnotyzuje i da nam potrzebne wskazówki. Ta książka nauczy cię, jak hipnotyzować innych, możesz więc wykorzystać te same instrukcje, by zahipnotyzować siebie. Jeśli będziesz pracować z partnerem, który będzie mógł cię zahipnotyzować, przyspieszysz swoje postępy w nauce autohipnozy.

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

HIPNOZA DLA POCZĄTKUJĄCYCH

w [księgarni Illuminatio](#)



Sprawdź pełną ofertę wydawnictwa na www.illuminatio.pl



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/illuminatiopl



WYDAWNICTWO ILLUMINATIO

Książki wydawnictwa Illuminatio znajdziesz również
w Magicznej Galerii

www.CzaryMary.pl