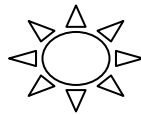


MANUAL DE
HIPNOTERAPIE,
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

Manual de hipnoterapie, hipnoterapie medicală niv.1 și hipnoterapie spirituală

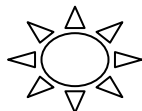
Dr. Elena Gabor, Instructor de hipnoză

© 2016 Dr. Elena Gabor, CMHt, CI
www.drgabor.com

Toate drepturile asupra acestui manual îi aparțin/sunt rezervate dr. Elena Gabor. Fără a avea permisiunea prealabilă în scris a autoarei, nicio parte a acestui manual nu poate fi reprodusă, stocată în niciun fel de sistem de stocare, distribuită sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace: electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare audio, inclusiv prin utilizarea internetului, altele decât cele pentru utilizarea echitabilă sub formă de scurte citate în articole și recenzii.

Informațiile conținute în acest manual sunt destinate scopului educativ și nu pentru diagnostic, prescripție medicală sau tratamentul oricăror probleme de sănătate fără acordul medicului, ci cu scop complementar, adjuvant la tratamentul medical. În niciun fel acest manual nu este destinat să înlocuiască, să contramandeze, sau să intre în conflict cu sfaturile date de către propriul medic. Autoarea acestui manual nu oferă sfaturi medicale și nu prescrie utilizarea unor tehnici ca formă de tratament pentru probleme medicale sau psihologice fără sfatul unui medic, fie direct, fie indirect. Intenția autoarei este de a oferi informații care pot fi folosite ca adjuvant în programele de asistență medicală prescrise de personalul medical. Autoarea declină orice responsabilitate în legătură cu utilizarea acestui manual.

Unele dintre scripturile de hipnoză din această carte sunt scrise de către diverși hipnoterapeuți sau hipnotiști și oferite gratuit pentru a fi utilizate cu clienții/ pacienții în timpul ședințelor și nu în scop comercial fără a avea acordul scris al autorilor. Dacă doriți să utilizați oricare din scripturi pentru scopuri comerciale, vă rugăm să contactați autorii pentru a obține permisiunile lor în scris.



INTRODUCERE ÎN
TERAPIILE
COMPLEMENTARE
UTILIZATE ÎN
HIPNOTERAPIE

INTRODUCERE ÎN TERAPIILE COMPLEMENTARE UTILIZATE ÎN HIPNOTERAPIE

- ❖ *Regresia în viața actuală (regresia de vârstă)*
- ❖ *Progresia în timp, în viața actuală*
- ❖ *Terapia părților*
- ❖ *Programarea neuro-lingvistică (NLP)*
- ❖ *Terapia cu îngeri*

❖ *Regresia în viața actuală (regresia de vârstă)*

Regresia în viața actuală (regresia de vârstă, regresia în timp) se bazează pe conceptul că orice problemă pe care o avem astăzi a început, la un moment dat, în trecutul nostru. Regresia în viața actuală este o tehnică utilizată pentru a descoperi evenimente care sunt uitate la nivel conștient, cu scopul de a rezolva traume din trecut, pentru a vedea acele situații într-un mod pozitiv, astfel reinterpretându-le, pentru a rezolva sau schimba sentimentele negative asociate cu ele.

Prin acest proces terapeutic, fără a schimba amintirile, putem schimba perspectiva din care le privim. Trauma se produce datorită faptului că atunci când ne confruntăm cu o anumită situație, extragem concluzii și sentimente negative din acele circumstanțe și, în loc să rezolvăm situația, continuăm să trăim cu acele sentimente neplăcute, dăunătoare.

În regresie, clientul se poate întoarce mental la acele evenimente din trecut amintindu-și-le sau le accesează și le re trăiește, ori experimentează o combinație între aceste două variante.

Asigurați-vă că persoanele care vor trece printr-un proces de regresie sunt stabile psihic, nu au nici o boală psihică severă.

De obicei, după descoperirea cauzelor inițiale ale problemelor actuale prin intermediul regresiei, simptomele dispar. Regresia în timp se poate face din prima sesiune de hipnoterapie sau în următoarele sesiuni.

Structura unei sesiuni de regresie în viața actuală

- 1. Formularul de consimțământ*
- 2. Foaia de consultatie hipnoterapeutică*
- 3. Evaluare hipnoterapeutică și crearea planului de acțiune*
- 4. Consilierea prehipnotică*
- 5. Sedința de hipnoză propriu-zisă*

-Inducția și aprofundarea stării de hipnoză (Începeți înregistrarea audio pentru optimizarea gândirii) cu ajutorul scriptului *Relaxare progresivă cu Lumină* de dr. E. Gabor până când clientul și-a imaginat că a intrat în Lumină.

-Regresia în viața actuală (nu înregistrați partea cu regresia-puneți pe pauză)

-Hipnoterapia transformațională (reporneți înregistrarea când începeți să oferiți sugestiile și opriți înregistrarea după ce îl ghidați pe client să adoarmă)

-Trezirea din hipnoză

6. Consilierea posthipnotică

Dacă doriți să înregistrați partea cu regresia de varsta atunci trebuie să folosiți 2 aparate de înregistrat.

REGRESIA ÎN VIAȚA ACTUALĂ -SCRIPTUL CU EXPLICAȚIILE DE RIGOARE-

După ghidarea pacientului/clientului în Lumină folosind scriptul "Relaxare progresivă cu Lumină" de Dr. Elena Gabor, conduceți-l la sursele problemelor pe care le are, spunând:

Ht: "Intră în Lumină și du-te adânc în ea... Lumina te curăță și te reîncarcă cu energie pozitivă (întotdeauna tineți clientul în Lumină timp de 2-3 minute, adâncindu-i starea de hipnoză) ... Acum du-te la un moment din viața ta care are legătură cu problemele tale actuale. Permite-i supraconștientului tău să-ți arate unde își au originea aceste probleme. Fii pe deplin acolo, fii prezent întru totul în acea situație ... Cu ochii minții, privește în jos la picioarele tale. Uită-te cu atenție la picioarele tale. E posibil să vezi, să simți sau pur și simplu să știi ce se întâmplă. Nu contează modul în care percepi informația. Felul în care vei vedea evenimentele este asemănător cu felul în care vezi în vise. Așa că, apropie-ți privirea din ce în ce mai mult de picioarele tale, verifică dacă porți vreun fel de încălțăminte sau ești cu picioarele goale. Voi începe să-ți pun întrebări acum. Nu te gândi la răspunsuri, nu le analiza, spune-mi pur și simplu ce vezi, simți sau realizezi. Ce observi despre picioarele tale? Ai spune că porți încălțăminte sau nu?"

Iată răspunsuri posibile:

- clientul este desculț -> continuați cu întrebări despre felul în care acesta arată
- clientul poartă încălțăminte -> îl puteți întreba ce tip de încălțăminte și apoi să-i cereți să descrie toate celelate detalii pe care le observă uitându-se la picioarele sale
- clientul nu poate spune exact ce poartă, dar simte că poartă încălțăminte sau nu știe exact dacă e încălțat sau nu-> în acest caz, continuați prin a-i cere să se concentreze pe corpul său și să descrie cum arată
- clientul este ca o ființă plutitoare îmbrăcată în alb sau pur și simplu se vede desculț și îmbrăcat în alb sau cu corpul făcut din lumină. El este cel mai probabil în Lumină, caz în care cereți-i să vă descrie experiența sa, cum se simte, ce se întâmplă acolo, dacă este singur sau nu, și dacă nu este, cereți-i să descrie cine este acolo cu el (Puneți aceste întrebări pe rând, nu toate deodată). De obicei, ghizii spirituali (mentorii spirituali) sunt acolo cu clientul (deși majoritatea oamenilor nu îi percep nici măcar în hipnoză), iar clientul are o experiență minunată. După ce clientul descrie această experiență petrecută în lumină, în timp ce îi adânciți starea, îl puteți îndruma, numărând de la 5 la 1, către sursele problemelor lui din această viață, spunând:

Ht: "Voi număra de la 5 la 1 și când voi ajunge al 1 vei fi la sursele problemelor tale din această viață. Mergi la sursele problemelor cu care te confrunți:

5, du-te tot adânc în relaxare

4, du-te la acel moment din viața ta când au început problemele pe care le ai

3, esti la jumătatea drumului

2, aproape ai ajuns

și 1, ești acolo, pe deplin prezent, pe deplin conștient de ceea ce se întâmplă."

-clientul se descrie pe sine într-un corp uman diferit, cu alte cuvinte care arată diferit față de cum arată el în viața lui actuală, situație în care acesta a accesat o viață anterioară. În acest caz, continuați să explorați acea viață anterioară, folosind tehnica de regresie în vieți anterioare.

-clientul se descrie ca fiind un animal, o floare sau o altă specie. Sufletele trec în evoluția lor prin aceste tipuri de vieți numite "vieți de tranziție" și le explorează, cu scopul de a înțelege lecții pe care acele vieți le furnizează. Continuați prin a pune întrebări cu privire la aspectul lui, dacă este singur acolo sau nu, care sunt detaliile locului în care se află, cum se simte acolo și ce se întâmplă. Puneți și alte întrebări în funcție de informațiile pe care le obțineți. De asemenea, puneți întrebări pentru a afla paralela între acea existență pe care clientul o experimentează și dificultățile actuale ale clientului, pentru a descoperi lecțiile pe care acea viață i le oferă.

-clientul accesează o viață ca ghid spiritual (vevizuiți prima regresie a Sofiei din cartea "Acasă la Arborele Vieții")

-clientul descrie că poartă încălțăminte. Dacă acesta este cazul, continuați prin a-i spune:

Ht: "Acum, uită-te la partea de jos a corpului tău, la picioare, la hainele tale și descrie-mi cum arăți, ce fel de îmbrăcăminte porți."

După ce primiți răspunsuri, îndrumați clientul să se uite la partea superioară a corpului său, la cum e îmbrăcat, apoi cum îi este părul dacă are (este lung, scurt sau mediu și ce culoare are). Puneți întrebările pe rând. Apoi întrebați clientul ce vârstă ar spune că are, dacă clientul este singur sau există alte persoane acolo cu el. Așteptați suficient timp pentru ca el să acceseze informațiile. În cazul în care acesta este însoțit de alte persoane, cereți-i să le descrie și să vă spună ce relație are cu ele, în cazul în care sunt persoane pe care clientul le cunoaște. După aceea, cereți-i să descrie unde se află, dacă se află afară în aer liber sau undeva înăuntru. În cazul în care clientul este undeva în interior, întrebați cum arată acel loc, proces care îl va ajuta să se conecteze mai profund cu acea situație. Dacă este undeva în aer liber, întrebați despre detaliile geografice ale zonei și despre ce face clientul în acel moment.

Unele persoane sunt capabile să se conecteze foarte profund cu situațiile pe care le accesează și le descriu ca și cum ar fi pe deplin prezente acolo, trăind acele situații chiar în momentul de față, al regresiei. Altele nu reușesc să se conecteze total cu situația și le este mai greu să observe toate detaliile. Oferiți clientului suficient timp să acceseze toate detaliile. Trebuie să aveți foarte multă răbdare. Unii clienți descriu situațiile cu lux de amănunte, pas cu pas, pe măsură ce ele se desfășoară ca un film, pe când alții trebuie să fie ghidați pas cu pas. Unii percep doar situații statice, ca și cum ar percepe o poză.

În cazul în care clientul accesează un eveniment traumatic, amintiți-i că poate alege fie să fie implicat în acea situație, fie să o privească în calitate de observator. Cele mai multe persoane plâng în timpul regresiei, fie pentru că retrăiesc o situație traumatică și simt compasiune pentru ele înșile și alte persoane implicate, fie plâng de bucurie atunci când accesează situații frumoase, fericite. Eliberarea emoțiilor în timpul regresiei este un lucru benefic pentru client.

HIPNOTERAPIA TRANSFORMATIONALĂ

Dacă clientul își amintește sau accesează un eveniment traumatic din viața sa actuală, cereți-i să se imagineze la vârsta lui actuală mergând la acel moment din trecut și să vorbească cu versiunea lui mai tânără pentru a o ajuta să vadă situația respectivă prin ochii iubirii necondiționate și să identifice binele care a reieșit din acea situație. Încurajați versiunea curentă a clientului să vorbească cu versiunea lui mai tânără pentru a o ajuta să se simtă mai bine, să se ierte pe el însuși și pe celelalte persoane implicate în acea situație neplăcută, să vadă partea pozitivă a acelei situații pentru a se simți mai bine și a înțelege lecțiile desprinse de acolo. În cazul în care versiunea mai tânără a clientului este la vârsta copilăriei și un eveniment neplăcut a fost revizuit, cereți-i clientului să-i explice copilului, dacă este cazul, că era doar un copil la vremea respectivă și că nu putea neapărat schimba situația, dar își poate schimba sentimentele prin iertare și iubire necondiționată.

De asemenea, îi puteți explica că, atunci când suntem copii, suntem de multe ori neajutorați în anumite situații, dar ca adult, clientul deține controlul asupra propriei persoane și a vieții lui și poate lua decizia de a nu mai purta cu el acele sentimente neplăcute, de a ierta pe toți cei implicați în acea situație și de a avea pentru toată lumea sentimente de iubire necondiționată, inclusiv pentru el însuși.

Script pentru hipnoterapia transformațională după regresia în viața actuală

de Dr. Elena Gabor

Hipnoterapia transformațională

1. Analiza regresiei

Continuați prin a-l ghida pe client spre Lumină, numărând de la 1 la 5:

Ht: "1, detașează-te de acele evenimente și înalță-te tot mai sus spre cer, spre soare

2, mergi tot mai în sus acum, devenind tot mai relaxat

3, te ridici deasupra norilor, mergând către soare

4, concentrează-te pe lumina aurie, strălucitoare a soarelui. Soarele devine din ce în ce mai mare și mai luminos, iar tu intri într-o altă dimensiune a realității, în care soarele devine Lumina. Te apropii din ce în ce mai mult de Lumină

5, intră în Lumină și du-te adânc în interiorul Luminii; foarte adânc în interiorul Luminii.

Pe măsură ce mergi mai departe în acest mediu de Lumină magnific, devii o sursă tot mai puternică de Lumină. Devii una cu Lumina. Începi să te simți din ce în ce mai liniștit, energizat și echilibrat.

(Dacă clientul îi percepe pe ghizii lui spirituali, cereți-i să-i descrie, câți sun ca număr, cum arată totul în jurul lui, ce altceva mai percepe și așa mai departe. Puneți întrebările pe rând, una câte una.)

Ht: Limpezește-ți mintea de gânduri pentru a permite comunicarea cu Eul tău superior /supraconștientul (și cu ghizii). De ce crezi că a fost important să vezi aceste situații? Ai încredere în ceea ce îți vine în minte.

C: ...

Ht: Care este conexiunea cu problemele din viața ta actuală? Vezi vreo legătură?

C: ...

Ht: Ce lecții extragi din aceste experiențe?

C: ...

Ht: Ai alte întrebări la care ai dori să primești răspunsuri de la Eul tău superior (sau de la ghizii tăi spirituali)? Întrebă chiar acum. *(Dati suficient timp clientului)*

C: ...

Ht: Ce altceva ai mai vrea să știi?

C: ..."

2. Schimbarea rolurilor

Schimbarea rolurilor este o altă tehnică ce poate fi folosită pentru a înțelege incidentul neplăcut și ce au experimentat celelalte persoane implicate în acea situație, ce au simțit și de ce au făcut ceea ce au făcut. Practic, clientul are ocazia să vadă acea situație prin ochii celorlalți persoane implicate în incident, pentru a înțelege punctul lor de vedere și a privi totul dintr-o perspectivă de ansamblu.

3. Terapia de iertare, eliberare a sentimentelor negative și iubire necondiționată

Acestea sunt tehnici care pot ajuta la eliberarea sentimentelor negative asociate cu situația neplăcută/ traumatică care a fost accesată de către client și la înlocuirea lor cu iubire necondiționată și compasiune.

Adresați-vă clientului:

Ht: „Ce crezi că ar fi bine să faci pentru a te vindeca în urma acestei experiențe?” (Clientul trebuie să se ierte pe sine și pe oamenii care l-au rănit și să simtă dragoste necondiționată pentru ei.)

C:...

Ht: Imaginează-ți chiar acum, în fața ta, versiunea ta mai tânără din prima situație pe care ai revizitat-o și vezi acea versiune a ta cu compasiune. Este ceva ce ai dori să-i spui acelei versiuni mai tinere a ta pentru a o face să se simtă mai bine? Dacă da, poți să o faci chiar acum.

C: ...

Ht: Poți să îi spui versiunii tale mai tinere cât de recunoscător ești pentru toate experiențele, pentru toate lecțiile și oportunitățile pe care le-ai avut de a învăța să nutrești iubire necondiționată și sentimente pozitive.

C: ...

Ht: Ce ai vrea să faci ca să te vindeci în urma acelei situații?

C: ...

Ht: (Dacă clientul nu a sugerat deja acest lucru, ați putea spune:) Poți să trimiți iertare, iubire necondiționată și lumină către acea versiune mai tânără a ta. Iartă-te pentru tot ceea ce consideri că trebuie iertat. (Acordați-i clientului circa 7 secunde.) ...

Ht: Acum imaginează-ți cum transmiți dragoste necondiționată din inima ta către inima versiunii tale, din ochii tăi în ochii ei, până când vezi că versiunea ta mai tânără este încălzită în iubire, iertarea și lumina trimisă de tine. Iartă-te pentru tot ce ai făcut greșit în acea perioadă a vieții tale și învață lecțiile pe care acele situații ți le-au oferit. Eliberează-te de orice convingeri negative asociate cu acele evenimente. (Acordați-i aproximativ 10 secunde.) ... Privește-ți sinele mai tânăr transformat de către energia pe care i-ai transmis-o.

Ht: Acum îmbrățișează acea versiune a ta, devino una cu acea versiune a ta. El este tu, tu ești el. (Acordați-i aproximativ 7 secunde.) ... Ești una cu el. Sunteți una și aceeași persoană.

Ht: Acum imaginează-ți că îi ai în fața ta pe toți oamenii care te-au rănit sau au contribuit la crearea unor experiențe neplăcute pentru tine. Spune-le tot ce vrei să le transmiți pentru a te elibera ... (acordați-i un minut). Ce crezi că ar fi bine să faci pentru a repara aceste relații?

C:

Ht: Poți să trimiți iubire necondiționată, iertare și energie pozitivă către toate persoanele care te-au rănit sau au contribuit la crearea acelei situații. Transmite dragoste necondiționată din inima ta în inima lor, din ochii tăi în ochii lor, până când îi percepi încălzită în iubire, iertare și lumină. (Acordați-i 7 secunde.) ... Apoi lasă imaginile lor să se dizolve în lumină, să se îndepărteze pe fundal."

Repețiți același proces al terapiei de iertare, eliberare a sentimentelor negative, iubire necondiționată și acceptare pentru fiecare eveniment pe care clientul și l-a amintit sau l-a accesat.

Ht: "Înțelege lecția ce trebuie învățată din această situație, privește situația dintr-o perspectivă pozitivă (învață lecțiile sau răspunsurile pe care situația le-a prezentat și care pot fi aplicate în perioada actuală a viața tale, pentru a rezolva problemele adresate). Care sunt lecții pe care le poți învăța din acea/ acele situație/situații?"

C:"

3. Reetichetarea (reîncadrare)

În afară de acestea, îi puteți cere clientului să **reeticheteze** acea imagine în mintea lui, imaginea acelei situații neplăcute, trimițând iubire și transformând acea experiență într-o imagine frumoasă, cu culori vibrante, luminoasă și plăcută. Sugați-i ca atunci când se gândește la acel eveniment, să îl privească dintr-o perspectivă plină de iubire necondiționată, iertare și compasiune față de toți cei implicați, pe care îi poate vedea ca pe niște actori jucând rolurile respective. Iată ce îi puteți spune clientului:

Ht: "În imaginația ta, creează o imagine reprezentativă pentru acele situații pe care le-ai accesat, reprezentând creșterea ta ca urmare a experiențelor pe care le-ai avut în trecut. Fă acea imagine luminoasă și frumoasă, fă-i culorile vibrante și scrie pe ea cu litere frumoase de lumină: „Aceste situații au reprezentat și continuă să reprezinte oportunități de a învăța să iubesc necondiționat și să practic pozitivitatea, pentru evoluția mea ca și conștiință.” Uplete acea imagine cu iubirea ta și las-o să se dizolve în lumină."

4. Optimizarea convingerilor subconștiente/ terapia prin hipnoză și sugestii

În această parte a sesiunii, este foarte important să-i oferiți clientului sugestii relevante pentru situația neplăcută pe care acesta a revizitat-o prin regresie, oferindu-i sugestii care să corecteze convingerile descurajatoare, negative care au fost identificate în timpul procesului de regresie.

Aceste sugestii ar trebui să încurajeze sentimente de iertare, bunătate, compasiune, iubire necondiționată, încredere, pozitivitate, optimism și să promoveze vindecarea.

Ht: "Acum imaginează-ți că te relaxezi în mediul splendid de Lumină, așezându-te într-o poziție confortabilă și permițând următoarelor sugestii să-ți îmbogățească baza gândirii tale. Poți repeta după mine următoarele idei, poți să te imaginezi exact așa cum voi descrie și să te conectezi cu sentimentele minunate asociate cu aceste idei.

"Aleg să mă iert pentru toate greșelile din trecut, să-i iert pe toți ceilalți pentru greșelile lor. Aleg să mă accept pe mine însumi, să mă accept trecutul, să-mi recunosc valoarea, să înțeleg că nu sunt o victimă, ci un creator puternic, și să privesc viața prin ochii iubirii necondiționate. (Administrați sugestii pozitive clientului pentru corectarea problemelor cu care se confruntă)."

ANCORAREA ÎN VIITOR

Este foarte important ca clientul să se vadă pe el însuși vindecat după acel eveniment neplăcut / traumatic, cu sentimente pozitive față de acel eveniment, să se simtă bine cu el însuși și să aibă sufletul plin de iertare și iubire necondiționată pentru toate persoanele implicate în acea situație.

Ht: "Acum vezi-te în imaginația ta exact așa cum îți dorești să fii: fericit, sănătos, echilibrat emoțional, simțindu-te confortabil în orice situație, încrezător și optimist... Imaginează-te atingându-ți toate obiectivele, fiind mulțumit cu tine însuși și cu viața ta... Fă imaginea în mintea ta mare și frumoasă, fă culorile luminoase și vibrante, sunetele plăcute și armonioase și, în

imaginația ta, pășește în acea versiune a ta. Devino una cu acea versiune, contopește-te cu ea. Imaginează-ți că poți vedea prin ochii ei, că poți auzi aceleași lucruri ca și acea versiune a ta, că poți gândi gândurile minunate pe care versiunea ta le gândește, că poți simți acele sentimente minunate și imaginează-ți cât de minunat este să ai acele sentimente frumoase în fiecare zi. Dublează intensitatea acelor sentimente, permite-le să devină vibrațiile care curg prin tine în orice moment.

Iar acum, fă mică imaginea versiunii tale de până acum care s-a confruntat cu problemele respective... fă-o în alb-negru... veche și uzată. Dă-i un sunet amuzant, cum ar fi vocea rățoiului Donald din desene animate și, în imaginația ta, lasă ca acea imagine a ta să dispară în lumină. Acea imagine nu reprezintă cine ești tu cu adevărat. Lasă acea imagine să dispară în lumină și concentrează-te din nou pe versiunea ta ideală, care trăiește viața pe care o vizezi, cea în care te simți minunat și ești optimist. Pășește în acea versiune a ta din nou. Devino una cu acea versiune, contopește-te cu ea. Imaginează-ți că poți vedea prin ochii ei, că poți auzi aceleași lucruri ca și ea, că ai aceleași gânduri încurajatoare și optimiste ... și simte cât este de plăcut să te bucuri de toate aceste sentimente în fiecare zi, în orice moment din viața ta...

Dublează intensitatea acelor sentimente minunate. Dublează-le din nou, și lasă-le să devină vibrația care curge prin tine în fiecare moment. Dublează încă o dată intensitatea acelor trăiri și pune-ți degetul mare și degetul arătător împreună pentru a ancora acele sentimente minunate. De fiecare dată când dorești să le simți din nou, atinge degetul mare de cel arătător și vei experimenta același sentiment minunat care te învăluie acum."

GHIDAREA CĂTRE UN ALT EVENIMENT IMPORTANT DIN TRECUT SAU TREZIREA DIN HIPNOZĂ

În acest moment, puteți fie să aduceți clientul înapoi la starea de conștient, fie să îl **îndrumați pentru a vedea un alt eveniment din trecut** care trebuie rezolvat. Dacă doriți să îl ghidați spre un alt eveniment, îi puteți spune:

Ht: "Acum voi număra de la 3 la 1, iar când voi ajunge la 1, vei merge înapoi în timp la un alt eveniment, o altă situație care are legătură cu problemele pe care le ai astăzi.

3, mergi înapoi în timp spre o altă situație sau eveniment care trebuie rezolvat

2, ești la jumătatea drumului

și 1, ești acolo, pe deplin prezent, pe deplin conștient de ceea ce se întâmplă. Uită-te din nou în jos, la picioarele tale, pentru a vedea, simți, sau pur și simplu ști ce tip de încălțăminte porți, dacă ești încălțat. Uită-te la corpul tău, vezi, simte sau intuiește cum arăți, etc." (Continuați ca și mai înainte, parcurgând din nou întregul proces).

Dacă doriți să aduceți clientul **înapoi din hipnoză**, puteți să-l ghidați în felul următor:

Ht: "Și acum, voi număra de la unu la cinci, iar când voi ajunge la cinci, te vei întoarce la starea mentală conștientă, simțindu-te optimist și încrezător, și vei aduce cu tine toate sentimentele minunate de pozitivitate, siguranță și încredere, care vor rămâne cu tine pentru tot restul vieții tale.

1, încet revii la starea de conștient

2, simțindu-te odihnit și revigorat

3, poți începe să-ți deschizi ochii

4, odihnit și revigorat

5, te simți minunat din toate punctele de vedere. Întoarce-te complet la starea de conștient, simțindu-te treaz și plin de energie."

CONSILIEREA POST-HIPNOZĂ ȘI SUGESTIILE FINALE

După ce clientul revine la starea de conștient, întrebați-l: „E păcut să te relaxezi, nu-i așa?” pentru a începe pe un ton pozitiv conversația după hipnoză.

Întrebați-l despre experiența pe care a avut-o, asigurați-vă că a înțeles lecțiile și încheiați cu consilierea post-hipnoză, sugestiile finale și dacă doriți îl puteți instrui pentru utilizarea autohipnozei sau să îi dați înregistrări audio pentru optimizarea gândirii.

Progresia în viitor

Prin progresia în viitor, clientul poate accesa posibile evenimente viitoare ale vieții sale. Viitorul este un sistem de probabilități și probabilități, ceea ce înseamnă că nu există certitudinea că evenimentul sau situația pe care clientul o accesează prin progresia în viitor se va întâmpla.

Fiecare situație experimentată prin regresie de vârstă sau progresie în viitor poate reprezenta o importantă lecție pentru client, o lecție ce poate fi aplicată în viața actuală pentru a depăși anumite problemele actuale. Pentru o persoană care se confruntă cu situații dificile, ar putea fi foarte util să vadă prin progresia în viitor cum pot fi rezolvate acele situații. Prin acest proces de progresie, clientul poate descoperi posibilități la care nu s-a gândit.

Puteți utiliza tehnica de progresie în viitor după ce ați făcut regresie de vârstă, pentru a ajuta clientul să obțină mai multe informații cu privire la modul în care poate rezolva problemele actuale. Începeți prin a spune:

SCRIPT PENTRU PROGRESIE ÎN VIITOR

Ht: "Acum, voi număra de la unu până la trei, iar când voi ajunge la trei, vei merge la un moment al vieții tale în viitor când ești împăcat cu sentimentele tale față de dificultățile cu care te confrunți în prezent. Lasă-ți mintea să-ți arate acel moment din viitor."

Dacă doriți să faceți o ședință exclusiv de progresie în viitor, după ce ghidați clientul în Lumină cu scriptul "Relaxare progresivă cu Lumină" de Dr. Elena Gabor, puteți spune:

Ht: "Și acum permite-i supraconștientului tău să-ți arate o situație sau un eveniment din viitorul tău care te-ar putea ajuta la rezolvarea problemelor actuale. Voi număra de la 1 la 3, iar când voi ajunge la 3, vei fi pe deplin acolo, pe deplin în legătură cu acea situație sau circumstanță. Și acum, cu ochii minții, concentrează-te pe zona picioarelor tale..."

Continuați la fel ca în procesul de regresie în timp așa încât clientul să vadă cum arată, unde se află, dacă este singur sau cu alte persoane, cum se simte și ce se întâmplă acolo. Apoi cereți-i să se concentreze pe ce informații, idei sau lecții le poate oferi acea situație viitoare. Dacă este vorba de o situație convenabilă pe care clientul ar dori să o trăiască în viitor, să identifice ce

trebuie să facă pentru a ajunge la acel punct. În cazul în care este vorba de o situație pe care dorește să o evite, ce ar trebui el să facă sau să învețe ca să nu treacă prin acea experiență.

La finalul sesiunii, explicați clientului că scenariul de viață pe care tocmai l-a accesat se poate întâmpla sau nu, iar lucrul acesta depinde în totalitate de el (de client), că viitorul nu este ceva sigur, nu este bătut în cuie și că el are puterea să îl schimbe în bine dacă devine mai pozitiv, dacă creează mai multă energie pozitivă cu gândurile, sentimentele, cuvintele și acțiunile sale.

Progresia în viitor ar putea fi folosită pentru:

- a ajuta la luarea unor decizii mai bune legate de carieră / sau ce carieră să-și aleagă clientul
- decizii legate de relații personale, de cuplu/ atunci când un client este pus în postura de a alege între două persoane
- a dobândi încredere pentru a vorbi în public, la examene sau a dobândi încredere pentru a trece un examen
- ce opțiuni are un client atunci când ia decizii cu privire la ceva; ce decizii să ia, cum să gestioneze anumite situații
- să afle cum ar putea arăta viața sa
- pentru a depăși încercări sau provocări viitoare

Iată un exemplu; un **caz de progresie în viitorul** vieții actuale.

Dr. Bruce Goldberg, hipnoterapeut, descrie cazul unei femei pe care el a învățat-o cum să facă singura progresii în viitor după o ședință de progresie în viitor avută împreună, și ea a văzut într-o progresie că avionul cu care trebuia să călătorească câteva zile mai târziu pentru a merge într-un alt oraș urma să se prăbușească, iar ea ar fi murit. Clienta a ales să nu ia acel zbor și, exact așa cum a văzut în progresia în timp, avionul s-a prăbușit și toate persoanele aflate la bord au murit. Progresia în viitor ar putea servi la a arăta clienților ce opțiuni au în viitorul lor, astfel încât aceștia să poată face alegeri în cunoștință de cauză.

Terapia părților / Terapia de mediere a părților

Terapia părților a fost creată de Charles Tebbetts și este bazată parțial pe „Terapia Stării Eului” (Ego State therapy) creată de Paul Federn. Terapia părților pornește de la ipoteza că putem împărți mintea în două părți: o parte care vrea să facă schimbările și cunoaște beneficiile schimbărilor (de exemplu, beneficiile pierderii în greutate și atingerii greutății ideale) și o parte care vrea să mențină comportamentul dăunător (să mențină excesul de greutate) și are propriile sale motive să dorească acest lucru. Această luptă interioară între cele două părți ale minții creează conflicte mentale și emoționale.

În terapia părților, clientul se identifică cu fiecare parte a minții, vorbește din perspectiva fiecăreia dintre ele, indicând convingerile, motivele și emoțiile fiecărei părți. Hipnoterapeutul poate acționa ca mediator al conflictului și trebuie să se asigure că nevoile fiecărei părți sunt îndeplinite și că, în același timp, schimbarea are loc.

Ambele părți ale minții au propriile lor motive să-și dorească sau nu să facă schimbarea. Ambele o fac ca un mecanism de apărare, de protecție pentru întreaga persoană (pentru siguranță, confort, etc.)

Mintea poate fi împărțită în mai multe sub-personalități sau părți. Intenția fiecărei părți este de a-l proteja pe individ. Scopul terapiei părților nu este acela de a elimina părți ale personalității, ci de a ajuta la găsirea unor roluri sau comportamente pozitive care să înlocuiască pe cele dăunătoare.

Tehnica pentru terapia părților / Terapia de mediere a părților

După ce ghidați clientul în starea de hipnoză (în Lumină), îi puteți cere să identifice în care parte a corpului simte cea senzație de disconfort, sentiment neplăcut sau durere. Puteți începe să vorbiți cu acea parte spunând:

Ht: "Este în regulă dacă vorbesc cu acea parte și tu îmi spui ce răspunde?" (Dacă da, continuați.)

„Care este scopul tău în viața lui _____ (numele clientului)?"

Răspunsul va fi fie ceva benefic pentru client, care are valoare, sau ceva care este în detrimentul clientului. De exemplu, consumul în exces de alimente pentru a crește în greutate poate fi pentru a proteja clientul, iar aspectul detrimențar ar fi că afectează sănătatea în mod negativ. Poți răspunde astfel:

„Faptul că scopul tău este de a-l proteja pe _____ (numele clientului) este un lucru foarte bun. Ai fi de acord să-l protejezi în continuare pe _____ (numele clientului) și, în același timp, să-l ajuți să mănânce cantități normale?"

- În cazul în care scopul este în avantajul clientului, atunci întrebați dacă acest scop poate fi îndeplinit într-un mod mai sănătos – dați-i o nouă misiune. Negociați acțiuni mai sănătoase care duc la atingerea scopului pozitiv.

- În cazul în care scopul nu este în avantajul clientului, acesta poate **transforma acea parte** a sa aducând lumină în corpul său sau trimițând acea parte în lumină, în modul următor:

Transformarea unei părți- tehnică

Cereți clientului să dea acelei părți (senzație sau durere) o formă, o mărime, o consistență și o culoare. Puteți spune: „Dacă această parte a ta ar avea o formă, care ar fi aceasta?” „Dacă această parte ar avea o culoare, ce culoare ar fi?”

După aceea, cereți clientului să-și imagineze că elimină acea parte (de ex: durere, disconfort) din corpul său, că o scoate afară din corp și o împinge undeva sus spre cer. Apoi întrebați-l ce vrea să

facă cu acea durere, dacă vrea să folosească lumină albă pentru a o transforma în energie pozitivă și a o aduce înapoi în corpul său sau să o trimită la Lumină pentru a fi reciclată acolo.

În cazul în care clientul alege să o aducă înapoi în corpul său, cereți-i să o vadă ca pe o sursă de lumină care îi umple întreg corpul.

Dacă alege să o trimită spre Lumină, cereți-i să-și imagineze că un val de lumină albă vine deasupra lui și îi umple spațiul gol lăsat de acea parte, și apoi lumina se răspândește în tot corpul său.

Ancorarea în viitor

Ht: Acum că această parte a fost eliminată (sau transformată), cum te simți? Cereți clientului să descrie cum va fi viața lui fără acel conflict, durere sau parte, ori cu acea parte transformată. Utilizați același proces de ancorare în viitor prezentat anterior pentru a crea acea imagine mare, luminoasă și frumoasă, versiunea sa ideală și ancorați acele sentimente minunate.

Faceți clienții conștienți ca „biografia ta devine biologia ta.”

Studiu de caz

O clientă se plângea de dureri de spate. După ce am ghidat-o în Lumină, am rugat-o să dea o formă, o culoare și o consistență durerii. După aceea, i-am cerut să-și imagineze că împinge acea durere afară din corpul ei, iar apoi fie permitând Luminii să o dizolve, fie transformând-o într-o sursă de lumină. Ea a ales să o transforme în lumină și să o aducă înapoi în corpul ei. I-am dat sugestii ca să se simtă minunat, sănătoasă și fericită din acel moment, să se vadă ca o sursă de lumină, iar când am terminat sesiunea, clienta mi-a mărturisit că durerea a dispărut. Nu a mai revenit nici măcar după 5 ani, când am vorbit cu ea ultima oară.

Introducere în NLP (Programare Neurolingvistică)

Programarea neurolingvistică (NLP) este știința modului în care limbajul, atât verbal cât și non-verbal, afectează sistemul nostru nervos. Conform celor care au creat această terapie, tot ceea ce facem vine din capacitatea noastră de a manipula sistemul nervos. Cu cât facem acest lucru într-un mod mai eficient, cu atât mai mult succes vom avea în a produce rezultatele dorite în orice domeniu al vieții noastre.

-Neuro – vine de la sistemul nervos

-Linguistic – înseamnă limbă

-Programare – se referă la un sistem pe care îl folosim pentru a produce în mod constant un rezultat

NLP a fost creat de Dr. John Grinder și Richard Bandler. Ei au studiat modul în care comunicarea umană poate fi utilizată în mod eficient pentru a produce rezultate în oameni.

Dr. John Grinder, un lingvist cu licență în psihologie, a fost căpitan în Forțele Speciale ale Armatei SUA în Europa în timpul războiului rece. El a lucrat pentru agențiile de informații americane, după care și-a luat doctoratul în lingvistică în California. În prezent, este profesor universitar.

Richard Bandler este terapeut Gestalt și specialist în calculatoare, cu licență în filosofie, și licență și masterat în psihologie. Terapia Gestalt este o formă existențială / experiențială de psihoterapie care pune accentul pe responsabilitatea personală și care se concentrează pe experiența individului în momentul prezent.

Cei doi au studiat lucrările psihiatruului Milton Erickson și limbajul Ericksonian. De asemenea, au studiat oamenii de succes pentru a afla ce îi face pe fiecare dintre ei să fie cei mai buni în domeniile lor și cum folosesc limbajul și mișcările corpului lor pentru a deveni cei mai buni. Ca urmare a studiilor lor, Bandler și Grinder au început să dezvolte „modele de excelență” sau de NLP pentru felul în care creierul nostru poate fi folosit pentru a obține rezultatul dorit.

Modelarea, care este activitatea de bază în NLP, este secretul pentru duplicarea oricărei forme de excelență umană.

Sisteme reprezentative

Sistemele reprezentative sunt cele cinci simțuri:

- Vizual (vederea),
- Auditiv (auzul),
- Kinestezic (atingerea, mișcarea),
- Olfactiv (mirosul),
- Gustativ (degustarea).

Ancorarea- o tehnică pe care o folosim în hipnoză- (Vezi scriptul prezentat la capitolul "Structura ședinței de hipnoterapie")

Descrierea tehnicii de ancorare:

Dacă cineva se află într-o anumită stare, puteți crea o ancoră, ceea ce înseamnă că această stare poate fi declanșată prin asocierea ei cu stimuli externi. Ancorele pot fi:

- Un anumit gest al mâinii sau o imagine specifică (vizual)
- Un cuvânt, sunet sau ton al vocii (auditiv)
- O atingere sau mișcare (kinestezic)
- Un miros (olfactiv)
- Un gust (gustativ)

Prin intermediul ancorelor puteți schimba sau controla cu ușurință starea emoțională personală sau a unei persoane.

Condiții de urmat atunci când se face ancorare:

- Stimuli unici. Ancora trebuie să fie ceva ce nu faci în alte situații sau în mod regulat.
- Intensitatea experienței. Trebuie să fii în acea experiență, să o trăiești, iar experiența trebuie să fie una puternică.
- Puritatea experienței. Experiența trebuie să fie pură, necontaminată.
- Momentul de ancorare. Experiența trebuie să fie în momentul culminant, trebuie ales momentul potrivit pentru a crea ancora.
- Precizia de replicare a ancorei. Diferite tipuri de atingeri reprezintă ancore diferite. Trebuie să faci același lucru atunci când se creează ancora și atunci când o declanșezi.

Tehnica de ancorare

Trebuie să alegi ce stare dorești să ancorezi. Aceasta poate fi orice fel de stare, cum ar fi starea de încredere, fericire, iubire etc., apoi să alegi o ancoră. Aceasta poate fi o atingere, un cuvânt, un sunet sau o mișcare. Dacă te ancorezi pe tine însuși, e recomandat să folosești o atingere drept ancoră. De exemplu, îți atingi o ureche, îți scarpini nasul sau îți împreunezi degetul mare cu primele două degete ale mâinii sau doar cu degetul aratator.

Ghidați clientul într-o stare pe care doriți să o ancorați, sau după ancorarea în viitor puteți spune, de exemplu:

„Amintește-ți un moment din trecutul tău când te-ai simțit așa cum îți dorești să te simți. Închide ochii și privește-te dintr-un punct de vedere disociat. Observă toate detaliile. Intră în acea imagine și analizează situația ca și cum ai vedea-o prin ochii tăi (punctul de vedere asociat). Vezi, auzi și simte totul ca și cum ai fi acolo”.

Un alt mod de a realiza același obiectiv ar fi (spuneti clientului):

„Există o altă posibilitate, de a pătrunde în spațiul altei persoane care știi că s-a simțit așa cum dorești tu să te simți. Privește acea persoană dintr-un punct de vedere disociat. Apoi pășeste în imaginea ce cuprinde acea persoană și asociază-te cu ea. Simte felul în care aceasta se simte”.

O altă modalitate de a realiza același obiectiv ar fi:

Dacă știi că există o activitate care te aduce în starea pe care dorești să o ancorezi, poți face acea activitate pentru a ancora starea respectivă. De exemplu, o activitate care te face fericit, (un joc, distracție cu prietenii, etc.)

Poți face acea stare mai puternică prin schimbarea sub-modalităților: creștii intensitatea sunetelor, faci culorile mai vibrante, imaginea mai atrăgătoare, sentimentul mai puternic.

Poți testa dacă ancora funcționează intrând într-o stare normală și apoi declanșând ancora. În cazul în care starea ta nu se schimbă așa cum ți-ai dorit, du-te înapoi și fă starea ancorată mai puternică și mai intensă.

Ancorarea în viitor

Dacă vrei să te simți diferit într-o situație viitoare, ca de exemplu dacă vrei să ai mai multă încredere/confidența atunci când vorbești cu o persoană care îți place, femeie sau barbat, poți asocia acel sentiment (în cazul acesta, confidența) cu situația respectivă. Pentru a face acest lucru, mai întâi creează o ancoră pentru starea dorită. Vizualizează o imagine a ta în acea situație, fii prezent în acea imagine și folosește ancora. De acum înainte, de fiecare dată când te vei afla într-o astfel de situație, sentimentul se va declanșa automat. (Vezi cele 2 scripturi de ancorare în viitor prezentate la capitolul "Structura ședinței de hipnoterapie")

Cercul de excelență

din Formarea programatorilor NLP

Cercul de excelență folosește o ancoră kinestezică pentru a activa un moment de excelență, un moment în care te afli în punctul culminant al unei experiențe. Această tehnică constă în următoarele: "Imaginează-ți un cerc pe podea. În acest cerc există o imagine a ta într-o anumită stare. Această imagine a ta se comportă exact așa cum îți dorești să se comporte, atunci când ești în acea stare. Când pășești în interiorul cercului, vei intra în starea respectivă. O altă posibilitate de a folosi cercul de excelență este de a-ți imagina o altă persoană, idolul tău, de exemplu, sau un personaj dintr-un film și de a vizualiza imaginea respectivă în interiorul cercului. Poți să experimentezi starea acelei persoane, dacă dorești."

Cercul de excelență -tehnică

Rugați clientul să se ridice și spuneți-i:

Ht: „Pregătește-te să intri într-o stare de excelență. Ridică-te și închide ochii. Imaginează-ți un cerc în fața ta, un cerc frumos în care vei păși în curând și te vei simți complet liniștit, împăcat, la cel mai înalt nivel de succes pe care vrei să-l atingi în viitorul tău. Acest cerc se află chiar în fața ta și este calea spre cel mai strălucitor viitor pe care ți-l poți imagina. Este tridimensional și este scaldat în Lumină. Privește lumina strălucitoare din cerc... Poți chiar auzi o muzică frumoasă... Este cineva pe care vrei să-l adaugi în cerc? Un copil, un mentor care te inspiră, un ghid spiritual? Adu aceste persoane în cercul tău acum!”

Fiți atenți la expresiile faciale ale clientului pentru a vă asigura ca acesta urmează sugestiile și este complet implicat. Îi puteți pune întrebări de genul: „Vezi, simți, intuiești sau auzi în imaginația ta aceste lucruri? Ce altceva mai poți adăuga acestui cerc frumos?”

Adaugă lucrurile acelea acum! Adaugă sunetul hohotelor de râs, adaugă dacă dorești un animal de companie, orice îți face plăcere. Simte Lumina pe fața ta precum soarele, simte mirosul esenței parfumului tău preferat sau miroasul prospețimii oceanului. Simte viitorul tău strălucitor în cercul tău acum! Poți acum simți cea mai mare fericire, momentul cel mai binecuvântat te așteaptă atunci când vei intra în cerc, știi cu certitudine că acesta este viitorul pe care îl meriți și ți-l dorești!”

Calibrare: „Pe o scară de la 1 la 10, 10 fiind cel mai înalt nivel de excelență, unde te afli?” Asigurați-vă că clientul se află la nivelul 10 pe această scară înainte de a intra în cerc. În cazul în care acesta nu se află la nivelul cel mai înalt, continuați să adăugați imagini, sunete, tot ce este nevoie pentru a ajunge la acea stare dorită. Acum puteți spune: „Pășește în cercul tău de excelență!”

Ancora: „Ce cuvânt explică ceea ce simți? Rostește-l acum!”

Clientul poate ancora fizic această stare printr-un gest, cum ar fi să strângă pumnul sau să pocnească din degete. Îndrumați-l să facă ceea ce este corect în acel moment pentru el.

Repetă de încă de două ori..

Puteți repeta intrarea în cercul de excelență de mai multe ori.

Aplicații ale Cercului de Excelență

Puteți cere clientului să ia cercul cu el oriunde ar merge. Acesta poate pune cercul de excelență pe podeaua dormitorului, chiar lângă pat, astfel încât să poată intra în cerc în fiecare dimineață.

De asemenea, poate plasa acest cerc pe trotuarul de lângă mașina sa sau la ușa din fața casei, astfel încât atunci când pleacă de acasă, cercul de excelență să îl ajute să fie și să se simtă așa cum dorește.

Terapia cu îngerii

Terapia cu îngerii este promovată de Dorin Virtue, care este și psiholog, și care a scris multe cărți pe această temă. Această terapie implică invitarea energiilor angelice: a îngerilor, a arhanghelilor și a divinității în procesul de vindecare sau de îmbunătățire a calității vieții.

Iată aplicațiile practice ale implicării îngerilor în procesul de vindecare:

– În primul rând puteți învăța oamenii să invite energiile angelice pentru ca să le curețe casa de energii de vibrație joasă și să le curețe și corpul lor energetic. Puteți să-i instruiți să se adreseze energiilor angelice în felul următor:

"Arhanghele Mihail, arhanghele Gabriel, arhanghele Rafael și toate celelalte energii angelice ale universului divinității, vă rog frumos curățați-mi casa de toate energiile de vibrație joasă. Vă rog frumos să le luați și să le duceți la Lumină și să-mi umpleți casa de lumină, iubire și energie pozitivă. De asemenea, vă rog să intrați în câmpul meu energetic, în corpul meu energetic și curățați-mi toate chakrele, toți centri energetici, toate meridianele energetice și toate părțile corpului meu energetic de blocaje și duceți-le vă rog pe toate la Lumină."

Îngerii au abilitatea de a intra în interiorul câmpului energetic, eteric, în interiorul chakrelor și de a duce blocajele/ energiile negative/entitățile la Lumină să curețe chakrele și câmpul energetic (aura) complet.

"Deasemenea, dacă vreuna din chakre este blocată sau lipsește, vă rog frumos să-mi aduceți alta nouă."

Pentru acest proces pacientul trebuie să se relaxeze, să mediteze, sau chiar să intre în hipnoză cu ajutorul înregistrărilor care duc la Lumină. Această rugămintă poate fi adresată chiar înainte de culcare, seara, înainte de ascultarea înregistrărilor care duc la Lumină. Se pot repeta rugămintele de mai sus de mai multe ori. De asemenea, același lucru poate fi aplicat și rugând îngerii să curețe o altă persoană pe care dorim s-o ajutăm.

O altă rugămintă pe care o putem adresa îngerilor este seara înainte de culcare să-i rugăm să ne ducă sufletele la lumină. O putem face spunând:

"Arhanghele Mihail, arhanghele Gavriil, arhanghele Rafael, Energia Chi/ Dumnezeu, vă rog duceți-mă pe mine ca suflet la Lumină și țineți-mă mă în Lumină și în universul de Acasă întreaga noapte pentru a mă curăța și încărca cu energie pozitivă și pentru a-mi rezolva problemele. Vă mulțumesc."

De asemenea, Terapia cu îngerii poate fi folosită împreună cu hipnoza, în inducția hipnotică, în imageria pentru vindecare și pentru prevenție. De exemplu, în cazul folosirii scriptului "Relaxare progresivă cu Lumină" scris de mine, după ce sugerăm clientului să-și închidă ochii, să se relaxeze și să se concentreze asupra respirației, putem introduce în scrip următoarea rugămintă, bineînțeles, în cazul în care clientul este fie o persoană religioasă, fie o persoană spirituală care crede în îngerii:

Ht: "Îi rugăm acum pe arhanghelii Mihail și Gavriil, pe arhanghelul Rafael să vină și să te curățe de toate blocajele, să-ți curețe câmpul energetic, să îndepărteze orice vibrație joasă, orice blocaj, orice energie care nu ar trebui să fie cu tine sau în interiorul câmpului tău energetic. Arhanghele Mihail, arhanghele Gabriel, arhanghele Rafael, vă rugăm curățați câmpul energetic complet al _____ (adăugați numele clientului), intrați în chakrele sale, curățați-le de blocaje și rămâneți alături de _____ (adăugați numele clientului) pe întregul parcurs al ședinței. Ghidati-o/(l) pe _____ (adăugați numele clientului) în lumină și ajutați-o/(l) să se curețe și să se încarce cu energie pozitivă."

Când folosiți imageria dirijată pentru vindecare, odată ce pacientul a ajuns în Lumină puteți face același lucru implicând îngerii în vindecare. Dacă doriți să folosiți imageria pentru vindecare și terapia cu îngeri, de cum pacientul a ajuns în Lumină și a mers adânc în lumină, sugerați-i să-și imagineze un loc superb al vindecării, să se întindă pe un pat superb, iar Lumină o/îl înconjoară în multe straturi. Apoi puteți să adăugați următoarea imagerie. Adresați vă clientului în felul următor:

Ht: "Imaginează-ți acum că arhanghelul Mihail vine la dreapta ta, arhanghelul Rafael la stânga ta, arhanghelul Gabriel la picioarele tale, divinitatea la capul tău și în jurul tău sunt ghizii tăi spirituali și alți îngeri și cu toții încep să te încarce cu energie pozitivă, îți transferă energie pozitivă în câmpul tău energetic, în corpul tău, în sufletul și-n mintea ta. Imaginează-ți toate acestea în mintea ta pentru ca astfel te conectezi cu ei și te afli în prezența lor. Imaginează-ți cum Divinitatea îți transferă energie prin creștetul capului. Poți chiar să simți, ca o senzație de foarte plăcută de căldură."

De asemenea, puteți să îi sugerați clientului ca întotdeauna să-i roage pe arhanghelul Mihail, Rafael, și Gabriel să le curețe locurile unde ei merg, casele în care ei intră, să curețe locul lor de muncă, să-i roage pe îngeri să aibă grijă de copiii lor, se curățe, să-i protejeze și să-i înjosească în fiecare clipă a vieții lor. Astfel, îngerii vor fi acolo cu ei, pentru că ei sunt la un gând distanță și sunt energii omniprezente și infinte. Sunt energii divine care protejează și care vindecă.