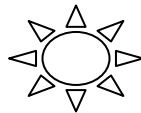


MANUAL DE
HIPNOTERAPIE,
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

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

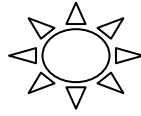
Dr. Elena Gabor, Instructor de hipnoză

© 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, fotocopiare, 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.



CONTROLUL
OBICEIURILOR
NESĂNĂTOASE:
RENUNȚAREA
LA FUMAT

CONTROLUL OBICEIURILOR RENUNȚAREA LA FUMAT

"Cel mai simplu mod de a scăpa de obiceiurile nedorite este prin hipnoza!" Revista Newsweek

Una dintre cele mai comune utilizări terapeutice ale hipnozei este de a ajuta oamenii să renunțe la fumat. Studiile științifice au demonstrat că hipnoza s-a dovedit a fi de trei ori mai eficientă decât alte metode de renunțare la fumat. Hipnoterapia nu doar elimină dependența de nicotina, ci optimizează, de asemenea, programul conștient și cel subconștient de gândire legate de obiceiul de a fuma și pune capăt acestui obicei prin ruperea legăturilor dintre activitățile declanșatoare asociate cu fumatul (cum ar fi consumul de cafea sau alcool, stresul, plictiseala, etc.)

Oamenii fumează pentru că ei cred, la un anumit nivel, că fumatul și țigările în general au un efect benefic. Puteți aplica procedurile de care vom vorbi pentru renunțarea la consumul de marijuana sau la medicamente, când este cazul. Fumatul este un mecanism de auto-distrugere, un instrument folosit de ego-ul negativ.

Structura sesiunii de hipnoterapie pentru renunțarea la fumat

- Formularul de consimțământ hipnoterapeutic
- Foaia de consultatie hipnoterapeutică pentru fumat
- Consilierea prehipnotica-explicația beneficiilor adoptării gândirii pozitive, supraconștiente
- Sesiunea de hipnoză propriu-zisă (înregistrați această parte)
 1. Inducerea stării de hipnoză și adâncirea ei cu ajutorul scriptului "Relaxare progresivă cu Lumină" de dr. Elena Gabor
 2. Tehnici transformationale (Nu toate aceste tehnici se pot folosi într-o singură sesiune, ci pot fi împărțite în mai multe sesiuni)
 - regresia de vârstă

- regresia în vieți anterioare (în special pentru cei care fumează multe țigări)
- terapia de aversiune față de țigări
- tehnici de eliberare a sentimentelor negative
- terapia de iertare și iubire necondiționată

3. Optimizarea convigierilor subconștinte/ Hipnoza de sugestie

- Sugestii pentru stoparea fumatului
- Ancorarea în viitor

4. Aducerea clientului înapoi din starea de hipnoză + sugestii post-hipnotice

5. Consilierea posthipnotică. De asemenea, îl puteți învăța pe client tehnici de autohipnoză.

Programul de renunțare la fumat – procedură compusă din două sau trei sesiuni

- În cazul în care clientul are un ego negativ puternic – un conflict puternic între nivelurile de conștiință – ați putea face întâi o sesiune pentru optimizarea convingerilor clientului: pentru crearea unei relații armonioase cu sinele: iubirea necondiționată de sine, pozitivitate și încredere în sine, etc., pentru ca clientul/pacientul să se îngrijească de el însuși din toate punctele de vedere. După această sesiune urmează apoi cea pentru renunțarea la fumat. Învățați-l pe client/pacient alte tehnici sănătoase de gestionare a stresului. De exemplu, puteți face înregistrări audio pentru managementul stresului pe care clientul le-ar putea asculta atunci când ajunge acasă în loc să fumeze țigări. De asemenea, îl puteți învăța tehnica râului, de identificare cu sinele, pentru a o folosi în loc să fumeze.

Tehnica identificării cu Sinele de dr. Elena Gabor

Rugați clientul/pacientul să se relaxeze pe o canapea, pe un fotoliu sau un scaun confortabil, să-și închidă ochii, să-și limpezească mintea, să respire adânc și să-și imagineze o lumină aurie puternică și plăcută care îi învăluie corpul. Cereți-i să păstreze această imagine pentru un minut și să se concentreze asupra liniștii sale interioare. Apoi, cereți-i clientului să repete afirmații prin care se identifică cu adevărata lor natură, cum ar fi:

"Eu sunt un râu de pace.
Eu sunt un râu de iubire necondiționată.
Sunt un râu de lumină.
Sunt un râu de bunăstare.
Eu sunt un râu de armonie.
Sunt un râu energie pozitivă.
Eu sunt un râu de echilibru.

Eu sunt un râu de încredere.

Eu sunt un râu de înțelepciune (liniște, bucurie, energie care vindecă, abundență, creativitate, optimism, succes, fericire, etc.)

Eu sunt o extensie a forței divine/creatoare a universului."

În loc de cuvântul "râu"... se poate folosi cuvântul "val", sau "Eu sunt făcut din iubire, etc."

sau

-În cazul în care clientul fumează foarte mult – unul sau două pachete de țigări pe zi, atunci puteți împărtăși programul propriu-zis de renunțare la fumat în 2 sesiuni. În prima sesiune, îi puteți administra sugestia clientului în vederea reducerii numărului de țigări pe care le fumează pe zi și să-i administrați ca sugestie definiția corectă a țigărilor (aceea că țigările sunt otravă) și să-l faceți conștient de faptul că fumatul este un mecanism de auto-distrugere. Sugerați-i să se iubească pe sine necondiționat și să aibă grijă de el.

În timpul celei de a doua sesiuni, folosiți tehnica pentru renunțarea la fumat într-o ședință care include terapia prin aversiune. A se consulta mai jos descrierea acestui tip de ședință.

Renunțarea la fumat într-o singură ședință

-pentru persoanele care fumează între câteva țigări pe zi până la un pachet pe zi.

Creierul uman este asemănător unui computer, iar noi trebuie să actualizăm programul de gândire din creier, astfel încât fumatul să nu mai aibă aceeași semnificație pentru client.

După completarea, înainte de hipnoză, a chestionarului privind consumul zilnic de țigări, cereți-i clientului să descrie un produs alimentar sau o băutură al cărui gust îi displace. Notați 2, 3 alimente sau băuturi de acest fel.

Apoi, cereți pacientului să se gândească la trei momente diferite când a vrut să renunțe la fumat. Poate când medicul său i-a spus să renunțe la fumat pentru că țigările sunt otravă, poate când o persoană pe care o cunoștea a murit de cancer pulmonar, poate când au avut dureri în piept, sau poate când cineva din preajma sa i-a spus că nu miroase tocmai plăcut. Notați trei sau mai multe situații în care clientul a avut dorința de a se lăsa de fumat.

De asemenea, întrebați-l cu ce ar dori să înlocuiască fumatul: apă, fructe sau legume, semințe, utilizarea tehnicii identificării cu Sinele (tehnica Râului), exerciții fizice / mers pe jos, yoga, etc. În plus, întrebați pacientul dacă are țigări în mașină, acasă sau la birou. În cazul în care răspunsul este afirmativ și nu a aruncat toate țigările pe care le avea înainte de sesiune, îi veți administra sugestia post-hipnoză pentru a le arunca la gunoi de cum ajunge la ele. Găsiți mai multe detalii la sfârșitul acestui capitol.

Continuți prin a-i cere clientului următoarele:

Rugați clientul să se relaxeze pe o canapea, pe un pat sau un fotoliu confortabil, să închidă ochii, să-și limpezească mintea, să respire adânc și să-și imagineze că o lumină aurie puternică și plăcută îi învăluie corpul, relaxându-l complet. Cereți-i să-și limpezească mintea și să se concentreze pe pacea și liniștea sa interioară. Puteți continua prin a spune:

Ht: „Voi număra de la 5 la 1 și cu fiecare număr te vei relaxa și mai profund:

5, te simți din ce în ce mai relaxat, iar mintea ti-e din ce în ce mai limpede (faceți o pauză, numărând în gând de la 1 la 5, după fiecare număr)

4, acum ești și mai relaxat, te bucuri de această stare plăcută de pace și liniște, (pauză)

3, și mai relaxat acum. Liniștea te învăluie. (pauză)

2, dublează-ți nivelul de relaxare acum, (pauză)

Și 1, te simți foarte liniștit și foarte relaxat. Este un sentiment minunat să te relaxezi și să nu te gândești la nimic...

Acum amintește-ți prima dată când..... (ai simțit dureri în piept, de exemplu. Amintți-i clientului de una din experiențele neplăcute pe care vi le-a descris anterior). Amintește-ți cât de neplăcut a fost să te afli în acea situație. Du-te înapoi la acea amintire, vezi tot ce s-a întâmplat în acea situație, simte cât de rău te-ai simțit atunci... Asociază acea senzație cu otrava, deoarece țigările conțin otravă... (pauză) Asociază aceasta cu un alt incident (descrie următorul eveniment neplăcut legat de fumat pe care clientul l-a trăit).

Fii pe deplin acolo, amintește-ți clar acea situație. Continuă să-ti amintești acele momente. Adu-ți aminte de o altă situație îngrijorătoare creată de fumat Fii pe deplin acolo, în acele situații, amintește-ți cât de rău te-ai simțit atunci..

Fă acele amintiri vii... culori clare... sentimente puternice... și când te simți copleșit de acele sentimente negative ridică un deget (acesta este un răspuns ideomotor) sau spune-mi 'da'."

Terapia prin aversiune

Continuă prin a-i spune pacientului:

“Acum aș vrea să-ți imaginezi că ești la tine în bucătărie, iei o farfurie și pui în ea niște (alimentul al cărui gust îi displace clientului). Il amesteci cu niște (un alt aliment care îi displace)... Acum imaginează-ți că iei o lingura, amesteci și guști.....Are gust oribil... groaznic... Continuă să-ți imaginezi că mesteci acea combinație, că-i simți gustul oribil. ... Acum imaginează-ți că iei o țigară, de la marca ta preferată de țigări și îi bagi filtrul în acel amestec. Acum încearcă să tragi un fum. Este oribil, are un gust dezgustător... Imaginează-ți că încerci să fumezi o țigară acum, sau să fumezi cu prietenii cu care faci de obicei lucrul acesta.”

(Acum porniți aparatul pentru înregistrarea audio.)

Acum relaxează-te tot mai mult. Voi număra de la 20 la 1 și cu fiecare număr descrescător dublează-ți nivelul de relaxare.

20... te lași purtat pe valurile relaxării

19... devii calm și liniștit

18... din ce în ce mai relaxat

17- tot mai adânc relaxat

16- cu mintea limpede de orice gând

15...tot mai liniștit

14... tot mai adânc relaxat

13...tot mai calm

12... purtat pe valurile liniștii

11...și mai adânc

10... acum ești un nefumător. Ai renunțat la fumat pentru totdeauna

9... de fiecare dată când vei simți nevoia să fumezi o țigară, vei bea apă. Apa este foarte sănătoasă. Elimină toxinele din corpul tău.

8... ești un nefumător. Ai renunțat la fumat pentru totdeauna.

7... acum imaginează-ți o sursă de lumină alb-aurie, strălucitoare și caldă care îți învăluie corpul și te curăță complet, te eliberează de toate sentimentele negative pe care le-a creat fumatul, îți vindecă toate daunele pe care fumatul le-a exercitat asupra corpului tău, îți purifică corpul și mintea și te relaxează și mai profund

6... imaginează-ți cum lumină alb-aurie, strălucitoare și caldă care îți umple corpul complet transformându-te într-o sursă puternică de lumină. Corpul ți se scufundă tot adânc în canapea, iar conștiința ta se detașează de toate senzațiile fizice.

5... Devii o ființă de lumină și te îndrepti către un mediu de lumină care arată ca soarele

4. imaginează-ți cum lumina te atinge, te atrage ca un magnet

3... nu trebuie neapărat să vezi lumina, poți doar să ți-o imaginezi sau să te concentrezi pe ideea de lumină

2... imaginează-te în fața luminii imense

1... pășește în mediu de lumină alb-aurie. Lumina te absoarbe, te învăluie și devii una cu ea.

Înaintează în alumină, și pe măsură ce faci acest lucru, lumina te va curăța și va descărca sentimente foarte plăcute în sufletul tău."

Sugestii

Ht: "Imaginează-ți una dintre cele mai frumoase experiențe pe care le-ai trăit vreodată... Retrăiește sentimentele plăcute pe care le-ai simțit atunci și amintește-ți gândurile minunate care ți-au trecut prin minte în acele clipe frumoase...

Amintește-ți clar acele momente minunate, ce ai văzut, ce ai simțit, ce ai auzit, cum a fost acea experiență... Simte-te complet conectat cu acele clipe și intensifică acele sentimente plăcute și pozitive în interiorul tău, știind că ai control total asupra propriilor sentimente și trăiri și că te poți conecta cu toate aceste sentimente minunate în orice clipă din viața ta. Repetă-ți în liniște în mintea ta: "Eu sunt nefumător. Am renunțat la fumat pentru totdeauna. Țigările sunt otrăvă; nu sunt prietenii mei. Țigările sunt dușmani periculoși și acum conștientizez cu adevărat ce sunt. Am ales să-mi protejiez corpul de lucruri dăunătoare. Am renunțat la urâtul obicei de a fuma. Niciodată nu voi mai fuma. Sunt nefumător și aleg să rămân un nefumător pentru tot restul vieții

mele. Eu dețin controlul asupra tutunului, nu tutunul este în controlul meu. Eu dețin controlul complet asupra gândurilor, sentimentelor și dorințelor mele, și preiau acest control. Înlocuiesc fumatul cu apa potabilă. Apa are un gust minunat. Este foarte sănătoasă și elimină toxinele din corpul meu. Beau 2l de apă în fiecare zi. Iar de acum înainte, aleg să înfrunt orice problemă din viața mea într-un mod inteligent și sănătos. Toate deciziile pe care le iau îmi sunt benefice și îmi îmbunătățesc viața. Sunt nefumător și sunt capabil să mă aflu în preajma persoanelor fumătoare și să rămân nefumător pentru tot restul vieții mele. De fiecare dată când cineva îmi oferă o țigară, spun: „Nu, multumesc, eu sunt nefumător.” Pot să mă aflu în preajma persoanelor fumătoare și să mă simt minunat cu mine însumi, rămânând nefumător. Iar acum, că nu mai fumez, am mai mulți bani. Fumatul îmi epuiza economiile. Acum sunt mai prosper din punct de vedere financiar. Am mai multă energie, respir mai ușor. Mă simt bine; dinții mei devin din ce în ce mai albi, hainele și părul meu miros frumos. Deven tot mai sănătos, mai fericit și mai încrezător în fiecare zi. Mă simt mult mai bine acum, simt că am control asupra vieții și a acțiunilor mele. Acum percep țigările drept ceea ce sunt cu adevărat: substanțe periculoase. Iar acum mă angajez să depun tot efortul necesar pentru a rămâne nefumător pentru tot restul vieții mele. Vreau să trăiesc o viață fericită, sănătoasă și lungă. Țigările nu sunt prietenii mei, sunt substanțe toxice, dăunătoare sănătății și aleg să stau departe de ele. Țigările sunt o otrăvă care distruge sănătatea organismului. Eu sunt nefumător. Niciodată nu voi mai fuma și sunt fericit și încrezător că am luat decizia corectă. Sunt nefumător și aleg să rămân nefumător pentru tot restul vieții mele."

* Adăugați de asemenea sugestii pentru iubire de sine, iertare de sine, respect de sine, recunoașterea propriei valori, etc.

Ancorarea în viitor

Ht: "Acum vezi-te în imaginația ta așa cum îți dorești să fii: fericit, sănătos, nefumător, cu un aspect plăcut, capabil de a sta fără probleme în preajma oamenilor care fumează. Imaginează-ți că îți atingi toate obiectivele și te simți minunat cu tine însuși și ești mulțumit de viața ta. Fă această imagine mare și luminoasă... imaginează-ți totul ca și cum ar fi realitate... având culori vii, frumoase și vibrante, sunetele fiind armonioase și, în imaginația ta, pășește în această versiune a ta pe care ți-o închipui. Contopește-te cu acea versiune a ta. Imaginează-ți că poți vedea prin ochii acelei versiuni a ta, că poți simți cât de bine miroși în postura de nefumător, că poți auzi ceea ce versiunea ta aude, că poți gândi gândurile frumoase pe care versiunea ta le gândește și că poți simți cât de bine este să fii nefumător și să te bucuri de toate aceste sentimente minunate în fiecare zi. Dublează intensitatea acelor sentimente minunate, permite-le să devină vibrațiile care curg prin tine în fiecare moment... Dublează-le intensitatea din nou... Iar acum, imaginea ta ca fumător mică, fă-o în alb și negru... veche și crăpată... asociază-i un sunet hilar, cum ar fi vocea rățoiului Donald din desene animate...și, în imaginația ta, lasă acea imagine să dispară în lumină. Acea versiune a ta nu reprezintă cine ești tu cu adevărat. Lasă acea imagine să dispară în lumină și concentrează-te din nou pe versiunea ta care trăiește viața pe care o vizezi, cea în care ești nefumător pentru totdeauna, în care te simți minunat și ești optimist.

În imaginația ta, pășește din nou în acea versiune a ta. Contopește-te cu acea versiune ideală a ta. Imaginează-ți că poți vedea prin ochii acelei versiuni a ta, că poți simți cât de bine miroși în postura de nefumător, că poți auzi ceea ce versiunea ta aude, că poți gândi gândurile gânduri

încurajatoare și de iubire necondiționată pe care versiunea ta le gândește și că poți simți cât de bine este să fii nefumător și să te bucuri de toate aceste sentimente minunate în fiecare zi. Dublează intensitatea acelor sentimente minunate, permite-le să devină vibrațiile care curg prin tine în fiecare moment... Dublează-le intensitatea din nou și simte cât este de plăcut să te bucuri de toate aceste sentimente minunate în fiecare zi, în orice moment din viața ta....

Dublează intensitatea acelor sentimente minunate, permite-le să fie vibrațiile care curg prin tine în fiecare moment. "

- Dacă faceți înregistrări pentru culcare, dați sugestii pentru a se adânci într-o stare minunată de somn știind că este nefumător.

SCRIPTUL DE FINAL PENTRU ÎNREGISTRĂRI DE UZ SEARA, LA CULCARE:

Ht: "Continuă să avansezi în lumina și acolo vei observa cel mai frumos nor pe care l-ai văzut vreodată, pufos, alb și luminos... Imaginează-ți ca te așezi pe acest nor ca pe un fotoliu foarte confortabil... iar norul începe să plutească peste splendoarea care te înconjoară... Lumina încet începe să se disipe, iar norul pe care te afli pluteste pe un riu luminos format din milioane de lumini care plutesc una lângă alta... un râu strălucitor care curge lin și armonios... Iar tu te lași purtat de râul cristalin și strălucitor, fiind ca o stea printre milioane de stele...

Iar acum, râul de lumina te duce către o cascada infinită... de lumina strălucitoare... foarte plăcută... care te atrage ca un magnet. Lasa-te purtat de atracția cascadei... imaginează-ți că te apropiindu-te tot mai mult de ea...

De cum intri în cascada de lumina... te simți învăluit în iubire, pace și armonie, având sentimente din ce în ce mai înălțătoare, simțindu-te tot mai recunoscător pentru viața ta, tot mai conectat cu eul tău superior și cu iubirea universului. Lasă-te purtat de valurile liniștitoare ale cascadei de lumină, lumina ei umplându-ți tot corpul... lasă-te legănat de valurile ei și poți să te duci astfel într-un somn foarte profund... foarte liniștit... Dormi acolo întreaga noapte, încercându-te cu tot mai multă vitalitate și pozitivitate... trezindu-te dimineața liniștit și încântat de viața ta, pregătit să trăiești o nouă zi superbă care aduce oportunități minunate de a simți nivele tot mai înalte de fericire și bunăstare. Lasă-te legănat de valurile iubirii cascadei... adâncindu-te într-un somn foarte liniștit... cu vise placute și inspirante, învăluit de iubirea universului."

(Opriti înregistrarea audio.)

* În cazul în care clientul are țigări la el, în mașină, acasă sau la birou, înainte de readucerea lui la starea de conștientă, administrați-i sugestii post-hipnotice să le arunce în momentul în care intră în mașină, în casă sau în birou.

-Pentru readucerea clientului la starea conștientă spuneți-i următoarele:

Ht: "Iar acum că ai devenit nefumător, în timp ce eu număr de la 1 la 5, vei reveni la starea conștientă, simțindu-te plin de viață și energie, având certitudinea că țigările sunt otravă, că niciodată un vei mai fuma. Adu înapoi cu tine toate sentimentele minunate de optimism, pozitivitate, certitudine și încredere știind că vor rămâne cu tine pentru tot restul vieții tale.

Și acum, voi număra de la unu la cinci, iar când ajung la cinci, vei reveni simțindu-te optimist, încrezător și fericit ca nefumător.

1, revii încet la starea conștientă

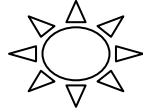
- 2, te simți odihnit și revitalizat
- 3, știind că ești nefumător și vei rămâne nefumător pentru totdeauna. Te reconectezi acum cu senzațiile corpului fizic
- 4, deschide-ți ochii
- 5, simțindu-te minunat din toate punctele de vedere."

După ce clientul revine complet la starea conștientă, întrebați-l dacă simte nevoia să fumeze o țigară. Raspunsul este nu (în toate cazurile pe care eu le-am avut până acum). Dacă are țigări la el, cereți-i să vă dea țigările.

Continuați cu recomandările finale pentru a promova un stil de viață sănătos și pentru a-l învăța auto-hipnoza.

Sugerați clientului să asculte înregistrarea acestei sesiuni în fiecare seară timp de aproximativ 3-4 săptămâni

Dacă doriți să faceți o înregistrare generică pentru renunțarea la fumat, ea poate include *Relaxare Progresivă cu Lumină* de Elena Gabor, sugestii pentru renunțarea la fumat, ancorarea în viitor și sugestii pentru a adormi.



MANAGEMENTUL

GREUTĂȚII:

SCĂDEREA

ÎN GREUTATE

MANAGEMENTUL GREUTĂȚII: SCĂDEREA ÎN GREUTATE

“Hipnoza s-a dovedit a fi eficientă în a ajuta oamenii să renunțe la fumat și la obiceiul de a mânca în exces.” -David Spiegel, M.D., Stanford University

Pierderea în greutate sau menținerea unei greutate ideale reprezintă o adevărată provocare pentru mulți oameni. Nimeni nu ar trebui să sufere pentru a slăbi.

În afară de crearea unui program de slăbit adecvat pentru clienți, care să le schimbe felul în care percep mâncarea și să îi motiveze să facă sport, va trebui să abordați și alte probleme pe care clienții e posibil să le aibă, cum ar fi să-i ajutați să-și îmbunătățească relația cu ei înșiși (să dobândească încredere în sine, stimă de sine, să devină pozitivi în gândire), să-i ajutați să-și depășească depresia, anxietatea, insomniile, auto-sabotajul, traumele nerezolvate, durerile fizice, și așa mai departe.

Structura orientativă a programului de hipnoterapie desfășurat în mai multe sedințe

Ședința 1: Optimizarea gândirii prin hipnoza/terapia de sugestie: ședință pentru o relație armonioasă cu sinele (iubirea și stima de sine, respectul de sine, recunoașterea propriei valori, etc.) și pentru gândire pozitivă (cum este descris la capitolul "Crestere personala partea întâi").

Ședința 2: Optimizarea gândirii prin hipnoza/terapia de sugestie prin administrarea de sugestii pentru corectarea obiceiurilor alimentare + o percepție pozitivă asupra propriului corp

Ședința 3: Optimizarea gândirii prin hipnoza/terapia de sugestie pentru motivarea în a face exerciții fizice/sport.

Ședința 4: Terapia de aversiune, efectuată în hipnoza pentru stoparea consumului excesiv de dulciuri, alimente nesănătoase, etc.

Ședința 5: Accesarea sursei dezechilibrului emoțional prin regresie (traume în copilărie, abuz sexual, probleme în cuplu, etc).

Ședința 6: Regresie în vieți anterioare pentru identificarea surselor dezechilibrului emoțional care duce la excesul de greutate.

Ședința 7: Regresie în vieți anterioare.....

Structura sesiunii de hipnoterapie pentru scădere în greutate

- Formularul de consimțământ hipnoterapeutic
- Foaia de consultanță hipnoterapeutică pentru scădere în greutate
- Consilierea prehipnotică-explicația beneficiilor adoptării gândirii pozitive, supraconștiente
- Sesiunea de hipnoză propriu-zisă (înregistrați această parte)
 1. Inducerea stării de hipnoză și adâncirea ei cu ajutorul scriptului "Relaxare progresivă cu Lumină" de dr. Elena Gabor
 2. Tehnici transformationale (Nu toate aceste tehnici se pot folosi într-o singură sesiune, ci pot fi împărțite în mai multe sesiuni):
 - regresia de vârstă
 - regresia în vieți anterioare (în special pentru cei care au un exces mare de greutate)
 - terapia de aversiune față de anumite alimente cum ar fi ciocolată, diverse dulciuri, sucurile acidulate sau orice alt aliment pe care clientul îl consuma în exces și a pierdut controlul asupra situației
 - tehnici de eliberare a sentimentelor negative
 - terapia de iertare și iubire necondiționată
 3. Optimizarea convigierilor subconștiente/ Hipnoza de sugestie
 - Sugestii pentru slăbit
 - Ancorarea în viitor
 4. Aducerea clientului înapoi din starea de hipnoză + sugestii post-hipnotice
 5. Consilierea posthipnotică. De asemenea, îl puteți învăța pe client tehnici de autohipnoză.

❖ **SUGESTII PENTRU OBICEIURI ALIMENTARE SĂNĂTOASE ȘI PRACTICAREA DE EXERCIȚII FIZICE**

Iată câteva sugestii pe care le-ați putea face clienților în timp ce aceștia sunt în stare conștientă, dar și în hipnoza, cu scopul de a-i ajuta să-și schimbe percepția față de mâncare și să piardă în greutate cu ușurință.

1. Înainte de a începe să mâncați, binecuvântați hrana și apa.
2. Crearea unui program de mese și o dietă foarte sănătoasă și echilibrată. Puteți mânca de cinci ori pe zi cantități mici de alimente foarte sănătoase. (A se evita zahărul / dulciurile, alimentele grase, alimentele prăjite, alcoolul, băuturile carbogazoase, băuturile dulci, alimentele care conțin conservanți și a se reduce drastic cantitatea de carbohidrați.)
3. Mâncați ce vă place să mâncați din alimentele sănătoase, nu ceea ce credeți că ar trebui să consumați.
4. Când mâncați, fiți prezent și bucurați-vă conștient de mâncarea pe care o consumați, concentrându-vă asupra mirosului, gustului, consistenței și savorii alimentelor. Evitați să vă uitați la TV, să vorbiți cu alte persoane, să vorbiți la telefon sau să lucrați pe computer în timp ce mâncați. Luați-vă timp să mestecați bine mâncarea.
5. Fiți atenți la semnalele pe care vi le transmite corpul dumneavoastră. Când simțiți că ați mâncat suficient, opriți-vă, chiar dacă încă mai este mâncare în farfurie.
6. Faceți exerciții fizice în fiecare zi. Puteți face plimbări lungi în fiecare zi (de 30 minute până la o oră pe zi), mergeți la sala de sport, luați cursuri de dans, de Pilates, etc., pentru a permite organismului să elibereze hormonii stresului, a echilibra metabolismul și a facilita producția de hormoni.
7. Meditați ascultând înregistrări audio sau practicând auto-hipnoza și imaginați-vă că sunteți plini de lumină, că aveți greutatea ideală, că vă simțiți minunat, aveți o musculatură tonifiată și aveți sentimente de încredere, pozitivitate, succes și bunăstare.
8. Luați cina înainte de ora 18:30 (stabiliți ora înainte cu clientul/pacientul). Nu mâncați după această oră, cu excepția unei banane și un pahar cu lapte cald, care vă vor ajuta să dormiți mai bine.
9. Mergeți la culcare ascultând înregistrarea audio făcută special pentru d-voastră.
10. Rezolvați-vă problemele emoționale (Vedeți tehnici de la capitolul hipnoterapie transformativă.)
11. Construiți un panou al viziunilor care să includă o poză cu d-voastră având greutatea ideală.
12. Folosiți afirmații zilnice precum: "În fiecare zi slăbesc într-un mod sănătos, până când ajunge la greutatea ideală pentru mine, pe care o mențin cu ușurință. Este foarte ușor pentru mine să

pierd în greutate. Mă iubesc necondiționat și îmi place corpul meu. Aleg să mă simt minunat în fiecare zi."

➤ A se vedea scripturile pentru pierdere în greutate / slăbit din manualul de scripturi.

❖ **SUGESTII PENTRU MOTIVAȚIA DE A FACE EXERCITII FIZICE ȘI PENTRU GESTIONAREA GREUTĂȚII**

După ghidarea pacientului/clientului în Lumină folosind scriptul "Relaxare progresivă cu Lumină" de Dr. Elena Gabor

Ht: "Gândurile mele sunt întotdeauna pozitive, optimiste și încrezătoare. În fiecare dimineață, mă simt odihnit, pozitiv și întinerit, și aștept cu nerăbdare fiecare zi și noile experiențe pe care le aduce.

Am o rutină zilnică ce include exerciții sănătoase și plăcute care aduc sănătate și armonie pentru corpul, mintea și spiritul meu.

În fiecare zi slăbesc cu ușurință, într-un mod sănătos, până îmi ating greutatea ideală, pe care mi-o mențin cu ușurință. Este foarte ușor pentru mine să slăbesc într-un mod sănătos.

Am grijă de mine în toate aspectele vieții mele, mă iubesc și mă respect. Îmi iubesc corpul exact așa cum este. Corpul meu arată din ce în ce mi bine în fiecare zi și devine tot mai sănătos.

Sunt concentrat, organizat și dețin controlul asupra mea și a vieții mele.

În fiecare zi, îmi fac timp pentru exerciții fizice. Sportul este esențial pentru viața mea. Este minunat să am brațe și picioare tonifiate și să am greutatea mea ideală. Îmi place să fac mișcare pentru că mă face să mă simt bine și să arăt bine. Pe măsură ce fac exerciții fizice, creez o abundență de energie pozitivă. Exercițiile fizice mă ajută să mă simt minunat cu mine însumi și să devin mai încrezător în felul în care arată corpul meu. Îmi iubesc corpul exact așa cum este. Corpul meu arată din ce în ce mi bine în fiecare zi și devine tot mai sănătos.

În fiecare zi văd rezultate incredibile care mă motivează să continui. Îmi place să fac sport pentru că mă ajută să mă eliberez de stres și să-mi limpezesc mintea.

În fiecare zi slăbesc cu ușurință, într-un mod sănătos, până îmi ating greutatea ideală, pe care mi-o mențin cu ușurință. Este foarte ușor pentru mine să slăbesc într-un mod sănătos.

Îmi place să fac exerciții fizice deoarece astfel îmi îmbunătățesc sănătatea și mă ajută să mă simt minunat. Îmi face plăcere să fac mișcare pentru că mișcarea mă face să mă simt foarte bine cu mine însumi și cu corpul meu. Pe măsură ce fac exerciții fizice zilnic, mărimea hainelor mele scade. Este un sentiment minunat să arat bine, să am un corp tonifiat și atrăgător. Datorită exercițiilor fizice, corpul meu devine mai sănătos, mai atrăgător și mai frumos. Este distractiv să fac sport. În fiecare zi slăbesc cu ușurință, într-un mod sănătos, până îmi ating greutatea ideală, pe care mi-o mențin cu ușurință. Este foarte ușor pentru mine să slăbesc într-un mod sănătos. Îmi iubesc corpul exact așa cum este. Corpul meu arată din ce în ce mi bine în fiecare zi și devine tot mai sănătos.

Îmi place să practic sportul, fie de unul singur sau cu alte persoane. Sunt plin de energie și vitalitate pentru că fac exerciții fizice în mod regulat și am o dietă foarte sănătoasă și bine organizată. Îmi place să fac exerciții fizice deoarece ele îmi tonifică mușchii și mă fac să arăt și să mă simt minunat. De asemenea, sportul mă ajută să dorm bine noaptea și să mă simt minunat pe tot parcursul zilei."

❖ AFIRMAȚII / SUGESTII PENTRU MANAGEMENTUL SĂNĂTĂȚII ȘI AL GREUTĂȚII

de Victoria Wizell adaptate de Dr. Elena Gabor

Următoarele afirmații/ sugestii pot fi folosite ca sugestii pentru a optimiza procesul de gândire:

"Sunt gata să fiu slab/ă din nou
Sănătatea mea este extrem de importantă pentru mine
Faptul că am grijă de corpul meu îmi dă foarte multă încredere
Sunt dispus/ă și hotărât/ă să fac ceea ce este nevoie
Merit să consum alimente sănătoase și să am un corp sănătos
Am succes în demersul meu de a obține corpul pe care mi l-am dorit dintotdeauna
Apa este foarte revigorantă și satisfăcătoare
Apa îmi satisface pofta de mâncare
Mă simt atât de bine când mănânc sănătos
Îmi place să port haine frumoase care îmi pun în evidență corpul
De fiecare dată când fac exerciții fizice, îmi place și mai mult să fac sport
În fiecare zi observ schimbări pozitive în mintea și trupul meu
Aleg să am o atitudine pozitivă
Este timpul meu de a fi fericit
Sunt recunoscător pentru abilitatea mea de a fi activ
Mă hrănesc printr-un stil de viață sănătos
Calitatea somnului meu se îmbunătățește.
Un somn de calitate este important pentru sănătatea mea generală
Corpul meu arată mai bine atunci când este la greutatea ideală, ferm și puternic
Pe măsură ce îmi întăresc corpul, îmi întăresc încrederea și stima de sine
Mă simt în formă și viața este mult mai plăcută și ușoară
Sunt o sursă de inspirație pentru alții
Mă mențin în formă cu ușurință
Succesul pe care îl obțin în ceea ce privește sănătatea mea se vede și în celelalte aspecte ale vieții mele
Găsesc echilibru în toate aspectele vieții mele
Tratez cu seriozitate rutina mea de fitness și țelurile pe care mi le stabilesc
Corpul meu, gândurile și convingerile mele îmi sunt cei mai buni prieteni."

❖ SCRIPT PENTRU CREAREA UNEI IMAGINI DE SINE POZITIVE

Elena Gabor, CI,CMht

După ghidarea pacientului/clientului în Lumină folosind scriptul "Relaxare progresivă cu Lumină" de Dr. Elena Gabor

Ht: "Aleg să mă iubesc necondiționat și să creez o relație minunată cu toate nivelurile ființei mele. Aleg să-mi iubesc corpul și felul în care arăt. Îmi place totul la mine. Corpul meu este sănătos, puternic și frumos. Mănânc alimente foarte sănătoase și în cantități optime. Am eliminat carbohidrații rafinați și zahărul procesat din dieta mea. Dulciurile și zahărul îmi sunt indiferente. Aleg să le evit. Practic exerciții fizice și am grijă de mine însumi/însămi din toate punctele de vedere. Mă accept pe mine însumi/însămi exact așa cum sunt. Îmi plac coapsele mele, îmi place corpul meu, îmi place fiecare parte a ființei mele. Sunt foarte bună cu mine însumi/însămi. În fiecare zi, slăbesc într-un mod sănătos până când voi ajunge la greutatea mea ideală, pe care o mențin cu ușurință. Accept lucrurile exact așa cum sunt, iar dacă decid să îmbunătățesc ceva despre mine, iau măsurile potrivite pentru a-mi atinge obiectivul într-o manieră pozitivă.
(*Pentru femei* : Îmi place feminitatea mea. Sunt încrezătoare în feminitatea mea. Sunt frumoasă, feminină, blândă, bună, răbdătoare, inteligentă și înțeleaptă.)

Aleg să am o părere pozitivă despre corpul meu. Indiferent dacă corpul meu arată, în acest moment, așa cum aș dori eu să fie sau nu, de fiecare dată când mă uit sau mă gândesc la corpul meu, o fac într-un mod pozitiv. Corpul meu este templul meu sacru. Vreau ceea ce este mai bun pentru el. Așa că, de acum înainte, am doar gânduri și sentimente pozitive în legătură cu corpul meu și cu persoana mea. Sunt fericit/ă cu mine, încrezător(oare) și sunt împăcat/ă cu viața mea. Sunt încrezător(oare) în cine sunt. Aleg să fiu o persoană prietenoasă și comunicativă, să relaționez cu oamenii, să-mi împărtășesc ideile cu ușurință. Îmi recunosc propria valoare. Sunt o persoană foarte valoroasă, sunt la fel de valoroasă ca și oricine altcineva. Când întâlnesc oameni noi, pornim de la un nivel de egalitate. Sunt la fel de bună/ă ca și toți ceilalți. Corpul meu este sănătos. Îmi iubesc corpul, îl accept așa cum este. Corpul meu este un mijloc de a transmite energie pozitivă / energie vindecătoare / iubirea divină. Corpul meu este esențial pentru mine. Mă ajută să-mi ating obiectivele. Sunt recunoscător/toare pentru corpul meu. Îmi respect și îmi onorez corpul. Aleg să am grijă de corpul meu și să mănânc numai alimente sănătoase, în cantități normale. Aleg să fiu conectat/ă cu corpul meu și să ascult mesajele pe care mi le transmite. Aleg să cooperez cu corpul meu pentru a crea o atmosferă de iubire necondiționată, pozitivitate și înțelepciune în mintea mea, așa încât să-i permit corpului să-și găsească echilibrul și să scape de greutatea suplimentară. Opiniile și reacțiile altor persoane la felul în care arată corpul meu nu sunt problema mea, ci a lor.

ANCORAREA ÎN VIITOR PENTRU MANAGEMENTUL GREUTĂȚII

Ht: "Imaginează-ți că în momentul acesta te afli chiar în fața ta și te privești pe tine însuși/însăși... imaginează-ți că corpul tău arată și exact așa cum ți-ai dori... ca și cum ți-ai fi atins deja toate obiectivele.... Imaginează-ți că porți exact tipul de haine pe care ți-ar plăcea să le porți ... exact stilul.. mărimea ... și culoarea pe care ți le dorești.. conștientizează că această persoană care stă în fața ta ... ești tu. Tu ești această persoană ... această persoană este în tine și tu ești în această persoană ... Simte-te bine cu tine însuși/însăși... imaginează-te pe tine în fața ta ca și persona care dorești să devii ... Te afli într-o călătorie de a-ți atinge obiectivul, dar trebuie să fii conștient/ă că, în orice călătorie, fiecare pas pe care îl faci este foarte important ... chiar mai important decât destinația ... și, din acest moment ... faci fiecare pas într-un mod pozitiv, entuziast ... având o imagine de sine foarte bună... și mergi mai departe ... tu deții controlul și ai o părere pozitivă despre aspectul și imaginea ta. Ești fericit/ă că deții controlul și asta te face să te simți încrezător/oare."

Imaginează-ți că îți atingi toate obiectivele și te simți minunat cu tine însuși și ești mulțumit de viața ta. Fă această imagine mare și luminoasă... imaginează-ți totul ca și cum ar fi realitate... având culori vii, frumoase și vibrante, sunetele fiind armonioase și, în imaginația ta, pășește în această versiune a ta pe care ți-o închipui. Contopește-te cu acea versiune a ta. Imaginează-ți că poți vedea prin ochii acelei versiuni a ta, că poți auzi ceea ce versiunea ta aude, că poți gândi gândurile frumoase pe care versiunea ta le gândește și că poți simți cât de bine este să te afli la greutatea ideală și să te bucuri de toate aceste sentimente minunate în fiecare zi. Dublează intensitatea acelor sentimente minunate, permite-le să devină vibrațiile care curg prin tine în fiecare moment... Dublează-le intensitatea din nou....

Iar acum, fă mică imaginea ta ca persoană cu exces de greutate... fă-o în alb și negru... veche și crăpată... asociază-i un sunet hilar, cum ar fi vocea rățoiului Donald din desene animate...și, în imaginația ta, lasă acea imagine să dispară în lumină. Acea versiune a ta nu reprezintă cine ești tu cu adevărat. Lasă acea imagine să dispară în lumină și concentrează-te din nou pe versiunea ta care trăiește viața pe care o vizezi, cea în care ești la greutatea ideală și ti-o mentii pentru totdeauna, în care te simți minunat și ești optimist.

În imaginația ta, pășește din nou în acea versiune a ta. Contopește-te cu acea versiune ideală a ta. Imaginează-ți că poți vedea prin ochii acelei versiuni a ta, poți auzi ceea ce versiunea ta aude, că poți gândi gândurile încurajatoare și de iubire necondiționată pe care versiunea ta le gândește și că poți simți cât de bine este să te afli la greutatea ideală și să te bucuri de toate aceste sentimente minunate în fiecare zi. Dublează intensitatea acelor sentimente minunate, permite-le să devină vibrațiile care curg prin tine în fiecare moment... Dublează-le intensitatea din nou și simte cât este de plăcut să te bucuri de toate aceste sentimente minunate în fiecare zi, în orice moment din viața ta....

Dublează intensitatea acelor sentimente minunate, permite-le să devină vibrațiile care curg prin tine în fiecare moment. "

- Dacă faceți înregistrări pentru culcare, dați sugestii pentru a se adânci într-o stare minunată de somn.

SCRIPTUL DE FINAL PENTRU ÎNREGISTRĂRI DE UZ SEARA, LA CULCARE:

Ht: "Continuă să avansezi în lumina și acolo vei observa cel mai frumos nor pe care l-ai văzut vreodată, pufos, alb și luminos... Imaginează-ți ca te așezi pe acest nor ca pe un fotoliu foarte confortabil... iar norul începe să plutească peste splendoarea care te înconjoară... Lumina încet începe să se disipe, iar norul pe care te afli pluteste pe un riu luminos format din milioane de luminate care plutesc una lângă alta... un râu strălucitor care curge lin și armonios... Iar tu te lași purtat de râul cristalin și strălucitor, fiind ca o stea printre milioane de stele...

Iar acum, râul de lumina te duce către o cascada infinită... de lumina strălucitoare... foarte plăcută... care te atrage ca un magnet. Lasa-te purtat de atracția cascadei... imaginează-ți că te apropiindu-te tot mai mult de ea...

De cum intri în cascada de lumina... te simți învăluit în iubire, pace și armonie, având sentimente din ce în ce mai înalțătoare, simțindu-te tot mai recunoscător pentru viața ta, tot mai conectat cu eul tău superior și cu iubirea universului. Lasă-te purtat de valurile liniștitoare ale cascadei de lumină, lumina ei umplându-ți tot corpul... lasă-te legănat de valurile ei și poți să te duci astfel într-un somn foarte profund... foarte liniștit... Dormi acolo întreaga noapte, încărcându-te cu tot mai multă vitalitate și pozitivitate... trezindu-te dimineața liniștit și încântat de viața ta, pregătit să trăiești o nouă zi superbă care aduce oportunități minunate de a simți nivele tot mai înalte de fericire și bunăstare. Lasă-te legănat de valurile iubirii cascadei... adâncindu-te într-un somn foarte liniștit... cu vise placute și inspirante, învăluit de iubirea universului."

(Opriti înregistrarea audio.)

-Pentru readucerea clientului la starea conștientă spuneți-i următoarele:

Ht: "Iar acum, în timp ce eu număr de la 1 la 5, vei reveni la starea conștientă, simțindu-te plin de viață și energie, având certitudinea că îți este ușor să slăbești în greutate în mod sănătos și să-ți să-ți menții greutatea ideală cu ușurință. Adu înapoi cu tine toate sentimentele minunate de optimism, pozitivitate, certitudine și încredere pe care le vei perpetua pentru tot restul vieții tale. Și acum, voi număra de la unu la cinci, iar când ajung la cinci, vei reveni simțindu-te optimist, încrezător și fericit.

1, revii încet la starea conștientă

2, te simți odihnit și revitalizat

3, simțindu-te motivat să pui în aplicare toate aceste sugestii. Te conectezi cu senzațiile corpului fizic acum

4, deschide-ți ochii

5, te simți minunat din toate punctele de vedere."

Continuați cu recomandările finale pentru a promova un stil de viață sănătos și pentru a-l învăța auto-hipnoza.

Sugerați clientului să asculte înregistrarea acestei sesiuni în fiecare seară timp de aproximativ 3-4 săptămâni

Dacă doriți să faceți o înregistrare generică pentru scădere în greutate, ea poate include *Relaxare Progresivă cu Lumină* de Elena Gabor, sugestii pentru scădere în greutate într-un mod sănătos, ancorarea în viitor și sugestii pentru a adormi și a rămâne în Lumină.