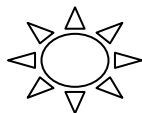


MANUAL DE
HIPNOTERAPIE,
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

TERAPIA DE REGRESIE ÎN VIEȚI ANTERIOARE, ANALIZA REGRESIEI ȘI REGRESIA ÎN VIAȚA DINTRE VIEȚI

TERAPIA DE REGRESIE ÎN VIEȚI ANTERIOARE

Ce este terapia prin regresie în vieți anterioare?

Terapia de regresie în vieți anterioare și analiza regresiei se bazează pe conceptul că conștiința supraviețuiește morții fizice, că procesul de evoluție al conștiinței/ sufletului se desfășoară pe parcursul mai multor vieți și că diferitele vieți ale unui suflet se influențează una pe cealaltă. Traumele, temerile și vulnerabilitățile dintr-o viață anterioară se pot manifesta în viața actuală ca simptome, boli, temeri, diferite comportamente, etc. Acest concept implică, de asemenea, faptul că talentele, abilitățile și aptitudinile noastre actuale au fost dobândite prin multe vieți de practică.

Terapia de regresie în vieți anterioare și analiza regresiei este o abordare care utilizează legătura cu nivelurile superioare de conștiință prin intermediul hipnozei, pentru a descoperi experiențe nevindecate din viețile trecute în scopul de a rezolva provocările vieții actuale. Această metodă ajută la identificarea și rezolvarea rădăcinilor cauzale ale problemelor de viață și de sănătate din viața actuală, prin accesarea provocărilor sau traumelor inițiale și înlăturarea sentimentelor negative asociate cu acestea. Prin acest proces, clienții descoperă lecții semnificative, importante, pe care le pot aplica în viața lor actuală.

Uneori, prin regresia în vieți anterioare, clienții pot accesa o viață frumoasă, de unde pot învăța ce fel de sentimente ar trebui să nutrească și să perpetueze în viața lor actuală; cu alte cuvinte ei pot accesa o viață care să prezinte soluția problemelor lor actuale. Este un proces de învățare atât pentru nivelul conștient cât și pentru nivelul subconștient al minții, proces care poate accelera vindecarea, creșterea spirituală și să ofere o perspectivă mai benefică asupra vieții.

Regresia în vieți anterioare este un proces de auto-explorare care ajută oamenii să își îmbunătățească conștientizarea de sine și, de asemenea, legătura cu nivelurile superioare ale conștiinței lor (cu sinele lor subconștient și supraconștient). Îi ajută să înțeleagă că ei, ca și conștiința, sunt pe deplin responsabili pentru experiențele lor fizice și emoționale și, în cele din urmă, pentru viața lor.

Regresia în vieți anterioare este, de asemenea, un proces care contribuie la creșterea spirituală a oamenilor, ajutându-i să-și găsească un echilibru între aspectul fizic și non-fizic al ființei lor. Îi pune în ipostaza de a analiza un alt aspect al sufletului, al conștiinței lor, o față diferită a sinelui lor multidimensional, adică sinele din trecut care a trăit trauma inițială, cu scopul de a le reflecta, ca o imagine în oglindă, sentimente familiare pentru a le da posibilitatea să înțeleagă de ce le au, oferindu-le, de asemenea, oportunitatea de a le rezolva. Este un proces de învățare care poate produce o schimbare în conștiință, în gândire, persoanele respective direcționându-se astfel către pozitivitate, iubire necondiționată, compasiune și optimism.

Uneori copiii își amintesc vieți trecute, sau viețile trecute pot fi accesate în vise, în vise recurente sau uneori în coșmaruri.

STUDIU DE CAZ - DEPASIREA COȘMARURILOR RECURENTE

O pacientă a descris că de ani de zile avea un vis recurent în care un zid cădea peste ea după care ea se trezea îngrozită. În timpul ședinței noastre de hipnoterapie efectuate pentru a identifica rădăcina cauzală a aceluși vis recurent, ea a accesat o viață anterioară / paralelă în care era un soldat roman. Un vulcan a erupt și a provocat prăbușirea unui perete din apropiere peste soldatul roman, cauzându-i astfel moartea. După ședința de regresie în viața anterioară, pacienta a declarat că nu a mai avut acel vis recurent.

Déjà-vu-urile ar putea fi și ele reflexii ale unor experiențe din vieți anterioare.

În timpul regresiei într-o viață anterioară, ambele niveluri de conștientizare sunt active, mintea conștientă fiind un observator al experienței din trecut, fiind capabilă să compare acea experiență cu viața actuală. Claritatea și multitudinea detaliilor depind de cât de profund se conectează clientul cu viața anterioară pe care o accesează prin regresie și cât de mult își inhibă aspectul critic al minții conștiente.

Care sunt atribuțiile hipnoterapeutului/ terapeutului / medicului care practică regresia în vieți anterioare?

Hipnoterapeutul care practică regresia în vieți anterioare este, de fapt, un ghid care ajută clientul să atingă o stare de hipnoză profundă, în care să intre în starea subconștientă de conștientizare și să acceseze sursele/rădăcinile cauzale ale problemelor cu care se confruntă, acestea fiind experiențe din viețile anterioare (vieți paralele ale trecutului) care sunt oglindite în viața actuală ca problemele sale. Hipnoterapeutul ajută deci clientul să identifice aceste cauze care stau la baza dificultăților pe care le întâmpină în prezent. El practic ghidează clientul prin cele mai importante evenimente din acea viață precedentă, îl asistă în procesul morții și apoi în experiențele prin care acesta trece în călătoria sa ca și conștiință/ suflet până se încarnează din nou. De fapt, după regresia în viața anterioară, clientul continuă cu explorarea în hipnoză a vieții dintre vieți, în realitatea ultimă/ în universul de Acasă. Regresia în viața anterioară se termină după procesul de evaluare a vieții trăite, care are loc în Lumină și depozitarea, în Universul Ultim de Acasă, la Arborele Vieții a memoriilor acelei vieți.

Ce experimentează oamenii prin terapia de regresie în vieți anterioare și regresia în viața dintre vieți?

În afară de explorarea vieților anterioare, oamenii învață prin acest proces terapeutic că moartea nu există de fapt, că numai corpul fizic moare, iar conștiința/ sufletul se desprinde, în momentul morții, ridicându-se ca pasarea Phoenix din propria-i cenușă. Pasarea Phoenix este simbolul eternității sufletului. Astfel, prin procesul de regresie în vieți anterioare, oamenii se eliberează de frica de moarte.

Apoi, ei se simt atrași de o lumină alb-aurie, caldă și plăcută, în care trăiesc sentimente minunate, intense, foarte greu de descris în cuvinte. Lumina are efecte terapeutice extraordinare, înlăturând durerile, grijile și celelalte blocaje energetice. Clienții simt că se redescoperă pe ei înșiși în Lumină. Acest proces schimbă perspectiva clienților asupra vieții, ajutându-i să aprecieze lucrurile care contează cu adevărat în viață.

Pe măsură ce avansează dincolo de Lumină, ei trec din nivelul de conștientizare subconștient în cel de supraconștient, în timp ce mintea lor conștientă este încă activă, într-o stare de observator. Odată ce au trecut dincolo de Lumină, clienții redescoperă "locurile" de conexiune ale sufletelor:

- **Arborele Vieții**, este o zonă de conectare a conștiințelor unde se află înregistrările sau memoriile Akashice și unde se pot accesa informații despre alte vieți pe care conștiințele le-au trăit, precum și înțelepciunea universului. Mulți clienți în starea de hipnoză percep acest spațiu ca pe un arbore energetic infinit, viu, format din milioane de artere/vene de lumină cu viață în interiorul lor, reprezentată de conștiințe, percepute ca scântei sau sclipiri de lumină care curg prin venele de lumină precum celulele sanguine prin vasele de sânge.

- **Râul Vieții** este o altă zonă de conectare a conștiințelor. El este format din milioane de conștiințe care plutesc împreună spre diverse "locuri" ale realității ultime de Acasă. El poate fi perceput și auzit ca o apă, dar este, de fapt, un râu de conștiințe, de energie Chi. Atunci când

doresc să se reîncarneze și să înceapă o viață nouă, conștiințele trec prin Râul Vieții și apoi ies din el prin ferestre energetice de comunicare între dimensiunea realității ultime și a dimensiunii unde doresc să se încarneze, călătorind până intră în câmpul eteric al acelei realități (al Pământului dacă aici doresc să se încarneze) și de acolo în planul fizic al acesteia.

- Clienții care intră foarte adânc în hipnoză pot accesa **Sursa Vieții (Energia Chi, Dumnezeu)** sau pot fi ghidați acolo de hipnoterapeut. Sursa Vieții poate fi accesată dincolo de Lumină, în realitatea ultimă de Acasă. De obicei, clienții în stare de hipnoză descriu că traversează Râul Vieții pentru a ajunge la Sursă. Ei percep Sursa Vieții ca pe o cascadă infinită de energie care fluctuează în culori, poate deveni invizibilă și își poate schimba forma. De asemenea, mulți clienți sunt capabili să intre în Sursa Vieții, să devină una cu ea și să comunice cu ea. Contopirea cu Sursa este un proces înălțător, reprezentând ceea ce tradițiile hinduse descriu ca starea de Nirvana. A deveni una cu Sursa le permite clienților să descopere și să simtă ce este, cu adevărat, iubirea necondiționată. Ei experimentează sentimente foarte plăcute, de foarte mare intensitate care sunt greu de descris în cuvinte, sentimente pe care nu le-au experimentat niciodată ca ființe umane. Contopirea cu Sursa duce la vindecarea emoțională, care este nivelul final de vindecare.

CICLUL DE REÎNCARNARE A CONȘTIINȚEI / SPIRITULUI / SUFLETULUI

Fiecare conștiință (spirit) nou născută din Sursă este foarte mică. Este o moleculă de energie primordială, energie Chi care este lipsită de experiență în ceea ce privește procesul de încarnare. Atunci când conștiința (spiritul) decide să se încarneze, să-și înceapă procesul de evoluție, aceasta este cu ușurință copleșită de energiile de vibrație joasă din planurile existențiale unde alege să meargă și își începe călătoria de evoluție de la acele niveluri mai scăzute de vibrație. Trăind diverse experiențe și vieți, poate să progreseze și să ajungă la un anumit nivel de evoluție care să îi permită să facă față unor vieți mai complexe, cum ar fi viața umană.

După ce viața sa fizică se termină și corpul fizic moare, conștiința, în starea de subconștient (suflet) se întoarce la Lumină. Este Lumina despre care vorbesc învățăturile religioase, aceeași Lumină pe care oamenii o văd, de obicei, în experiențe din vecinătatea morții (NDE), cea care este percepută în timpul hipnozei, în stările profunde de meditație sau uneori în visele lucide. Ghizii spirituali întâmpină sufletul (deși sunt tot timpul cu el) atunci când acesta se desprinde de corpul său fizic și îl însoțesc prin toate evenimentele pe care le va experimenta în Lumină. Acolo, sufletele trec inițial printr-un proces de curățare energetică, deoarece Lumina este o poartă de purificare a sufletelor. Ea are proprietatea de a demagnetiza blocajele energetice de vibrații joase și de a aduce acea conștiință (suflet) la nivelul de puritate și pozitivitate care îi reprezintă adevărata natură, proces care îi permite conștiinței să treacă dincolo de Lumină și să intre în Realitatea Ultimă, eternă, infinită de Acasă.

Înainte de a intra în Realitatea Ultimă, conștiința, în starea de subconștient (de suflet), trece prin câteva porți non-fizice, de întâmpinare, aflate în Lumină. Acolo, ghizii și maeștrii spirituali evaluează progresul pe care sufletul l-a făcut în viața sa, cu alte cuvinte dacă a acumulat energie pozitivă și a crescut sau nu din punct de vedere vibrațional. Sufletele cresc prin acumularea de experiențe și energie pozitivă, care este, de fapt, iubire. Această evaluare implică o revizuire a vieții, dar nu este o judecată, ci un proces foarte pozitiv și plin de compasiune.

După aceea, sufletul decide ce ar dori să facă în continuare. Ar putea alege să se reîncarneze, adică să trăiască o altă viață, să stea în Realitatea Ultimă pentru o perioadă sau să rămână acolo pentru totdeauna. După ce evaluarea a fost făcută și decizia a fost luată, sufletul trece în universul de Acasă, în Realitatea Ultimă. Această realitate este ceea ce religia numește Rai sau Paradis, dar este mult mai complexă decât aceasta îl descrie. Este un univers infinit de energie pur pozitivă, de înaltă vibrație. Este o realitate non-fizică, o realitate de conștiință pură, care se află la baza a tot ceea ce există; o realitate din care totul, inclusiv energia și materia, își au originea. Acolo, se află Arborele Vieții și Râul Vieții, care sunt locuri de conexiune a conștiințelor în care se poate accesa tot ceea ce a existat vreodată (care, de fapt, continuă să existe, deoarece timpul este doar un concept uman). De asemenea, în realitatea ultimă mai există o infinitate de dimensiuni unde sufletele conviețuiesc precum și Sursa Vieții, Energia Chi, ceea ce oamenii numesc Dumnezeu. Sursa însăși este infinită.

Prima oprire pe care conștiința o face atunci când accesează realitatea ultimă este la Arborele Vieții, cunoscut, de asemenea, și sub numele de Înregistrările Akashice sau Memoriile Akashice, locul unde sunt stocate toate amintirile tuturor vieților și tot ceea ce a existat vreodată. Sufletul lasă acolo toate amintirile vieții sale pe care tocmai a trăit-o, precum și personalitatea sa umană și subconștientă a acelei vieți și, în momentul în care face acest lucru, redevine conștiința sa superioară sau supraconștientul. Aceste amintiri pe care sufletul le lasă la Arborele Vieții pot fi accesate oricând și de la Râul Vieții, iar Sursa Vieții, de asemenea, le deține.

Ca și conștiințe, oamenii nu intră în realitatea ultimă numai atunci când mor, ci în fiecare noapte, pentru că în fiecare noapte sufletele se întorc la Lumină pentru a se curăța de blocajele energetice, a se reîncărca cu energie pozitivă și merg Acasă, dincolo de Lumina, petrecându-și nopțile acolo, sau cel puțin acest lucru este ceea ce sufletele ar trebui să facă în fiecare noapte. Scopul relaxării progresive cu Lumină cu care începem orice sesiune de hipnoterapie este de a ghida subconstientul/sufletul în Lumină. Lumina menține sufletul curat din punct de vedere energetic, îl încarcă cu energie pozitivă și menține sănătoasă și echilibrată fizic și emoțional ființa umană.

În Lumină, în zonele de întâmpinare, împreună cu ghizii și maeștrii spirituali, conștiința decide ce ar dori să experimenteze în continuare. În cazul în care decide să rămână Acasă cel puțin pentru un timp, aceasta merge în planul său de existență, cel care se potrivește vibrației sale. În cazul în care decide să se reîncarneze, aceasta intră în procesul de pregătire cu ghizii spirituali pentru viața pe care dorește să o trăiască. Împreună, ei creează acea viață, în cazul în care nu este deja creată, precum și versiunile sale infinite, astfel încât conștiința să aibă posibilitatea de a face alegeri care să o ajute să progreseze. După ce termină aceste pregătiri și conștiința este gata să se reîncarneze, ea intră în Râul Vieții, călătorește prin el, după care iese din Râul și călătorește spre câmpul eteric al Pământului, intrând apoi în planul fizic în corpul mamei, la momentul concepției.

Prin procesul de regresie în vieți anterioare, care este un proces de descoperire de sine, clientii devin conștienți de:

- existența altor fațete ale Sinelui lor multidimensional
- moartea nu există
- existența conștiinței superioare
- că toate viețile se desfășoară în mod simultan
- că oamenii sunt ființe mult mai puternice și mai complexe decât își dau seama
- că oamenii au mai multe abilități și talente decât își dau seama
- că în această viață umană, ei sunt doar un aspect a ceea ce sunt ei, de fapt, ca și conștiință eternă.

Este un proces care oferă o perspectivă mult mai amplă asupra vieții și îi ajută pe oameni să vadă imaginea de ansamblu a ei. Îi ajută să se concentreze asupra lucrurilor care contează cu adevărat în viață și să își redirecționeze gândirea către pozitivitate, iubire necondiționată, bunățate, iertare, compasiune și a-i ajuta pe alții. Practic, acest proces ajută atât sufletul cât și aspectul său uman să se trezească.

Este necesar ca hipnoterapeutul sau clientul să creadă în reîncarnare pentru ca regresia să aibă succes?

Hipnoterapeuții sunt purtați, în mod inevitabil, de către clienții lor prin ceea ce par a fi alte vieți în care simptomele par a-și avea originea. Unii dintre clienți sunt de acord cu ideea de reîncarnare deoarece face parte din sistemul lor de convingeri filosofice, culturale, spirituale sau religioase. Alți clienți, cei care cred că trăim doar o singură viață, adesea interpretează aceste experiențe ca metafore remarcabile ale minții, menite să îi învețe lucruri semnificative cu privire la provocările pe care le înfruntă în prezent. Aceștia din urmă consideră că mintea folosește aceste metafore pentru a le preda lecții importante despre pozitivitate, iubire necondiționată, iertare, compasiune, lecții pe care le pot folosi în viața lor actuală pentru a deveni stabili emoțional, pentru a se echilibra, pentru a avea gânduri mai pozitive, precum și pentru a-i ajuta în procesul de vindecare și de a avea o viață frumoasă și împlinită.

Cu toate acestea, opiniile filozofice, culturale, spirituale sau religioase ale clienților cu privire la acest subiect nu influențează și nici nu interferează cu procesul lor de recuperare, de vindecare, atunci când clienții fac terapia de regresie în vieți anterioare.

Toate viețile sufletului: viețile trecute, viața prezentă (cu toate versiunile ei) și viața sau viețile viitoare se întâmplă toate simultan, deoarece din perspectiva nivelelor superioare ale conștiinței (subconștient și supraconștient) timpul nu există. Oamenii ca suflete (ca ființe energetice) evoluează simultan prin toate aceste vieți și progresează simultan în ele.

Cum îl poate ajuta regresia în vieți anterioare pe un client să rezolve probleme din viața actuală?

Regresia în vieți anterioare ajută la identificarea cauzelor inițiale, rădăcinilor cauzale ale problemelor de viață sau de sănătate pe care oamenii le întâmpină în viața actuală și ajută la rezolvarea lor prin schimbarea percepției asupra traumelor inițiale. Acest proces ajută clienții să se confrunte cu temerile lor conștiente și subconștiente. Traumele apar atunci când o persoană alege să nu înfrunte incidente prin care a trecut, rezultând astfel teama sau frica cu care ei au ales să trăiască și care practic se hrănește cu energia acelei persoane, cu energia sufletului său. Prin acest proces de regresie, clienții au ocazia să se confrunte cu temerile lor, să înțeleagă cum a apărut acea traumă, să privească situația dintr-o perspectivă pozitivă, să se elibereze de sentimentele și convingerile negative rezultate din acea traumă și să înlocuiască acele convingeri cu altele pozitive. Odată ce fac acest lucru, sentimentele cu privire la acel eveniment se vor schimba și ele. În principiu, hipnoterapeutul ajută clienții să rezolve sentimentele față de acea situație prin a o reeticheta și a o vedea dintr-o perspectivă mai pozitivă.

Pe lângă aceasta, regresia ajută de asemenea clienții să-și schimbe perspectiva asupra vieții, să atingă un nivel mai înalt de înțelegere și să îmbrățișeze convingeri și idei pozitive, de iubire, compasiune, iertare și înțelepciune.

De exemplu, o persoană care are tendința să nutrească sentimente negative, de ranchiună, furie, de invinovățire și care identifică o viață în care a făcut același lucru, va afla prin accesarea/revizitarea acelei vieți din trecut cum de are acele sentimente și ce a determinat acea persoană să continue să nutrească acele sentimente negative. De exemplu, poate că a fost părăsită de partenerul de viață, poate copiii au ales să nu mai țină legătura cu ea, tot felul de scenarii de viață pot apărea. Lecția pentru acea persoană este că nu trebuie să repete tiparul din trecut, să nu meargă pe aceeași cale, deoarece poate ajunge în aceeași situație. Acest proces învață astfel oamenii că pot lua o decizie diferită care le-ar putea aduce fericire, bucurie, armonie, compasiune, iertare și bunățate.

Practic, viețile anterioare pot oferi lecții importante pe care oamenii le pot aplica în viața actuală pentru a rezolva problemele pe care le înfruntă.

Un alt exemplu ar fi de o persoană care are o durere cronică într-o anumită zonă a corpului și vede o viață în care a avut o traumă, o rană în acea zonă. Este posibil ca acea persoană să fi fost înjunghiată, împușcată sau să fi avut un traumatism în zona respectivă. Odată ce clientul vede ce s-a întâmplat în acea viață, de cele mai multe ori durerea fie dispăre complet, fie se reduce în intensitate. Este o terapie care crește semnificativ frecvența vibrațională a sufletului respectiv.

Ce fel de probleme se pot rezolva prin regresia în vieți anterioare?

Terapia prin regresie în vieți anterioare poate ajuta la rezolvarea oricăror tipuri de probleme de sănătate sau de viață, cum ar fi:

- temeri
- fobii
- anxietate
- depresie
- gânduri de suicid, gândirea negativă
- insomnie
- coșmaruri
- dureri
- astma
- stresul
- anumite cazuri de infertilitate
- slăbit sau gestionarea greutății
- îmbunătățirea abilității de a vorbi în public
- adicții: renunțarea la fumat, alcool și droguri
- IBS (sindromul colonului iritabil),
- a primi răspunsuri la întrebările și așa mai departe. Posibilitățile sunt infinite ...

Ce fel de vieți poate dezvălui o regresie în vieți anterioare?

-O viață precedentă care reprezintă sursele problemelor pe care clientul le are în momentul de față.

-O viață frumoasă care i-ar putea arăta clientului soluțiile problemelor lui, cum ar trebui să se simtă în viața actuală, sau o viață care ar putea dezvălui calitățile, talentele sau abilitățile pe care acesta le are ca și conștiință.

-O viață care ar putea oferi un răspuns la o întrebare anume pe care clientul și-o pune.

Când se sfârșește o viață din perspectiva conștiinței superioare?

O viață se încheie după ce sufletul a revenit în Lumină, a trecut prin procesul de evaluare în zona/ sălile de întâmpinare și și-a lăsat amintirile din acea viață la Arborele Vieții / la înregistrările akashice, redevenind astfel supraconștientul. După ce acest proces s-a încheiat, este liber fie să se întoarcă în dimensiunea sa în Realitatea Ultimă, fie să se reîncarneze și astfel intră în programul de pregătire pentru viața viitoare.

Ce povestesc de obicei clienții după ce au experimentat procesul de regresie în vieți anterioare?

- spun că au dobândit un nivel mai ridicat de înțelegere a provocărilor și problemelor lor, ca și cum o nouă înțelepciune a fost descărcată în mintea, în conștiința lor
- descriu că, deși au vrut să schimbe ceea ce experimentau în hipnoză, nu au putut să facă acest lucru, ceea ce indică faptul că informația respectivă nu provenea din imaginația lor
- spun că, dacă înainte de procesul de regresie li s-ar fi cerut să-și imagineze o viață anterioară, viața pe care au accesat-o nu ar fi fost sub nici o formă ceea ce ei ar fi ales să vadă.
- atunci când clienții revin pentru o nouă sesiune, spun de obicei că problema care a fost abordată prin terapia de regresie a dispărut sau s-a rezolvat; că nu mai reprezintă o problemă pentru ei.

Terapia prin regresie în vieți anterioare, analiza regresiei și regresia în viața dintre vieți – Structura sesiunii

I. Foaia de consultație hipnoterapeutică

II. Evaluarea hipnoterapeutică și planul de acțiune (decideți dacă veți începe cu optimizarea gândirii sau direct cu terapia de regresie)

III. Consilierea prehipnotică inclusiv explicațiile preliminare privind desfășurarea procesului de regresie și modul în care oamenii se simt în timp ce accesează vieți anterioare

IV. Inducerea în hipnoză, aprofundare stării de hipnoză și intrarea în Lumină

V. Ghidarea în viața anterioară și explorarea acesteia pînă la momentul morții

VI. 4 posibilități: a) explorarea perioadei dintre moarte pînă la reîntoarcerea în Lumină, continuând cu regresia în viața dintre vieți (LBL), analiza regresiei și hipnoterapia transformațională (ședința poate dura maxim 4 ore)

b) explorarea perioadei dintre moarte pînă la reîntoarcerea în Lumină, analiza regresiei și hipnoterapia transformațională în Lumină (ședința durează mai puțin)

c) explorarea perioadei dintre moarte pînă la reîntoarcerea în Lumină, explorarea acesteia, precum și explorarea dincolo de Lumină a Realității Ultime (Arborele Vieții, Râul Vieții, Energia Chi) (ședința poate dura mai multe ore, nu mai mult de 4 ore)

d) explorarea perioadei dintre moarte pînă la reîntoarcerea în Lumină, autodiagnosticarea și vindecarea în Lumină (inclusiv folosind terapia cu

ingeri), precum și trecerea dincolo de Lumină în Realitatea Ultimă și reunirea cu Energia Chi în scopul unei vindecări complexe care să includă și vindecarea emoțională)

VII. Trezirea din hipnoză

VIII. Consiliere post-hipnoză (hipno-analiză) și sugestii finale

III. CONSILIEREA PREHIPNOTICĂ ȘI EXPLICAȚII PRELIMINARE PRIVIND PROCESUL DE REGRESIE ÎN VIEȚI ANTERIOARE

Mulți clienți vin la sesiune de regresie pentru că au citit cărți despre beneficiile acestui tip de terapie, dar alții nu au cunoștințe despre ce presupune acest proces. Tuturor trebuie să le explicați cum funcționează și ce presupune terapia prin regresie în vieți anterioare.

- Sugerați clientului/pacientului să aibă încredere în informațiile care îi vin în minte. Le puteți spune: "Nu vei putea să diferențiezi care parte a conștiinței tale este conștientul și care parte este subconștientul în acest proces, pentru că ești ambele părți, dar vei ști, cu siguranță, care este egoul negativ al conștientului. Este acea parte a minții care va încerca să întrerupă procesul cu tot felul de întrebări, precum: "E bine ceea ce fac? Sunt în hipnoză? Ceea ce experimentez este imaginația mea sau este într-adevăr o viață anterioară?" Este normal ca această parte a minții să aibă astfel de întrebări și dubii în procesul de regresie în vieți anterioare, deoarece ea s-a format în această viață și nu știe nimic despre ce s-a întâmplat înainte de formarea ei. Mintea conștientă nu știe nimic despre viețile precedente deoarece amintirile vieților anterioare nu se află în creierul uman pentru ca omul respectiv să și le poată aminti, adică să fie accesate de conștient (și creierul uman s-a format tot în această viață). Nici subconștientul nu le deține, dar le poate accesa în realitatea de Acasă. De asemenea, conștientul nu poate crea nici o idee nouă. Fiecare idee nouă și tot ceea ce ne imaginăm vine prin intermediul subconștientului. Așa că, atunci când ne imaginăm lucruri, primim, de fapt, informații de la subconștient.

- Pe parcursul regresiei în vieți anterioare, oamenii au tendința să vorbească șoptit când răspund la întrebările hipnoterapeutului. Ați putea împărtăși clientului următoarea idee: "Te rog să vorbești pe tonalitatea normală pentru că trebuie să aud ceea ce descrierea în detaliu a ceea ce experimentezi, pentru a te putea ghida în continuare."

-Un alt detaliu foarte important pe care trebuie să îl explicați clientului: "Modul în care percepem în timpul regresiei este similar felului în care percepem în vise (simțim, vedem, auzim și realizăm). Este nerealist să ne așteptăm să vedem exact ca atunci când ne uităm la televizor. În regresii, modul în care percepem este o combinație între a vedea, a simți, a auzi sau pur și simplu a ști ce se întâmplă. Încurajați clienții să aibă încredere în ceea ce le vine în minte. Unii oameni au percepția vizuală dezvoltată, alții nu o au, dar aceștia din urmă pot simți sau pot percepe într-

un alt mod, sau pot obține informații prin intermediul gândurilor. Nu contează prin ce mijloace se percepe informația. Nu trebuie să fie accesată într-un anumit mod. De asemenea, informația nu trebuie analizată; va fi analizată la final. Încurajați clienții ca pur și simplu să se lase purtați de ceea ce experimentează/ de filmul acelei vieți din trecut pe care supraconștientul i-o prezintă clientului și care îi este dezvăluită pas cu pas acestuia prin procesul de regresie."

Poiana feerica : exercitiu efectuat înaintea inducției în hipnoza și regresiei pentru ca pacientul/ clientul să înțeleagă și să practice cum se percepe în starea de hipnoză.

Ht: "Închide ochii, așeză-te comod și relaxează-te foarte adânc. Ține-ți ochii închiși pe toată durata meditației. Inspiră adânc... și expiră toată tensiunea din corp, tot stresul și toate gândurile. Rămâi nemișcat pentru a-ți direcționa atenția spre universul tău interior. Imaginează-ți cum inspiri lumina universului și cum expiri toată tensiunea din corp, tot stresul și toate blocajele. Concentrează-te asupra respirației și, cu fiecare zgomot, dublează-ți nivelul de relaxare. Concentrează-te asupra universului interior... conectează-te cu pacea și liniștea care se află în adâncul ființei tale. Folosește-ți imaginația cât de bine poți. Îți angrenează subconștientul. Imaginează-ți un râu superb de lumină strălucitoare, alb aurie, plăcută și caldă, care începe să curgă peste tine, dizolvându-ți toate blocajele, toată tensiunea din corp, toate gândurile din minte și toate sentimentele neplăcute, inundându-ți întregul corp cu lumină strălucitoare, lumina care vindeca, lumina divină.

Imaginează-ți cum lumina intră în toate celulele, glandele și organele corpului tău, transformându-le în surse foarte puternice de lumină. Întregul corp îți devine o sursă puternică de lumină. Cu fiecare zgomot dublează-ți nivelul de relaxare. Imaginează-ți cum lumina te inundă și îți înconjoară corpul în multe straturi, dizolvându-ți toate gândurile, așternând o pace și o liniște superbă peste întreaga ta ființă. Imaginează-ți acum că în fața ta apare o poartă de lumină, dincolo de care se află o pajiște frumoasă... cu iarbă proaspătă... cu flori frumoase de toate culorile... cu copaci superbi... și un arbore mare și frumos. Imaginează-ți că treci de acea poartă și începi să mergi pe pajiștea superbă... și cu fiecare pas îți adâncești nivelul de relaxare. Este o zi splendidă de vară cu temperatură ideală. Vizualizează, imaginează-ți sau simți toate acestea, sau pur și simplu te poți concentra pe această imagerie. Imaginează-ți cum mergi pas cu pas către arborele acela superb, în acea atmosferă plăcută de vară. Imaginează-ți că soarele strălucește pe cerul senin. Poți chiar să-ți imaginezi că păsările zboară pe cer și că auzi ciripitul lor. Iar acum poți să-ți imaginezi că începi să te uiți la picioarele tale pe măsură ce înaintezi către arbore. S-ar putea să observi că ești desculț sau că ești încălțat... s-ar putea să vezi chiar cu ochii minții acea încălțăminte dacă porți încălțăminte, sau s-ar putea să-ți vezi picioarele goale. S-ar putea doar să simți sau să percepi în orice alt mod. Modul în care percepi este în regulă...

Deodată observi că pe măsură ce continui să mergi către acel arbore frumos, în partea ta dreaptă, lângă picior, observi o floare foarte frumoasă și te oprești să te uiți la ea. Nu contează ce fel de floare este, ai încredere în ce îți vine în minte... Uită-te, în mintea ta, în imaginația ta, la acea floare... observă ce culoare are, ce fel de floare este... și poți chiar s-o miroși. Este foarte posibil să îi simți mirosul... să auzi ciripitul păsărilor... să simți adierea plăcută a vântului. Și cum

te concentrezi pe acea floare, observi un animal foarte drăguț de casă care vine la tine... și începi să te joci cu el. Este un animal foarte jucăuș, ca un bulgăre de iubire. Uită-te în imaginația ta la acel animal drăguț și observă ce tip de animal este, ce culoare are. Indiferent ce îți vine în minte, este în regulă. Imaginează-ți cum te joci cu acel animal jucăuș...și cât de bine te simți cu el. Permite-ți să simți acele sentimente frumoase. Rămâi încă câteva clipe în această stare plăcută de relaxare... în acel univers frumos... liniștit, pe acea pajiște frumoasă... jucându-te cu acel animal frumos.

Iar acum... este momentul să îți deschizi ochii... și să te întorci la starea conștientă. Ia-ți timpul necesar și, când ești pregătit să te întorci, deschide-ți ochii."

Veți observa că foarte mulți clienți tușesc fie în momentul în care le vorbiți despre lumină în timpul inducției, fie la finalul acestei tehnici, pentru că lumina le dizolvă blocajele de la nivelul gâtului (chakrei gâtului, care reprezintă centrul comunicării) pe care le elimină prin tuse.

Acest exercițiu are scopul de a arăta clientului sau clienților cum se percepe în timpul regresiei, modul de percepție, prin a vedea, a simți, a auzi sau prin a primi informații prin intermediul minții, telepatic. Însă bineînțeles că în timpul regresiei nu o să le spunem clienților ce să-și imagineze.