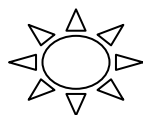


MANUAL DE
HIPNOTERAPIE,
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

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

Hipnoterapia transformțională

Acceptarea, iertarea și iubirea necondiționată

Adresați-vă clientului:

Ht: Imaginează-ți acum versiunea ta din viața anterioară pe care tocmai ai explorat-o, versiune care se află în fața ta acum (*dați aproximativ 7 secunde clientului*). Acceptă acea viață așa cum a fost cu toate deciziile pe care le-ai luat și acțiunile pe care le-ai făcut. Alege să vezi acea versiunea a ta cu compasiune și iartă-te pentru tot ceea ce consideri că trebuie să te ierți. Privește acea versiune a ta din viața anterioară prin ochii iubirii necondiționate. Este ceva ce ai vrea să spui acelei versiuni a ta?

C: ...

Ht: Poate să-i mulțumești pentru experiențele trăite, pentru lecțiile învățate, pentru creșterea și evoluția care a avut loc datorită acelei vieți?

C: ...

Ht: Ce crezi că ar putea fi făcut pentru a vindeca acea viață?

C: ...

Dacă clientul nu a sugerat deja acest lucru, ați putea spune:

Ht: Trimite iertare, iubire necondiționată și lumină acelei versiuni a ta din viața paralelă, de trecut. Iartă-te pentru tot ceea ce consideri că ai făcut care necesită iertare. Trimite iubire necondiționată din inima ta în inima versiunii tale din trecut, din ochii tăi în ochii ei, până când vezi, în imaginația ta, acea versiunea a ta scăldată în iubirea, iertarea și lumina trimisă de tine. Iartă-te pentru tot ceea ce ai făcut în acea viață care necesită iertare și învață lecțiile pe care acea viață le oferă. Vezi în imaginația ta versiunea ta din trecut transformată de lumina și iubirea pe care i-ai trimis-o. (*Dați aproximativ 10 secunde clientului*).

C: ...

Ht: Eliberează-te de toate convingerile bazate pe frică sau îndreptate către negativitate asociate cu acea viață. Ieși afară din ele ca și cum ai ieși afară dintr-un costum de haine. *(Dați aproximativ 7 secunde clientului.)*

Ht: Acum îmbrățișează acea versiunea ta. Devin-o una cu ea! *(Dați aproximativ 5 secunde clientului.)* Acea versiune a ta ești tu, tu ești ea. Ai toate... *(alege ceea ce este corespunzător în acest caz din ceea ce urmează)* abilitățile, tăria, calitățile, talentele și înțelepciunea din acea viață și le poți folosi în viața ta actuală. *(Dați clientului aproximativ șapte secunde.)*

Ht: Acum poți vedea în fața ta toți oamenii pe care i-ai întâlnit în acea viață, inclusiv pe cei care au contribuit la experiențe neplăcute. Vezi-i în imaginația ta în fața ta acum. Trimite-le iertare, iubire necondiționată și energie care vindecă/ luminează din inima ta în inima lor, din ochii tăi în ochii lor, până când îi vezi în imaginația ta scăldați în lumina, iertarea și iubirea ta. *(Dați aproximativ șapte secunde clientului.)* Apoi lasă imaginile lor să se dizolve în Lumină.

Reîncadrarea/ Reetichetarea

Ht: În imaginația ta, creează o poză semnificativă a acelei vieți care reprezintă creșterea ta ca rezultat al experiențelor avute în acea viață. *(Dați aproximativ 7 secunde clientului.)* Fă acea poză luminoasă și frumoasă. *(Dați aproximativ 5 secunde clientului.)* Fă-i culorile vibrante și scrie pe acea poză cu litere de lumină: "Această viață a fost o oportunitate de ea deveni un maestru al iubirii necondiționate și al pozitivității.". *(Dați aproximativ 7 secunde clientului.)* Inundă imaginea acelei vieți cu iubirea ta și lasă acea poză să se dizolve în Lumină.

Optimizarea convingerilor subconștiente / Terapia de sugestie.

Este important a administra sugestii clientului pentru corectarea convingerile orientate către negativitate care au fost identificate în timpul terapiei de regresie în vieți anterioare și a integra învățăturile accesate.

Ht: Și acum, imaginează-te relaxându-te în Lumină, într-un loc superb, care poate fi locul pe care poate îl percepi deja acolo, orice loc îți imaginezi sau replica locului tău favorit de pe Pământ, în Lumină... Imaginează-ți că te întinzi pe ceva foarte confortabil, te relaxezi foarte adânc și permiți următoarelor sugestii să-ți îmbogățească baza gândirii tale. Poți să repeți, în gând, după mine următoarele idei, să te vezi în modul în care eu voi descrie și să simți sentimentele minunate asociate cu aceste idei:

"Aleg să mă iert pentru toate deciziile și acțiunile din trecut care necesită iertare și să-i iert pe toți ceilalți pentru greșelile lor. Iertarea este un dar pe care mi-l fac mie însămi. Îmi este foarte ușor să iert. Iertarea mă ajută să mă eliberez de toate poverile trecutului. Aleg să mă accept exact așa cum sunt, să-mi accept toate experiențele și să-mi recunosc valoarea. Progresez și evoluez prin toate experiențele pe care le am. Extrag tot ce este bun din toate experiențele și de la toți oamenii, și imi învăț toate lecțiile pe care, apoi, le aplic cu ușurință. Aleg să mă iubesc necondiționat și să creez o relație minunată cu aspectele mele și cu toate nivelurile conștiinței mele. Aleg să perpetuez o atitudine de înțelegere, cooperare și pozitivitate cu toate nivelurile ființei mele, etc..."*(Continuați să adăugați și alte sugestii potrivite cazului respectiv, dar optimizarea să nu dureze mai mult de 10 minute.)*

Explorarea Universului Realității Ultime/ de Acasă: Arborele Vieții, Râul Vieții și Sursa Vieții.

Pentru majoritatea clienților, acest gen de explorare în hipnoză necesită câteva ședințe pregătitoare. Clientul ar trebui să mediteze cu înregistrări audio seara, la culcare, zilnic, timp de aproximativ 2 săptămâni, pentru a crește șansele de a accesa Lumina și să facă una sau două ședințe de regresie în vieți anterioare în prealabil. Unii clienți însă pot merge foarte adânc în hipnoză și, ca urmare, pot accesa Realitatea Ultima și a o explora din prima ședință. Acest gen de ședință de explorare a Realității Ultime necesită două, trei, până la 4 ore. Clienții trebuie să aibă abilități bune de percepție. De multe ori, unii clienți nici nu realizează când trec dincolo de Lumina și intră în Realitatea Ultimă, Acasă. Majoritatea clienților necesită ghidaj pentru a o explora la: Arborele Vieții, Râul Vieții, Sursa Vieții și infinitele dimensiuni de Acasă.

Dacă clientul își percepe ghizi spirituali:

Ht: Acum roagă ghizii spiritual să te ghideze dincolo de Lumină, ca să explorezi universul Realității Ultime. Mergeți la locurile de conexiune ale conștiințelor care exista acolo, unde înțelepciunea universului poate fi accesată. Odată ajuns acolo, descrie-mi te rog, ce observi, ce vezi, ce simți și ce percepi în vreun fel.

Dacă clientul nu își percepe ghizii spirituali:

Ht: Acum haide să mergem dincolo de Lumină și să explorăm universul Realității Ultime. Du-te la locurile de conexiune ale conștiințelor care exista acolo, unde înțelepciunea universului poate fi accesată. Ca și eu superior știi unde se află toate acestea și descrie-mi te rog, ce observi, ce vezi, ce simți și ce percepi în vreun fel...

Dacă clientul nu a citit cartea "Acasă la Arborele Vieții", v-aș sugera să nu menționați cuvintele Arborele Vieții sau Râul Vieții pentru că în acest mod se poate influența mintea conștientă a clientului. Lăsați clienții să vă descrie ceea ce percep ei și să descopere ei ce este acolo. Ca și hipnoterapeut, puteți evalua, pe baza descrierii pe care clienții o fac, unde se află ei în fiecare moment. Dacă clientul a citit cartea și deci știe despre ce este vorba, atunci puteți să îi spuneți:

Ht: "Mergi la Arborele Vieții și descrie-mi ce percepi."

Arborele Vieții

După ce trec de Lumină, unii clienți vor accesa fie de unii singuri, fie ghidați de ghizii lor spirituali, locurile de conexiune ale conștiințelor Acasă, cum ar fi Arborele Vieții și Râul Vieții. Întrebați clientul, odată ajuns acolo:

Ht: Descrie-mi te rog ce percepi.

C:...

Ht: Descrie-mi te rog cum te simți acolo.

C:...

Ht: Descrie-mi te rog cum arăți.

C:...

Ht: Descrie-mi te rog dacă ești singur sau sunt și alții acolo.

C:...

Ht: Descrie-mi te rog ce se întâmplă acolo.

C:...

De multe ori, clienții pot accesa la Arborele Vieții mai multe detalii despre viața pe care au trăit-o, sau detalii despre viața lor actuală care sunt relevante pentru ei la momentul respectiv. La Arborele Vieții, sufletele își depun memoriile vieții trecute, când se întorc Acasă la finalul unei vieți și redevin supraconștientul, eul superior. Arborele Vieții este un loc de conexiune al conștiințelor, unde toate memoriile vieților trăite de un suflet, de o conștiință și toate informațiile despre tot ce există sau a existat pot fi accesate. Foarte mulți oameni percep Arborele Vieții ca o structură energetică care se aseamănă cu un arbore infinit. Mulți clienți îl percep ca pe o salcie plângătoare cu milioane de ramuri de lumină având viață în ele, adică milioane de luminițe echivalente unei conștiințe, unui spirit, care trec prin acele ramuri precum celulele sangvine prin vasele de sânge. Arborele Vieții este numit și recordurile Akashice sau memoriile Akashice (memoriile eterice, Akasha însemnând eterul).

Dacă este suficient timp pentru o noua regresie puteți spune:

Ht: Roagă ghizii spirituali să-ți arate alte vieți semnificative pe care le poți revizui acolo, la Arborele Vieții, pentru a învăța acele lecții.

C: ...

Ht: Roagă ghizii spirituali să-ți arate alte detalii importante pentru a înțelege viața ta actuală și relațiile cu oamenii pe care îi ai în viața ta.

C:...

De multe ori, clienții care au probleme cu unii dintre membrii familiei, pot vedea de ce acei membri ai familiei se comportă cum se comportă, revizuiind fragmente semnificative din vieții lor anterioare care le determina comportamentul prezent, pentru ca clienții să aibă compasiune și înțelegere pentru acei membri ai familiei și să-i ierte.

Râul Vieții

Dacă clientul își percepe ghizii:

Ht: Roagă ghizii să te ducă acum la alt loc de conexiune a sufletelor (sau la Râul Vieții pentru cei care știu ce este).

Dacă clientul nu își percepe ghizii:

Ht: Lasa-ți eul superior să te ducă acum la alt loc de conexiune a sufletelor (sau la Râul Vieții pentru cei care știu ce este).

Râul vieții este un alt loc de conexiune al sufletelor unde înțelepciunea universului și experiențele din alte vieți pot fi accesate. Râul Vieții este perceput de clienții în hipnoza ca un râu format din milioane de steluțe/luminițe echivalente unei conștiințe, unei vieți, unui spirit care călătoresc împreună pentru a ajunge în diverse locuri de Acasă sau pentru a merge să se încarneze sau a călători în diverse planuri existențiale în afara Luminii. Unii clienți pot chiar să îl audă și să îl vadă ca pe un râu de apă, dar ei realizează că, de fapt, nu este format din apă, ci din energie Chi, din conștiințe.

Pentru a se reîncarna, din Râul Vieții, conștiințele trec prin ferestrele de comunicare cu alte realități pe care clienții le percep ca niște vortexuri de energie care se învârt foarte repede și care îi trag în jos, dându-le senzații foarte plăcute. Ele îi duc din Râul Vieții în planul eteric al Pământului sau al altor realități unde ei doresc să se încarneze. Ghizii spirituali trec și ei prin Râul Vieții pentru a merge să ghideze sufletele pe care ei le protejează din planul eteric ale realității respective.

Ht: Cum arată acolo unde ești? Descrie-mi te rog în detaliu ceea ce percepi.

C:...

Ht: Cum te simți acolo?

C:...

Ht: Ce altceva percepi acolo?

C:...

De obicei, clienții percep acele milioane de esențe sau conștiințe care formează Râul Vieții ca pe niște luminițe foarte prietenoase, care le transmit iubire și îi fac să se simtă ca acasă, să se simtă că și-au găsit locul pe care-l căutau și că acolo este casa lor. De multe ori spun că nu mai vor să plece de acolo. (Revizuiți regresiiile Sofiei și Iuliei din cartea "Acasă la Arborele Vieții".)

Alți clienți doar admiră Râul fără să intre în el, și îl percep ca niște sclipiri bleu, verde și de alte culori pe care Râul le emană. Este un loc mirific unde clienții se pot relaxa foarte adânc și medita acolo, încercându-se cu vibrația, cu energia de Acasă.

Din descrierile clienților, vă puteți da seama unde se află ei și să îi ghidați prin intermediul întrebărilor ca să descopere toate aceste detalii ei înșiși.

Dacă clienții trec din Râul Vieții printr-una dintre ferestrele de comunicare cu alte dimensiuni, (în acest caz cu dimensiunea Pământului), ei fie se vor întoarce în corpul fizic, fie vor merge să revadă o altă viață anterioară. Ca urmare, dacă doriți să ghidați clientul la Sursa Vieții, trebuie

să controlezi procesul, astfel încât ei să nu treacă prin acea fereastră înainte de a ajunge la Sursă.

Sursa Vieții/ Energia Chi, Divinitatea

Clienții cu abilități foarte bune de percepție, care merg adânc în hipnoză, se pot conecta cu Sursa Vieții.

Dacă clientul își percepe ghizii:

Ht: Roagă-ți ghizii spirituali să te ghideze la Sursa Vieții.

Dacă clientul nu își percepe ghizii:

Ht: Lasă-ți eul superior să te ghideze la Sursa Vieții. Descrie-mi pas cu pas ce observi până ajungi acolo. Anunță-mă când ai ajuns.

C: ...

Pentru a ajunge la Sursă, la Energia Chi, ei trebuie să treacă prin Râul Vieții, să îl traverseze. Sursa se află între Arborele Vieții și Râul Vieții. Este energia care le unește.

Ht: Cum percepi Sursa că arată de afară?

C: ...

Sursa arată ca o coloană infinită sau o cascadă infinită sau o fântână arteziană infinită de lumină, poate fi vizibilă sau invizibilă, sau alternează între a fi vizibilă și invizibilă, și în care clientul poate să intre.

Ht: Ce mai observi în jur?

C: ...

Ht: Cum te simți acolo?

C: ...

Ht: Intra acum în Sursă ca să simți ce înseamnă să devii una cu Sursa... Cum o percepi din interior?

C: ...

Ht: Cum este să devii una cu Sursa? Ce simți?

C: ...

Sentimentele pe care clienții le simt când devin una cu Sursa sunt indescriptibile. Sunt sentimente de bucurie, de pace, de fericire și de împlinire la un nivel foarte înalt, de vindecare emoțională și de extaz. Ei simt o senzație pulsantă ca și bataile inimii. A deveni una cu Sursa duce la ultimul nivel de vindecare: vindecarea emoțională.

Ht: Ce altceva mai observi?

C: ...

Ht: Dacă ai întrebări, întreabă acum și spune-mi ce răspunsuri primești.

C: ...

Clientul poate chiar comunica cu Sursa și să-i pună întrebări și/sau să perceapă ceea ce Sursa îi comunică. Depinde de cât de adânc se conectează clientul cu Sursa pentru a percepe răspunsurile sau comunicarea.

Ht: Mai este ceva ce observi?

C: ...

Unii clienți au abilitatea de a merge direct în Sursă de cum îi ghidați prima oară în Lumină. Este o abilitate pe care ei au exersat-o în multe vieți.

Alții trebuie să treacă prin procesul de regresie în vieți anterioare pentru accesarea universului de Acasă. Unii pot după prima regresie să acceseze Sursa iar altora le pot lua două, trei sau mai multe ședințe de regresie până ajung să o perceapă. Aceasta este o experiență unică și care rareori poate fi obținută în prima ședință.

Ht: Conecteza-te cu acele sentimente minunate ca să îți amintesci și în meditațiile tale să le simți din nou.

C: ...

Ht: Mulțumeste ghizilor spiritual și Sursei pentru ajutorul lor, pentru faptul că și-au împărsit înțelepciunea cu tine și te-au ajutat să te vindeci. Pot să rămâi acolo pentru un timp. Când ești gata să te întorci te rog să-mi spui.

C: ...

În ședințele premergătoare accesării Sursei Vieții, după ce clientul a mers la Arborele Vieții și la Râul Vieții, puteți să accesați perioada de pregătire, de training pentru viața următoare.

Ht: Ce decizie ai luat împreună cu ghizii spirituali în legătură de etapa următoare? Ai decis să te reîncarnezi sau să rămâi în universul realității ultime pentru o perioadă?

C: ...

Ht: Dacă ai decis să te reîncarnezi haide să vedem procesul de pregătire pentru viața următoare. Lasă eul tău superior să-ți arate acel proces....Descrie-mi te rog pas cu pas ce se întâmplă de cum intri în acel proces de pregătire, de instruire pentru viața următoare.

C: ...

Ht: Pe ce criterii îți alegi viața aceea?

C: ...

Ht: Ce lecții ai de învățat în acea viață?

C: ...

Ht: De ce îți alegi familia și comunitatea pe care ți le alegi?

C: ...

Ht: Ce alte detalii imi poți da despre acea viață?

C: ...

Ht: Ce altceva este semnificativ despre acea viață pentru evoluția ta ca și conștiință?

C: ...

Ht: Descrie-mi cum te simți în acel proces de pregătire.

C: ...

Ht: Cine sunt cei care fac parte din acel proces de pregătire?

C: ...

Ht: Ce altceva important mai observi?

C: ...

Ht: Hai să trecem la momentul când alegi să te încarnezi. Descrie-mi pas cu pas ce se întâmplă, unde mergi, ce simți și ce percepi.

Clientul va intra în Râul Vieții și va trece printr-o fereastră de comunicare cu dimensiunea în care al a ales să se încarneze. (Vezi regresia Sofiei din cartea "Acasă la Arborele Vieții"). Multi clienți se vad în uterul mamei crescând și apoi trec prin momentul nașterii. (Vezi regresia Iuliei în viața din satul de pescari din Italia, din cartea "Acasă la Arborele Vieții").

Există clienți care accesează vieți de ghizi spirituali (vezi cazul Sofiei din cartea "Acasă la Arborele Vieții").

4. Trezirea din hipnoză

Aduceți clientul la starea de conștientizare de la nivel conștient prin a spune:

Ht: Dacă alegi, poți să păstrezi în memorie ca să-ți amintești cu ușurință tot ceea ce ai spus, ce ai văzut, ce ai accesat în această ședință. Dorești să te întorci acum?

C:...

Ht: Iar acum pentru că este timpul să te întorci, am să număr de la 1 la 5 și când voi ajunge la 5 te vei întoarce complet, simțindu-te plin de viață și energie, amintindu-și toate experiențele minunate pe care le-ai avut în această ședință. În fiecare zi, vei deveni tot mai echilibrat, tot mai în control asupra gândirii și sentimentelor tale, alegând pozitivitatea și iubirea necondiționată în toate situațiile.

1, încet revii la starea de conștientizare de la nivel 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.

5. Consilierea posthipnotică 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 și dacă și-o amintește, reamintiți-i lecțiile pe care el ar trebui să le aplice în viața actuală.

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 și meditația în lumină.