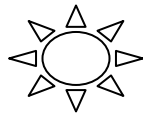


MANUAL DE
HIPNOTERAPIE,
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

HIPNOTERAPIA MEDICALĂ

„Hipnoza este una dintre cele mai importante patru terapii (holistice) minte-corp practicate de americani în momentul de față.”

- *Facultatea de Medicina Harvard*

„Recomand frecvent pacienților să viziteze un hipnoterapeut pentru că am văzut rezultate excelente în multe domenii. În general, cred că orice afecțiune ar putea fi tratată prin hipnoterapie.”

- *Andrew Weil M.D., Profesor de Medicină la Universitatea din Arizona*

„Utilizarea hipnozei are un loc recunoscut în arsenalul medical, fiind o tehnică utilă în tratarea anumitor boli, atunci când este practică de personal medical calificat”.

-*Raport Publicat de un Comitetul Consultativ al Asociației Medicale Americane*

HIPNOTERAPIA PENTRU DEPĂȘIREA DEPRESIEI, INSOMNIEI ȘI COSMARURILOR

Hipnoterapia și Sănătatea Mintală

Hipnoterapia s-a dovedit a fi de mare ajutor în tratarea bolilor psihice iar rezultatele apar de multe ori mult mai rapid decât prin terapia conștientă.

Este recomandat ca bolile mintale grave să fie tratate din punct de vedere hipnoterapeutic de un psihiatru sau psihoterapeut cu pregătire în hipnoterapie. Dacă psihiatru nu detine pregătire în hipnoterapie, după ce pacientul a fost stabilizat și boala sa a fost adusă la un nivel moderat, hipnoterapia poate fi folosită în tratarea ei iar concluziunea dintre psihiatru și hipnoterapeut este foarte importanta.

Care sunt cele mai importante lucruri despre depresie, anxietate și insomnie pe care hipnoterapeutul trebuie să le știe și să le descrie clientului?

de dr. Elena Gabor, CMHt, CI

Din punct de vedere holistic, depresia și anxietatea sunt rezultatul funcționării din sisteme de convingeri descurajatoare, ineficiente, orientate către negative și bazate pe frică, la ambele niveluri ale minții: conștient și subconștient. Acestea sunt rezultatul devalorizării sinelui și faptului că individul operează sub incidența ego-ului negativ. Persoanele cu depresie nu-și mai recunosc propria valoare, nu au încredere de sine, nu au stimă și iubire de sine, mai exact sunt foarte critice fata de sine și cele mai multe dintre ele și-au pierdut speranța. Aceste persoane sunt deconectate de la energia iubirii; nu mai simt iubirea pentru ca experimenteaza un conflict între nivelurile de conștiință.

„Depresia este o criză spirituală”, spunea psihiatru Stanislav Grof.

De multe ori, depresia este însoțită de pierderea interesului sau plăcerii, de tulburări ale somnului (insomnie, somn agitat, coșmaruri) de gândire compulsivă negativă, de incapacitate de concentrare, de procrastinare, sentimente de neputință, oboseală, modificări de greutate, agitație, viovăție, apetit sexual scăzut, dureri de cap și diferite niveluri de anxietate.

Depresia este rezultatul operării din gânduri și convingeri descurajatoare legate de trecut. Anxietatea este rezultatul funcționării din programe de convingeri descurajatoare legate de

viitor. În cazul în care o persoană suferă de depresie sau anxietate, aceasta trebuie devină determinată în a-și redirecționa gândurile și convingerile spre pozitivitate, inclusiv gândirea subconștientă. Cea mai mare rată de suicid se datorează depresiei netratate. Starea noastră generală de sănătate mintală este afectată de felul în care gândim și de semnificația pe care o dăm circumstanțelor și evenimentelor care au loc în viața noastră (cum le interpretăm, cum le etichetăm). Gândurile negative care duc la depresie, insomnie și coșmaruri au ajuns să fie adânc înrădăcinate în mintea subconștientă, dar acestea pot fi modificate prin optimizarea gândirii subconștiente și conștiente, prin furnizarea de sugestii pozitive, ajutând astfel creierul să creeze noi căi neuronale de gândire.

Mintea și creierul au capacitatea de a absorbi noi informații și a renunța la ideile vechi, ineficiente. Această proprietate se numește **neuroplasticitate sau remapare corticală**.

Hipnoterapia se adresează subconștientului și, în mod automat, conștientului, și poate fi folosită pentru a învăța idei și convingeri noi, sănătoase, și de a schimba perspectiva unei persoane asupra vieții pentru ca aceasta să interpreteze evenimentele din viața sa într-un mod mai eficient, mai pozitiv și optimist.

Structura generală a unei sesiuni de hipnoterapie pentru depresie

1. Foaia de consultație hipnoterapeutică după semnarea formularului de consimțământ hipnoterapeutic
2. Evaluare hipnoterapeutică și planul de acțiune/tratament
3. Consilierea prehipnotică
4. Inducere și aprofundare stării de hipnoză (Pornirea înregistrării audio)
5. Hipnoterapia transformativă
 - Regresie de varstă
 - Regresie în vieți anterioare, regresia în viața dintre vieți
 - Terapia partilor
 - Terapie pentru iubire/ iertare
 - Alte tehnici
6. Optimizarea convingerilor subconștientului / Hipnoza de sugestie
 - Administrarea sugestiilor pozitive
 - Ancorarea în viitor
7. Trezirea (Oprirea înregistrării audio)
8. Consiliere posthipnotică, sugestii finale și tehnici de auto-hipnoză

Este foarte important să faceți mai multe sesiuni cu clienții, deoarece nu puteți încorpora într-o singură înregistrare toate sugestiile pozitive de care are nevoie clientul, nu puteți utiliza toate tehnicile și terapiile și nu puteți adresa/ rezolva toate problemele și dificultățile cu care se confruntă într-o singură sesiune.

1. Foia de consultatie hipnoterapeutică

Dupa semnarea formularului de consimțământ hipnoterapeutic, este foarte important să fiți atenți la ceea ce spune clientul în timpul interviului pentru completarea foii de consultatie hipnoterapeutice, la modul în care el se exprimă, care sunt gândurile și convingerile sale și modul în care vorbește. Notați cuvintele și convingerile cu tentă negativă și presupunerile pe care acesta le exprimă. Veți putea astfel crea scriptul pentru optimizarea gândirii sale pe baza propriile lui cuvinte și descrieri.

3. Consilierea prehipnotica

Hipnoterapeutul trebuie să amintească clienților săi beneficiile **gândirii pozitive** și faptul că noi suntem cei care ne creăm propria viață și fiziologie cu gândurile și convingerile noastre. Gândurile pozitive determină sentimente pozitive și o sănătate bună. Gândurile negative determină sentimente negative și pot duce la tot felul de probleme de sănătate și în viață, în general.

Mulți oameni nu știu că pot prelua controlul asupra propriului proces de gândire. Noi suntem cei care deținem controlul asupra gândurilor noastre și, ca urmare, asupra modului în care ne simțim, și putem alege să avem gânduri pozitive: de iubire necondiționată, bunătațe, fericire, gânduri încrezătoare, optimiste, iertătoare, înțelepte, înălțătoare. Pentru a ne simți mai bine și mai fericiți, trebuie să ne eliberăm de griji, stres, îndoieli, temeri, vină, gelozie, invidie, furie, confuzie și în special de atitudinea critică. Este important, de asemenea, să abandonăm mentalitatea de victimă și să ne asumăm întreaga responsabilitate pentru modul în care gândim și ne simțim. Putem alege să avem gânduri pozitive în mod constant și să înlocuim gândurile negative. Nu există victime ci doar creatori.

O altă sugestie bună ar fi să ajutăm oamenii să înțeleagă că energia pe care creăm cu gândurile, cuvintele, sentimentele și acțiunile noastre este energia pe care o primim înapoi. Viața noastră este doar o imagine în oglindă a energiei pe care o emanăm. Dacă ne dorim să avem o viață mai bună, ar trebui să creăm energie pozitivă. Propriile noastre gânduri determină fiziologia, sănătatea și experiențele noastre de viață. „Fiecare persoană este responsabilă pentru propria sănătate sau boală”, a spus Buddha. El a mai spus că „nu vei fi pedepsit pentru furia ta, vei fi pedepsit de către furia ta.” Putem numi acest lucru cum dorim: legea atracției, karma, învățăturile religioase ce zic „culegi ceea ce semeni”, „roata se învârte”, legile fizicii "acțiune și reacțiune," "cauză și efect", etc.

O altă sugestie bună pentru clienți ar fi să nu-și pună fericirea în mâinile altor persoane, deoarece, în acest fel, vor fi dezamăgiți. Fericirea și siguranța emană din interior, din conexiunea

și armonia cu nivelele superioare ale minții și cu iubirea universală. E important să învățăm să fim fericiți, nu printr-o altă persoană, ci prin noi înșine. Ajutându-i pe alții să fie fericiți, ajungem și noi să fim fericiți.

Este foarte important ca clienții să înțeleagă că nici o situație în viață nu are un sens predefinit. Toate situațiile sunt practic neutre. Este o chestiune de perspectivă. Noi suntem cei care dăm sensuri sau etichetăm fiecare situație ori circumstanță pe care o întâlnim. Atunci când etichetăm o situație / persoană într-un mod pozitiv, extragem un efect pozitiv, iar atunci când etichetăm într-un mod negativ, extragem un efect negativ. Prin urmare, pentru a avea numai experiențe pozitive în viață, pentru care trebuie să cream energie pozitivă, este foarte important să interpretăm fiecare situație într-un mod pozitiv, să vedem partea bună în orice situație și orice persoană. Este important să vedem viața prin ochii iubirii necondiționate și nu prin ochi critici.

Alte sugestii importante pentru client/ pacient ar fi să-și recunoască propria valoare, să-și identifice calitățile, abilitățile, talentele, aptitudinile și potențialul; să recunoască faptul că merită să trăiască o viață sănătoasă și fericită, că este aceeași energie ca și toți ceilalți/ energie Chi și că este echipat cu tot ce are nevoie pentru a crea pentru el înșăși o viață frumoasă și fericită.

O altă sugestie importantă care va schimba în mai bine modul în care oamenii se simt ar fi să nu ia lucrurile personal. Atunci când oamenii își exprimă opiniile într-o conversație, clientul nu ar trebui să ia lucrurile personal, pentru că opinia altor persoane este problema lor, nu problema clientului, pentru că fiecare persoană vede viața prin intermediul propriului sistem de valori și convingeri, are propriile definiții, propriile percepții despre viață, iar aceste convingeri sunt doar responsabilitatea lor, nu a altcuiva. Practic, este foarte important să nu se lase implicați în dramele și neînțelegerile altor oameni, să stea departe de conflicte și dispute. Atunci când un client se află într-o astfel de situație, acesta ar trebui să mulțumească celeilalte persoane pentru opinia sa și să vorbească într-un mod pozitiv, înțelegător, plin de compasiune, fără să se angajeze în continuare în dispută. De asemenea, este foarte important ca clienții să înțeleagă că e bine să evite să creeze dispute ei înșiși, pentru că acestea sunt rezultatul unor sistemelor de convingeri și valori nesănătoase. Este important să-l ajutăm pe client să opereze din gânduri și convingeri pozitive.

De asemenea, un alt aspect foarte important este iubirea de sine. În timpul sesiunii de hipnoterapie, clientul trebuie să primească sugestii privind iubirea de sine, respectul de sine, auto-iertare, auto-compasiune, încrederea în sine și auto-acceptare. Acesta trebuie să învețe să se accepte exact așa cum este și să își asume întreaga responsabilitate pentru viața sa; să învețe să creadă în el însuși. Clientul are puterea de a deține controlul asupra propriului proces de gândire și a modului în care vorbește, iar ceea ce spune este o reflexie a gândurilor și convingeri sale. De fiecare dată când își dă seama că vorbește într-un mod inefficient și descurajator, ar trebui să reformuleze rapid ceea ce tocmai a spus, folosind un limbaj pozitiv, non-violent. Utilizarea afirmațiilor pozitive este foarte benefică.

În afară de acesta, este foarte important să învățăm lecțiile pe care fiecare situație și fiecare persoană ni le dezvăluie, să vedem fiecare provocare în viață ca pe o oportunitate de a progresa și evolua, de a deveni mai iubitori, mai optimiști, mai conectați cu ceea ce suntem noi ca și conștiințe eterne.

De asemenea, este foarte important să-i ajutăm pe clienți să-și înțeleagă scopul vieții, acela de a deveni maestri ai pozitivității și iubirii necondiționate, pentru a se putea ajuta pe ei înșiși și pe alții să trăiască vieți fericite și sănătoase; că, indiferent de ceea ce li se întâmplă în viață, ce scenarii de viață se desfășoară în jurul lor, ei trebuie să-și trăiască propria viață într-un mod echilibrat, pozitiv, optimist și încrezător. Ceea ce este în jurul lor este rezultatul a ceea ce au creat anterior. Este nevoie de timp pentru a crea, și ceea ce lăsăm în urmă astăzi este rezultatul gândirii noastre din trecut. Suntem aici pentru a crea și acumula energie pozitivă / iubire. Sufletele evoluează și progresează prin crearea și acumularea energiei pozitive / energiei iubirii. Cu cât creăm mai multă energie pozitivă cu atât vom fi mai sănătoși, cu atât viețile noastre vor fi mai frumoase și cu atât mai mult vom progresa ca ființe eterne în evoluția noastră spirituală.

Vibrațiile/lucrurile asupra cărora ne concentrăm reprezintă ceea ce experimentăm ca și conștiință.

Este foarte important să-i descriem clientului felul în care noi ne creăm propriile vieți. Sufletele își creează propria viață la un nivel superior al conștiinței/ la nivelul spiritului înainte de a se întrupa, dar nu creează doar o singură versiune a vieții respective, ci o infinitate de versiuni ale vieții. În funcție de frecvența vibrațională, ca ființe umane, în fiecare moment al vieții, oamenii experimentează versiuni vibraționale ale vieții mai înalte sau mai joase. Aici intră în scenă liberul arbitru. Fiecare persoană poate să-și aleagă calea sa, ca un creator, cu convingeri pozitive și încurajatoare, sau ca o victimă, folosind un sistem de convingeri inefficient, sabotant. Cu cât omul accesează o versiune a vieții de vibrație mai înaltă, cu atât mai frumoasă și sănătoasă va fi viața sa. Secretul pentru a accesa o versiune a vieții în care clientul este sănătos, fericit și are tot ceea ce își dorește este să fie pozitiv cu orice preț, în orice circumstanță, atât la nivel conștient cât și la nivel subconștient, indiferent de ce se întâmplă în jurul său.

În cazul persoanelor cu depresie, gândire compulsivă, negativă și anxietatea (care sunt, de obicei, însoțite de tulburări ale somnului / insomnie), există un conflict între sistemele de convingeri conștiente și sistemele de convingeri subconștiente. Subconștientul este un nivel mai ridicat al conștiinței. De obicei, conștientul are sisteme de convingeri inefficiente care afectează și unele dintre convingeri subconștientului. Subconștientul poate, de asemenea, include uneori temeri, vulnerabilități sau traume nerezolvate din alte vieți/ vieți paralele ale trecutului/ vieți anterioare care ar putea afecta viața curentă. Optimizarea sistemelor de convingeri conștiente și subconștiente, precum și găsirea rădăcinilor cauzale, profunde din subconștient ale depresiei, anxietății și tulburărilor de somn sunt esențiale pentru îmbunătățirea stării mentale și emoționale a clientului. Secretul pentru a ajuta clienții să rezolve aceste probleme este de a-i ajuta să-și alinieze sistemele de convingeri conștiente și subconștiente cu convingerile supraconștientului.

Explicati-le clienților cum sa-și foloseasca sistemul constiinta-minte-creier in avantajul lor. Pe scurt, faceți clienții conștienți de următoarele lucruri:

Există două părți ale minții conștiente: partea pozitivă și cea orientată spre negativitate. Atunci când oamenii sunt deprimați, aceștia funcționează din programele de convingeri ale partii îndreptate către negativitate a conștientului, cea care creează durere și suferință. Este foarte important să-i ajutați pe clienți să devină conștienți de procesul lor de gândire, să înțeleagă că ei sunt responsabili de gândurile lor și că își pot schimba gândurile și convingerile. Încurajați-i să asculte înregistrările pe care urmează să le faceți pentru ei în timpul sesiunii de hipnoză, pentru

a-și optimiza gândirea conștientă și subconștientă. Va fi necesar să asculte acele înregistrări timp de 2 până la 3 săptămâni, deoarece creierul învață prin repetiție. Este foarte important ca ei să asculte înregistrarea în fiecare noapte înainte de a merge la culcare; să adoarmă ascultând înregistrarea.

Le puteți sugera să-și monitorizeze procesul de gândire atunci când sunt treji și încurajați-i să se detașeze de gândurile critice, de ego-ul negativ și să-și redirecționeze gândirea spre pozitivitate, optimism și iubire necondiționată. Faceți-i conștienți de faptul că ceea ce spun cu voce tare este de fapt o reflexie a gândurilor și convingerilor sale.

De asemenea, puteți să-i încurajați să folosească tehnici de vizualizare în fiecare dimineață înainte de a deschide ochii. Sugerați-le să se vizualizeze pe ei înșiși trăind viața pe care și-o doresc, că se simt minunat, că sunt așa cum își doresc să fie și că fac lucruri care îi le aduc fericire și împlinire. Studiile arată că, atunci când ne imaginăm o anumită situație, creierul reacționează în același mod și produce aceleași substanțe chimice ca atunci când trăim acea situație cu adevărat.

Îi mai puteți încuraja să fie prezenți „aici și acum”, să se bucure de viața lor și să fie concentrați pe obiectivele lor. Ei sunt singurii care îi pot schimba propriile gânduri și convingeri și, făcând acest lucru, își schimbă modul în care se simt.

De asemenea, încurajați-i să mănânce alimente sănătoase, să facă exerciții fizice și să iasă din casă. De obicei, persoanele cu depresie se retrag din viața socială, izolându-se.

Ce afirmații ar putea da hipnoterapeutul clienților să repete acasă pentru a-i ajuta în procesul de vindecare?

Puteți să le dați clienților afirmații zilnice pentru a-i ajuta să-și îndrepte gândirea spre pozitivitate și optimism, cum ar fi:

„Aleg să fiu fericit, liniștit și sănătos.

Aleg să mă simt minunat cu mine însumi și cu viața mea.

Aleg să fiu pozitiv și optimist.

Aleg să mă iubesc necondiționat pe mine și pe ceilalți din jurul meu.

Aleg să am numai gânduri pozitive și să păstrez în mintea mea doar imagini pozitive.

Aleg să perpetuez sentimente din ce în ce mai frumoase în fiecare zi.

Viața mea este frumoasă și merită să fie trăită.

Este foarte ușor pentru mine să îmbrățișez pozitivitatea și încrederea în toate situațiile.

Îmi place totul despre mine. Mă iert pentru toate greșelile mele.

Mă simt calm, împăcat cu mine însumi și în armonie cu universul.

Lucrurile pe care mă concentrez le experimentez ca și conștiință.”

Dacă oricare dintre nivelurile minții – subconștientul sau conștientul – operează folosind programe de gândire negative, acestea pot sabota progresul și dorințele noastre. Când întrerupem tiparele negative de gândire prin înlocuirea informațiilor detrimentare, răspunsurile noastre și modul în care ne simțim se schimbă. Creierul uman are o capacitate extraordinară de a absorbi noi informații, de a forma noi conexiuni neuronale între neuroni (unde sunt stocate informațiile) și de a se debarasa de datele vechi. Dacă repetăm afirmații pozitive despre noi și viața noastră, creierul va forma noi rețele neuronale. Vechile conexiuni neuronale se disociază, iar creierul

înlătură și uită datele detraimentare. Această abilitate a creierului nostru este numită **neuroplasticitate**.

Studiile arată că modul în care gândim determină ceea ce simțim și influențează sănătatea noastră. Dacă avem gânduri relaxante, frumoase, optimiste și fericite, organismul nostru va produce endorfine și dopamină, numiți și „hormonii fericirii”, care determină o stare de bine. În același timp, numărul celulelor sistemului imunitar crește și organismul uman devine mai rezistent la boli. Starea de meditație sau de auto-hipnoză are aceleași efecte. Atunci când avem gânduri negative, creierul produce catecolamine, „hormoni de luptă sau fugă” sau „hormonii de stres”, iar noi ne simțim în consecință. Numărul celulelor sistemului imunitar scade sub limitele normale, provocând o rezistență mai scăzută la boli.

Care sunt dificultățile cu care se înfruntă o persoană ce suferă de depresie?

Atunci când oamenii suferă de depresie, partea critică și sceptică a minții – ego-ul negativ – este foarte puternică și se lasă convinși că este imposibil să schimbe ceva și că este o prostie să gândească în mod pozitiv și optimist. Identificarea cu egoul negativ face ca persoana care suferă de depresie să creadă că gândirea pozitivă este o pierdere de timp și că aceasta se minte pe ea însăși. Dar, după un timp, clienții care practică hipnoterapia inclusiv repetarea afirmațiilor pozitive încep să realizeze că într-adevăr au dreptul de a fi fericiți, că ei sunt cei care dețin controlul asupra propriului proces de gândire și că pot alege să gândească optimist. Apoi, încep să spună afirmațiile cu convingere. Conflictul lor mental și confuzia se estompează și dispare în cele din urmă, iar depresia și alte simptome se ameliorează.

O persoană foarte critică, care are un mod de gândire inefficient adânc înrădăcinat, va avea dificultăți în a accepta conceptul de gândire pozitivă. Schimbarea implică să facă ceva diferit de ceea ce a dus la depresie. După cum Albert Einstein a spus: „Nu poți rezolva o problemă cu același nivel de gândire care a creat-o”. Cea mai rapidă cale de a ieși cu adevărat din starea de depresie, care este rezultatul gândirii negative, este de a îmbrățișa gândirea pozitivă și iubirea necondiționată în toate situațiile.

Structura detaliată a unei sesiuni de hipnoterapie pentru depresie

SESIUNEA 1

1. Foaia de consultație hipnoterapeutică după semnarea formușarului de consimțământ
2. Evaluare hipnoterapeutică și planul de acțiune/tratament
3. Consilierea prehipnotică: explicarea beneficiilor gândirii pozitive și modul în care clientul poate să redirecționeze gândirea sa spre pozitivitate

4. Sesiunea de hipnoză propriu-zisă pentru optimizarea sistemelor de convingeri conștiente și subconștiente prin administrarea de sugestii. Împărțiți sugestiile, administrați-le în două sesiuni și creați înregistrări audio ale sesiunilor.

Etapele sesiunii în hipnoză:

1. Inducerea și adâncirea hipnozei folosind scriptul "Relaxare progresivă cu lumină" de Dr. Elena Gabor

2. Imagerie în Lumină:

- scriptul "Grădina de lumină" de Dr. E. Gabor (vezi mai jos scriptul)

-o piscină cu apă vindecătoare în care intră clientul, iar apa îi spală negativitatea + sugestii

-un val de lumină sau o cascadă de lumină care spală îi negativitatea + sugestii

-clientul stă întins pe un pat și lumina îl înconjoară și îl relaxează și mai mult + sugestii

-clientul își imaginează locul preferat în Lumină + sugestii

3. Optimizare convingerilor subconștiente și conștiente prin administrarea de sugestii pozitive

-Când clientul este în Lumină, puteți aplica

-Scriptul "**Tehnica întăririi egoului pozitiv**" de **John Hartland** (versiunea corectată de Dr. E. Gabor și studentii)

-Toate scripturile și sugestiile studiate la capitolul "Hipnoterapia pentru creștere personală" pentru: **gândire pozitivă, încredere în sine, iubire necondiționată de sine, iertare de sine, stima de sine, recunoașterea propriei valori/ identificarea cu eul superior** trebuie administrate unei persoane cu depresie.

- Sugestii pentru **optimism** și cele legate de **principiile gândirii pozitive/ supraconștiente** incluse în consilierea prehipnotică

4. Ancorarea în viitor în care clientul se vizualizează că trăiește viața visurilor sale

5. Aducerea clientului înapoi la starea de conștient + sugestii posthipnotice - sugestia posthipnotică a lui Emile Coue: „În fiecare zi, din toate punctele de vedere, viața mea devine din ce în ce mai frumoasă.”

6. Consilierea post-hipnotică predarea auto-hipnozei și a înregistrării audio a sesiunii.

* **Foarte important!** Cereți ca la sesiunea viitoare clienții să aducă o listă a gândurilor și convingerilor negative, care încă rezistentă, pe care le identifică."

Scriptul "Grădina de Lumină" copyright Dr. Elena Gabor

După ce ghidați clientul în Lumină cu scriptul "Relaxare progresivă în Lumină", puteți spune:

Ht: „Acum vizualizează sau imaginează-ți în jurul tău o grădină de lumină, cu copaci luminoși, plante frumoase, flori de toate culorile și cu iarbă proaspătă. În imaginația ta, închipuie-ți că te afli în mijlocul acestei grădini de lumină care te relaxează și mai mult și îți provoacă sentimente minunate. Este grădina minții tale. Toți acești copaci și plante reprezintă calitățile, talentele, abilitățile, aptitudinile și potențialul tău. Ai calități, abilități și talente minunate. Și stând acolo, în mijlocul grădinii minții tale, poți observa și niște buruieni în grădina ta, care reprezintă gândurile și convingerile tale descurajatoare. Prin urmare, dacă observi buruieni în grădina minții tale, scoate-le din pământ și plantează semințe noi. Devino grădinarul din grădina minții tale. Curăță grădina de buruieni și plantează semințe de convinegri și gânduri sănătoase, pozitive și încurajatoare. Acestea vor crește ca niște plante superbe, de lumină în grădina minții tale și în modul tău de a gândi și a simți. Tu ești cel responsabil de modul tău de gândire și ai posibilitatea de a alege ce fel de gânduri și convinegri să ai. Gândurile tale pozitive sunt cei mai buni prieteni ai tăi. Ele creează liniște sufletească, sănătate vibrantă și experiențe pozitive în viață.

Așa că scoate afară din pământ buruienile: neîncrederea în sine și plantează semințe de încredere în tine însuși, în cine ești tu ca și ființă eternă, de respect și recunoștință pentru cine ești și de auto-apreciere. Semințele pe care le plantezi cresc rapid în plante frumoase, pline de culoare de lumină. Și în timp ce faci toate acestea afirmă următoarele idei:

"Aleg să cred în mine. Sunt un suflet iubitor, înțelept și frumos și o ființă umană unică și minunată. Îmi recunosc propria valoare. Ofer iubire, înțelepciune și bunătate persoanelor din jurul meu. Tot ceea ce fac și spun are valoare. Am o contribuție importantă în viața altor oameni. Sunt o persoană valoroasă și viața mea merită să fie trăită cu bucurie. Aleg să văd partea pozitivă a vieții și să mă bucur de fiecare moment al vieții mele. Aleg să iubesc viața, să fiu pozitiv și optimist. Aleg să fiu încrezător și calm în toate situațiile și să iubesc necondiționat pe toată lumea inclusiv pe mine însumi. Dețin controlul asupra gândurilor, sentimentelor și emoțiilor mele. Gândurile mele determină sentimentele mele. Gândurile pozitive creează sentimente pozitive, gândurile negative determină opusul. Prin urmare, mă eliberez de gândurile și credințe negative, descurajatoare, temătoare și critice."

Acum scoate afară din pământ buruienile care reprezintă regretul, vina, atitudinea critică, mentalitatea de victimă și resentimentele în legătură cu toate situațiile care au avut loc în trecut. Plantează semințe de lumină care vor crește rapid în plante frumoase și gânduri de iertare, compasiune, acceptare și iubire necondiționată față de tine și cei din jurul tău."

Administrați și alte sugestii relevante pentru client. Iată câteva:

Alte sugestii pentru depășirea depresiei

Ht: "Aleg să îmi selectez gândurile și sentimentele cu grijă, pentru că știu că lucrurile pe care mă concentrez devin prezentul și viitorul meu. Am doar gânduri pozitive și dețin controlul asupra procesului meu de gândire. Pentru a mă simți împăcat cu mine, aleg să mă eliberez de orice gând negativ. Aleg să mă iubesc complet, să mă respect, să mă iert, să am încredere în mine și în acest întreg proces al vieții. Sunt o extensie a Divinității, sunt compasiune și iubire."

Tehnica identificării cu Sinele de dr. Elena Gabor

Ht: "Eu sunt un râu de pace. Sunt un râu de iubire necondiționată. Eu sunt un râu de bunăstare. Sunt un râu de armonie. Sunt un râu de echilibru. Eu sunt un râu de încredere. Sunt un râu de înțelepciune. (liniște, bucurie, energie care vindecă, energie pozitivă, abundență, creativitate, optimism, succes, fericire, etc.) Eu sunt o extensie a forței divine/creatoare a universului."

În loc de „ Eu sunt... (lumină, de exemplu)”, se pot folosi formulări precum: „Sunt un val de... sau sunt făcut din...”

SESIUNEA 2

După ce pacientul va descrie cum s-a simțit în intervalul de la prima sedinta, aflați care i-au fost îmbunătățirile și dificultățile, pentru a decide ce tehnici să folosiți în a 2a sedință.

Puteți folosi și următoarea listă de verificare pentru evaluarea îmbunătățirilor:
„Cât de adevărate sunt aceste afirmații pentru tine? Subliniază răspunsurile corecte:

-Sunt în măsură să-mi monitorizez propria gândire.

Puțin de acord Acord parțial Acord moderat De acord în mare măsură De acord în totalitate

-Sunt în măsură să identific gândurile și convinegrile negative.

Puțin de acord Acord parțial Acord moderat De acord în mare măsură De acord în totalitate

-Îmi iau timpul necesar pentru gândire înainte de a da un răspuns.

Puțin de acord Acord parțial Acord moderat De acord în mare măsură De acord în totalitate

-Exprim răspunsurile mele într-un limbaj pozitiv și non-violent.

Puțin de acord Acord parțial Acord moderat De acord în mare măsură De acord în totalitate

-Devin din ce în ce mai bun la identificarea și înlocuirea gândurilor negative.

Puțin de acord Acord parțial Acord moderat De acord în mare măsură De acord în totalitate

-În general, mă simt mai bine

Puțin de acord Acord parțial Acord moderat De acord în mare măsură De acord în totalitate

-Mă simt bine, relaxat și liniștit în fiecare zi.

Puțin de acord Acord parțial Acord moderat De acord în mare măsură De acord în totalitate

STRUCTURA SEDINTEI:

- Regresia de varstă, pentru a identifica rădăcinile cauzale ale depresiei dacă sunt în copilărie, precum și terapie pentru iertare și acceptare. De obicei experiențele copilăriei nu sunt decât oglindiri ale experiențelor din vieți anterioare și, ca urmare, regresia de vârstă se poate să se transforme în regresie în vieți anterioare.
- Hipnoterapia transformatională și optimizarea credințelor/convingerilor conștiente și subconștiente, inclusiv a informațiilor descoperite în partea de regresie de vârstă a sesiunii precum și cele de pe lista de convingeri negative pe care a adus-o clientul) (faceți înregistrare audio)
- Ancorarea în viitor
- Trezirea din hipnoză/ aduceți clientul înapoi la starea de conștientizare de la nivel conștient.

SESIUNEA 3

- Discuție inițială despre îmbunătățiri și dificultăți
- Regresie în timp și regresie în vieți anterioare pentru a identifica rădăcinile cauzale ale depresiei + terapie pentru acceptare, iertare și iubire neconditionată
- Optimizarea credințelor/convingerilor conștiente și subconștiente prin hipnoză de sugestie, inclusiv a informațiilor descoperite în partea de regresie a sesiunii (faceți înregistrare audio)
- Trezirea din hipnoză/ aduceți clientul înapoi la starea de conștientizare de la nivel conștient

SESIUNEA 4

- Discuție inițială despre îmbunătățiri și dificultăți
- Regresie în vieți anterioare pentru a identifica rădăcinile cauzale ale depresiei + terapie pentru acceptare, iertare și iubire neconditionată + regresie în viața dintre vieți
- Optimizarea credințelor/convingerilor conștiente și subconștiente prin hipnoză cu sugestii, inclusiv a informațiilor descoperite în partea de regresie a sesiunii (faceți înregistrare audio)
- Trezirea din hipnoză/ aduceți clientul înapoi la starea de conștientizare de la nivel conștient
- Se continuă cu mai multe sesiuni, dacă este necesar.

Cărți valoroase pentru depășirea depresiei cu HT și PLR

Cărți care prezintă cazuri de depresie care au fost rezolvate prin hipnoterapie și terapie de regresie în vieți anterioare:

„*Multe vieți, mulți maestri*” de dr. Brian Weiss, MD

„*Acasă la Arborele Vieții*” de Dr. Elena Gabor

„*Puterea lui ACUM*” de Eckhart Tolle

„*Simțindu-te bine*” de Dr. David Burns, MD

Cărți care conțin sugestii și afirmații foarte utile:

„*Poți să-ți vindeci viața*” de Louise Hay

„*Cere și îți este dat*” de Abraham / Esther și Jerry Hicks

STUDII DE CAZ

REVIZUITI REGRESIILE MIEI SI ALE PROF. BEN DIN CARTEA "ACASA LA ARBORELE VIETII"

STUDII DE CAZ # 35

Client: Ana Tanasa (C)

Varsta: 12 ani

Hipnoterapeut: Adina Tanase (H), psiholog (mama Anei)

Ana imi spune ca ar vrea sa o conduc intr-o sedinta de regresie in vieti anterioare, pentru a afla de ce este atat de depresiva (expresia ii apartine). Spune ca o invaluiie adeseori o tristete pe care nu si-o poate explica, nelegata de evenimente exterioare. Este vorba pur si simplu de o pierdere a sensului vietii si lipsa dorintei de a trai. Nu gaseste bucurie sau vreo forma de satisfactie personala sau transpersonala pentru viata sa.

Trebuie sa adaug ca aceste episoade depresive relativ frecvente urmeaza celor de manie. Aparent, este vorba de criza de personalitate a adolescentei, cu toate ca A. se afla, cronologic vorbind, in etapa de preadolescenta. Ea este insa mai matura mental si emotional. Chiar daca traverseaza aceasta etapa a maturizarii sale emotionale si aceasta poate fi o explicatie in sine, A. doreste sa afle provenienta mai profunda a acestor stari pentru care observa ca are o predispozitie.

Marturisesc ca am fost si eu foarte emotionata in partea de inductie, asteptandu-ma in orice clipa sa se ridice si sa imi spuna ca nu simte si nu percepe nimic. Nu numai ca acest lucru nu s-a intamplat, dar s-a conectat foarte bine cu Lumina si cu aspectele sale din alte vieti, in timp ce isi misca corpul si uneori radea. Atitudinea sa a fost foarte diferita de cea a adultilor cu care am mai lucrat sau la ale caror sedinte am asistat intr-un fel sau altul. M-a uimit usurinta cu care raspundea la intrebari, seninatatea glasului, sinceritatea transparenta. Aproape fiecare continut era frazat, terminandu-se cu un timp de asteptare pentru confirmarea mea, pentru a porni mai departe.

Atunci cand a trebuit sa reflecteze asupra lectiilor transmise de acele aspecte de viata accesate, A. a raspuns aproape imediat si foarte corect, afirmand in mod foarte coerent principii ale pozitivitatii.

Prima imagine accesata a fost aceea a unei fete elf, cu varsta in jur de 20 ani. A amuzat-o foarte tare imaginea, semn ca o vedea foarte clar. Ea mi-a raspuns strict la intrebari in timpul sedintei, povestindu-mi asadar ca elfita avea ciorapi in dungii alb cu rosu, pantofi verzi ascutiti si parul lung, gri. Dupa sedinta, mi-a dat insa o multime de alte detalii si chiar a desenat-o. Mi-a spus ca a uimit-o transparenta pielii, care parea extrem de subtire si fina, alba si cu multi pistrii. Ochii aveau gene foarte lungi, iar parul era negru la radacina si spre varfuri se deschidea tot mai mult, trecand prin multe nuante de gri si ajungand pana la alb.

Elfita are si o sora mai mica, de varsta prescolara si parinti. Ea este foarte vesela si A. spune ca motivul pentru care i-a fost aratata este de a-i confirma capacitatea si dorinta pe care stie ca le are de a-i face pe oameni sa rada, dar si pentru ca, la fel ca si in viata curenta, este alintata. De asemenea, aceasta fateta a ei ii transmite o energie pozitiva. Intreaga scena se petrece in Lumina, intr-un loc alb imaculat, in care nu se observa nimic altceva, dar care pare a fi in nori.

Urmatoarea secventa accesata dezvaluie imaginea unei adolescente care sta pe o plaja, la malul marii, cu picioarele afundate in nisip. Are parul negru, pana la umeri. Nu isi vede restul corpului, dar simte foarte clar senzatiile picioarelor afundate in nisip si a vantului fluturandu-i prin par. Repeta insa ca nu vede nimic. Se simte foarte relaxata, privind apusul de soare. A. intelege ca aceasta imagine i-a fost aratata pentru ca spre aceasta stare tinde si trebuie sa isi doreasca sa tinda. Singurul lucru care poate ramane neschimbat in trairea momenteleor vietii noastre este tocmai aceasta pace interioara. Ea intelege ca de ea depinde cum se raporteaza la viata ei, de ea depinde ce si cum alege sa simta si sa se simta. Tema apusului de soare este foarte prezenta in viata A. Cu totii cred ca avem un desen „compulsiv”, acela pe care il mazgalim pe orice hartiuta cand ne gandim la ceva, cand lucram si cautam o solutie sau cand rezolvam o tema. Ei bine, Ana deseneaza foarte frecvent un apus de soare. Este de asemenea o imagine statica, care cred ca precede patrunderea in nivelul de constiinta supraconstient.

Apoi, pe masura ce se realizeaza legatura cu supraconstientul si se acceseaza vietii anterioare, personajele si actiunile devin mai conturate. A. se vede ca fiind un barbat in jurul varstei de 30 de ani, cu ochi albastri, tuns scurt si imbracat in haine militare. Este un soldat, actiunea se petrece in timpul razboiului, iar el o cauta pe verisoara lui, pe care o cheama chiar Ana, are 16 ani si pe care incearca sa o protejeze. El are o familie, parinti si un frate, pentru care nu isi face griji, stie ca sunt in siguranta. Se afla intr-o zona destul de saraca ca si vegetatie, sunt palcuri de copaci din loc in loc si in departare se vede un lac. El alearga spre lac si in cele din urma o gaseste pe verisoara lui ascunsa in spatele unui copac. Fuge impreuna cu ea, pana cand gasesc o casa parasita in care se ascund. Desi este foarte tensionat din cauza misiunii in care se afla, baiatul este curajos. Are o arma si asta ii da siguranta. Fetita plange, este sperziata. Din nou, aude suieratul vantului.

Intrebata care este semnificatia conectarii cu acea viata, A. raspunde ca i-a fost aratata pentru ca ii pasa de lume, de oameni, pentru ca trebuie sa se poarte frumos cu ei si sa aiba grija de ei. Descopera de asemenea ca poate lupta cu problemele sale si ca aceasta lupta merita, pentru ca „totul are pana la urma un final frumos”. O ajuta pe A. sa descifreze si alte sensuri, cum ar fi curajul aceluia tanar, de care se poate folosi la randul sau in viata de zi cu zi, ca si recunostinta pe care poate alege sa o simta pentru viata ei, pentru tot ceea ce este si are, acum ca stie de ce calitati sufletesti dispune. De asemenea, ea poate fi bucuroasa si recunoscatoare pentru ca viata sa actuala este cu mult mai usoara, ea are tot ce doreste, se afla in siguranta, nu este necesar sa fuga, sa se ascunda sau sa lupte cu dusmani exteriori.

Cea din urma viata accesata in aceasta sedinta de hipnoterapie o pune pe A. in fata si deopotriva in pielea unui baiat rebel, care conduce o camioneta veche verde, in florata si cu simboluri pacifiste, model hippie. Poarta pantofi sport speciali pentru munte, jeansi rupti si un tricou negru. Parul ii este lung pana la umeri, ochii caprui si poarta barba. Il simte puternic si totodata melancolic pe acest baiat, care sta langa un foc, intr-un loc inconjurat de brazii si se gandeste la stele. Are parinti, dar ei sunt acasa; s-a certat cu ei si de aceea a plecat. Conduca fiind la momentul iesirii din viata respectiva, A. se vede exact la fel ca aspect fizic, inclusiv imbracamintea, mergand pe jos printre masini, pe o autostrada. Vede o masina indreptandu-se spre el cu viteza mare si stie ca acela este sfarsitul. Lovitura masinii ii cauzeaza moartea, o moarte pe care si-a dorit-o. Are un scurt flash dintr-un spital, apoi isi vede trupul de foarte sus si se vede plutind in spatiu, printre stele si planete, acestea din urma invartindu-se in jurul lui. Se simte trist in acel loc, regreta ca a ales sa iasa din viata fizica.

Dupa sedinta, primesc si alte detalii, pe care nu mi le-a spus. Baiatul se pare ca bause, se clatina, nu vedea foarte clar, distingea doar farurile aprinse ale masinilor, iar in mana avea o sticla.

Il conduc pe acel baiat spre Lumina, pentru a depasi planul eteric in care este posibil sa se fi blocat ca suflet. Apoi o ghidez pe A. sa se conecteze profund cu Lumina si sa isi intalneasca ghizii spirituali, pentru a discuta cu ei despre aspectele de viata accesate in sedinta de hipnoza si lectiile de extrase din acestea. Ea spune ca alaturi de ea se afla Arh. Mihail si Gavril, pe care ii vede ca doua lumini stralucitoare.

Pentru primele 3 aspecte de viata accesate, concluziile le-am redat mai sus, la fiecare in parte. In ceea ce priveste ultima viata accesata, A. intelege ca sinuciderea nu este o solutie, ca de fapt poate trece peste orice probleme si ca nici o problema nu este da fapt atat de mare incat sa nu poata fi depasita. In schimb, poate alege sa isi adune puterea sa ca spirit si sa se foloseasca de ea. Ii prezint in plus ideea ca scopul vietii noastre este sa facem tot ce putem mai bine in fiecare situatie, cat mai relaxati posibil. In plus, faptul ca moartea fizica nu este cu adevarat sfarsitul vietuirii, ne poate da un plus de curaj si incredere.

Dupa extragerea lectiilor cu care a venit fiecare dintre vietile accesate, scaldam in iubire imaginea acelei parti a sufletului sau si ii multumim pentru darurile sale. Am evitata termenul de „iertare”, tocmai pentru a nu il sugera pe cel de vinovatie, nefiind sigura ca ea poate intelege sensul real si profund al acestui termen.

In final adunam puterile pe care A. le-a primit din acele vieti si pe care a avut oportunitatea sa le cunoasca sub hipnoza si cream un scenariu pozitiv ca alegere de viata, in care ea are simtul umorului primit de la elfita, curajul si bunatatea soldatului, calmul si detasarea fetei care privea apusul de soare si le foloseste pentru a-si crea o viata asa cum isi doreste. Optimizam gandirea cu afirmatii legate de recunostinta, iubire neconditionata si capacitatea de a crea orice doreste pentru viata ei.

TRANSCRIEREA SEDINTEI DE REGRESIE IN VIETI ANTERIOARE SI IN VIATA DINTRE VIETI A ANEI

H: - Aseaza-te foarte confortabil, inchide ochii si tine-i inchisi. Inspira adanc si expira. Inspira adanc si expira. Imagineaza-ti ca, odata cu fiecare inspiratie, tu inspiri pacea si Lumina universului, iar odata cu fiecare expiratie, tu scoti afara tot stresul, toate gandurile care te preocupa, toata suferinta interioara, tot ceea ce crezi ca nu este in regula cu tine sau cu viata sau cu ceilalti oameni.

Inspira adanc si expira. Incearca sa iti eliberezi mintea de ganduri, sa le lasi sa vina si sa treaca. Imagineaza-ti-le ca pasarile sau ca norii, plutind pe cerul albastru, senin, de vara.

Respira acum linistit, dand voie respiratiei sa se petreaca de la sine si relaxeaza-ti corpul cat de bine poti. Odata cu fiecare respiratie, corpul ti se afunda si mai mult in pat. Imagineaza-ti acum ca esti intr-un loc foarte frumos, intr-un loc care-ti place foarte mult, care ti-e foarte drag. Poate fi un loc pe care il cunosti cu adevarat din viata asta, un loc in care ai fost; poate fi un loc pe care ti-l imaginezi, pe care il stii cumva, il simti in inima ta. Imagineaza-ti ca esti acolo si ca vezi imaginea acelui loc foarte relaxant, in care te simti foarte linistita si tot ceea ce vezi in jurul tau este foarte placut. Imagineaza-ti ca esti in acel loc si privesti la soarele care straluceste pe cer. Si cum te uiti spre soare si esti foarte relaxata si iti place foarte mult ceea ce vezi, ceea ce simti, soarele te incalzeste si dinspre el vine o lumina frumoasa, alb-aurie stralucitoare, care iti patrunde in corp prin crestetul capului si iti trece prin corp de acolo din varful capului si pana la varful degetelor de la picioare. Si pe masura ce Lumina aceea calda, placuta si stralucitoare iti patrunde in corp, te simti foarte foarte relaxata.

Gandurile iti sunt tot mai rare, mintea ta e foarte senina si corpul tau e foarte linistit si simti cum Lumina iti coboara din crestetul capului pana pe frunte, pe obraji, pe intreaga fata. Imagineaza-ti, vezi in mintea ta si simti cum Lumina iti coboara si spre ceafa, iti inconjoara gatul si tu ai capul si gatul pline de Lumina, inconjurata cu multe straturi de Lumina, ca si cum ar fi un curcubeu stralucitor. Si in continuare Lumina iti coboara pe umeri, iti ajunge in brate si pe brate. Tu iti poti misca bratele oricand vrei, dar acum poti alege sa nu le misti, poti alege doar sa te relaxezi foarte, foarte profund. Este foarte placut sa fii relaxata, sa simti pacea si Lumina universului si sa nu mai lasi nici un gand sa iti treaca prin minte.

Imagineaza-ti, vezi in mintea ta si simti cum Lumina iti coboara pe piept, iti ajunge pe abdomen si merge in jos, coboara pe picioare, pana la varfurile degetelor de la picioare. Si tot ce atinge in calea ei Lumina vindeca, incalzeste si creeaza sentimente foarte placute. Ea patrunde in fiecare celula a corpului tau si iti creeaza o stare de pace, de liniste, de iubire neconditionata pentru tot ceea ce esti si tot ceea ce faci. De pe ceafa, Lumina curge pe spatele tau, ca si cum ar fi o cascada de Lumina stralucitoare. Si ajunge pana la baza coloanei vertebrale, trecand prin toti nervii, muschii si oasele si prin fiecare celula a corpului tau. Iti incarca corpul energetic cu Lumina blanda, calda si vindecatoare. Imagineaza-ti ca Lumina stralucitoare iti intra si in inima, curatandu-ti inima de orice sentimente neplacute, de furie, neincredere, de neiertare, de iritare si nervozitate si iti lasa inima incarcata doar cu acceptare, bucurie, incredere si speranta, cu dorinta de a trai in liniste si cu bucurie.

Si acolo, in inima ta, este un loc foarte mic, mic cat un fir de nisip si mare cat tot universul, in care se afla o mica scanteie stralucitoare, ca o stea. Este steaua sufletului tau. Ea este fiinta de Lumina care esti, nascuta din Sursa Vietii si venita pe Pamant sa experimenteze. Si aceasta mica faptura de Lumina, mica si totusi foarte mare, avand o constiinta foarte extinsa, intelege viata in toata profunzimea ei si stie adevarul despre ceea ce suntem cu adevarat, ce facem si ce cautam. Iar aceasta scanteie a fost tot timpul cu tine: atunci cand erai in burta mamei si atunci cand erai un mic bebelus si apoi cand ai crescut si ai mers la scoala; si cand te-ai trezit azi-dimineata ea era acolo si este si acum, cand stai aici si o sa fie tot timpul cu tine, de la inceputul inceputului si pana in eternitate. Iar cand vei parasi aceasta viata, scanteia aceasta va duce Lumina ta in univers, in alta lume si in alta lume, creand la randul ei noi si noi universuri. Si-acum, tu esti in contact cu aceasta lumina din inima ta, cu aceasta scanteie de Lumina Divina si ai oricand acces la ea, oricand doresti te poti conecta cu fiinta aceasta care esti de fapt.

Si-acum esti foarte relaxata si corpul tau se scurge foarte mult in pat. Imagineaza-ti-l ca pe o gelatina care se scurge foarte mult in pat, iar eu voi numara acum de la 15 la 1 si cu fiecare numar pe care il auzi iti vei dubla nivelul de relaxare. Vei fi din ce in ce mai relaxata si vei ajunge la un nivel de relaxare pe care nici nu ti-l poti imagina acum, simtind pacea si Lumina universului, conectandu-te tot mai mult cu sufletul tau, cu fiinta minunata care esti si cu ghizii spirituali, care de caolo, din dimensiunile inalte ale Existentei, te protejeaza si te ghideaza pe drumul tau:

15- Du-te tot mai adanc in relaxare.

14-Du-te tot mai mult in relaxare, conectandu-te cu fiinta ta interioara.

13-Este foarte placut sa te relaxezi, sa abandonezi orice senzatie a corpului si orice gand,

12-Simtind tot mai profund linistea si pacea, relaxarea.

11-Iti dublezi nivelul de relaxare inca o data. Poti alege sa abandonezi pentru moment senzatiile fizice, sa te concentrezi pe lumina din inima ta.

10-Tot mai relaxata, tot mai eliberata de ganduri si senzatii.

9-Imagineaza-ti ca ai in fata ta niste scari frumoase care duc catre o sursa de Lumina puternica, stralucitoare

8-Imagineaza-ti ca incepi sa urci aceste trepte spre Lumina.

7-Pe masura ce urci, esti tot mai relaxata, tot mai linistita. Cu fiecare pas te apropii de sursa de Lumina stralucitoare.

6-La capatul scarilor, Lumina se vede tot mai mare, tot mai stralucitoare.

5-Te apropii de Lumina, mai ai doar cativa pasi pana la ea

4-Pe masura ce te apropii de Lumina, simti caldura ei blanda si linistea din inima ta.

3-Mai ai doar cateva trepte pana la Lumina

2-Parcurgi cu usurinta aceste trepte si ajungi in fata luminii stralucitoare si

1-intra in Lumina si du-te adanc in ea. In imaginatia ta, intra in Lumina si du-te foarte adanc in ea, du-te adanc in Lumina si roaga-i pe ghizii tai spirituali, pe ingerii tai si invatatorii tai spirituali sa iti arate sursele problemelor cu care te confrunti in aceasta viata.

Du-te adanc in Lumina, imagineaza-ti ca ghizii tai spirituali sunt cu tine si iti arata sursele problemelor pe care le ai in aceasta viata, in acest moment. S-ar putea sa vezi, s-ar putea sa auzi, s-ar putea sa simti, s-ar putea sa stii pur si simplu ce se intampla. Eu iti voi pune niste intrebari, iar tu sa nu te gandesti foarte mult la raspunsuri si doar sa imi spui care este primul lucru care iti vine in minte ca raspuns la intrebarea mea, caci acela este raspunsul corect. Mintea ta poate se indoieste de lucrurile astea, pentru ca ea nu cunoaste ce esti tu la nivel de suflet, pentru ca mintea ta constienta, cea cu care esti obisnuita, s-a format in aceasta viata si de aceea nu cunoaste atat de multe despre ceea ce esti tu de fapt. Dar mintea sufletului este cea care isi imagineaza, simte, stie, percepe lucrurile cumva si noi cu ea vorbim acum.

Deci, in imaginatia ta, uita-te la picioarele tale, asa cum le vezi in imaginatia ta. Imagineaza-ti ca privesti printr-o lupa si te apropii cu ea de picioarele tale in imaginatia ta si-apoi o cureti, cureti lentila ca sa vezi mai bine si te uiti de aproape. Si cand esti pregatita, spune-mi: Cand te uiti la picioarele tale, in imaginatia ta, ai spune ca esti incaltata sau nu?

C: -Sunt incaltata.

H: -Daa... Cu ce esti incaltata?

C: -Niste pantofi de elf. [*Rade in hohote*]

H: -Daa... Ce culoare sunt pantofii?

C: -Verzi.

H: -Urca-te acum cu privirea pe picioarele tale, in sus; spune-mi ce mai vezi. Porti imbracaminte?

C: -Port niste ciorapi lungi, in dungi. [*Rade*]

H: -Da? Ce culoare?

C: -Rosu si alb.

H: -Daa... Si mai sus? Vezi cu ce mai esti imbracata?

C: - [...]

H: - Cu ce ai spune ca esti imbracata? Poate ca nu vezi, dar poate stii asta. Sau daca nu, nu.

C: -Nu stiu.

H: -Si daca ar fi sa te uiti catre chipul tau, ce ai spune? Ai par? Si daca ai, cum este? Lung, scurt, ce culoare?

C: -Lung.

H: -Ce culoare?

C: -Gri.

H: -Ai spune ca esti o fata sau un baiat?

C: -Fata.

H: -Si in imaginatia ta, imaginea pe care o vezi si pe care o simti, cam ce varsta ai spune ca ai?

C: -20 si ceva...

H: -Daa... Si unde ai spune ca esti, afara undeva sau inaintea?

C: -Nu stiu, undeva alb.

H: -Este alb in jurul tau?

C: -Da si este asa, parca ar fi nori.

H: -Ai spune ca mai este cineva cu tine sau esti singura acolo?

C: -Singura.

H: -Daa... Si cum te simti acolo? Ce simti? Ce senzatii ai?

C: -Ma simt bine.

H: -Da?

C: -Da.

H: -Si ce se mai intampla acolo?

C: -Nimic, este alb.

H: -Daa... Asa cum esti acolo, in versiunea ta de elf, ai spune ca ai o familie?

C: -Da.

H: -Si cine sunt membrii familiei tale?

C: -O sora, un tata si o mama.

H: -Si sora ta e mai mica sau mai mare?

C: -Mai mica.

H: -Cat de mica?

C: -Sa-i zic varsta?

H: -Daca poti sa-ti dai seama...

C: -Nu e la scoala, e la gradinita.

H: -Am inteles. Si ce ai spune ca faci tu acolo?

C: -Doar stau.

H: -De ce crezi ca esti acolo?

C: -Nu stiu.

H: -Haide sa mergem mai departe. Eu o sa numar de la 1 la 5 si cand ajung la 5, te vei afla in urmatoarea imagine de viata, in urmatorul moment de viata relevant, pe care ghizii tai vor sa ti-l arate acum, ca avand o legatura cu viata ta actuala.

C: -Da' nu vad nimic.

H: -1-Du-te adanc in Lumina, mergi spre urmatorul moment important pe care ghizii vor sa ti-l arate, urmatoarea imagine de viata.

2-Mergi inainte spre urmatoarea imagine de viata pe care ghizii vor sa ti-o arate acum.

[A. icneste de incantare, pe masura ce vede in imaginatia ei urmatorul loc]

3-Esti la jumatatea drumului.

4-Te apropii de locul pe care vrei sa-l vezi acum si

5-Esti chiar acolo, conectata complet la acea realitate. Uita-te la picioarele tale si spune-mi: Ce poti sa spui despre picioarele tale? Ai spune ca esti incaltata sau nu?

C: -Sunt incaltata.

H: -Daa... Si daca te uiti in sus, ce ai putea spune despre corpul tau? Porti imbracaminte sau nu?

C: -Nu stiu.

H: -Si daca te uiti spre chipul tau, daca ar fi sa iti imaginezi chipul tau, ai spune ca ai par sau n-ai? Este lung sau scurt?

C: -Este negru... da' tot nu vad nimic.
H: -Daca ar fi sa raspunzi la intrebarea asta, despre cum ai parul, care-i primul lucru care-ti...
C: -Este pana la umeri.
H: -Ihi. Si corpul tau este corpul unei fete sau al unui baiat?
C: -Al unei fete.
H: -Daa... Cam ce varsta ai spune ca are fata?
C: -Este adolescenta.
H: -Mai este cineva cu tine acolo, ai spune?
C: -Nu.
H: -Si cum arata in jurul tau? Care sunt detaliile locului in care te afli?
C: -Sunt pe o plaja. Si este un rasarit sau apus, [rade] nu stiu.
H: -Ai spune ca Soarele se ridica pe cer sau se duce la culcare?
C: -Se duce la culcare, deci apus [rade].
H: -Este un apus... Si ce faci tu acolo?
C: -Pur si simplu stau in nisip.
H: -Daa... si ce simti?
C: -Ma simt relaxata si linistita.
H: -Este seara?
C: -Daa...
H: -Si ce se mai intampla? Spune-mi ce se mai intampla, pe masura ce ti se arata.
C: -Sunt doar eu acolo.
H: -Daa...
C: -Si e vant si imi flutura parul.
H: -Si cum e senzatiya asta? E placuta sau...
C: -E placuta.
H: -Sunt ceva pasari sau alte vietati pe plaja?
C: -Da, sunt niste pasari care trec pe cer.
H: -Daa...
C: -Da' tot nu vad nimica.
H: -Nu trebuie neaparat sa vezi, dar te poti conecta cu imaginea. Poti sa nu vezi tot timpul la fel de clar, dar poti sa stii despre ea lucruri. Este ca si cum ai fi treaza intr-un vis.
OK. Hai sa mergem mai departe, la urmatoarea secventa de viata pe care ghizii tai vor sa ti-o arate acum, ca avand legatura cu viata ta actuala. Voi numara de la 1 la 3 de data asta si cand voi ajunge la 3, vei fi in urmatorul loc, conectata total cu acel spatiu si acel timp:
1-Mergi mai departe, catre urmatoarea secventa de viata ce urmeaza sa iti fie aratata.
2-Esti la jumatatea drumului si
3-Ai ajuns in urmatorul aspect de viata pe care urmeaza sa il vezi acum. Esti perfect conectata cu acel loc si acel timp. Esti acolo si cand esti pregatita, uita-te cu lupa privirii interioare catre picioarele tale, cum ai mai facut si spune-mi ce vezi. Ai spune ca porti incaltaminte sau nu?
C: -Port.
H: -Cu ce esti incaltata?
C: -Cu niste bocanci.
H: -Da. Si ce altceva mai porti, daca te uiti in sus, pe picioarele tale?
C: -Port niste pantaloni maro... sunt... cum sa zic ... un fel de jeansi, dar nu sunt jeansi ... nu stiu ... si port bluza de armata sau ... d-aiya, cum se zice, sa te ascunzi...
H: -Camuflaj?

C: -Camuflaj.
H: -Si daca te uiti la chipul tau? Cum ai parul, daca ai?
C: -Sunt barbat. Am parul scurt.
H: -Daa...
C: -Si am ochi albastri si pielea deschisa la culoare.
H: -Daa... Cam ce varsta ai spune ca ai?
C: -30 si ceva de ani, cred.
H: -Da. Si unde esti acolo?
C: -Este ceata si sunt niste copaci.
H: -Daa...
C: -Niste copaci rotunzi si este vant si nu vad nimic in afara de asta.
H: -Da. Ai spune ca sunt si alti oameni acolo sau esti numai tu?
C: -Sunt numai eu.
H: -Daa... Si ce ai spune ca faci acolo?
C: -Caut pe cineva.
H: -Da. Pe cine ai spune ca cauti?
C: -O fata.
H: -Daa... Si cine ar fi acea fata? De unde o cunosti?
C: -E verisoara mea. *[razand, pentru ca are o verisoara in viata actuala, cu care este buna prietena]*
H: -Si ce s-a intamplat cu ea?
C: -Este razboi si trebuie sa o gasesc, sa fie in siguranta.
H: -Da. In afara de verisoara ta, ai spune ca ai si tu o familie? Mai sunt alti membri ai familiei tale de care stii? Pe cine ai?
C: - Am o mama...
H: -Daa...
C: -Un frate...
H: -Daa...
C: -Si un tata.
H: -Si unde ai spune ca sunt ei acum?
C: -Ei sunt in siguranta.
H: -Te rog sa imi descrii ce se mai intampla pe masura ce vezi. E zi sau noapte?
C: -E zi.
H: -Da. Si ce este in jurul tau? Care sunt detaliile locului respectiv?
C: -Pai ... pe jos este pamant, adica nu este nimic, doar pamant, iar mai departe este un lac. Da... si nu prea sunt copaci.
H: -Si tu ce faci acum?
C: -Incerc sa o caut pe verisoara mea.
H: -Tu mergi acum?
C: -Da.
H: -Spre lac sau in ce directie?
C: -Spre lac.
H: -Si ce simti, cum te simti tu acum, ce stare ai?
C: -Sunt panicat.
H: -Da. Esti panicat? De ce esti panicat?
C: -Pentru ca nu o gasesc si trebuie sa o gasesc.

H: -Da. Si ce se mai intampla in continuare? Ai spune ca o gasesti pana la urma sau nu o gasesti?
C: -Inca merg.
H: -Daa...
C: -Acum o strig.
H: -Cum o cheama?
C: -Ana. [rade]
H: -Da.
C: -Si...merg...
H: -Daa...
C: -Acum alerg...
H: -Ihi...
C: -Si ...o aud tipand...
H: -Daa...
C: -Si o gasesc dupa un copac...
H: -Daa...
C: -Si dupa aia o iau cu mine ... si ii zic ca trebuie sa gasim un loc unde sa ne ascundem.
H: -Cati ani ai spune ca are Ana?
C: -16.
H: -Daa... De cine va ascundeti?
C: -Pentru ca suntem in razboi, de inamici.
H: -Ihi... Si ce faceti acum?
C: -Acum alergam...
H: -Daa...
C: -Si tot alergam...
H: -Daa...
C: -Si pana la urma vedem o casa in departare si alergam si ajungem acolo... Da... si ne adapostim...
H: -Ai spune ca mai e cineva in casa aia sau ...
C: -Nu, e parasita.
H: -Ati intrat in casa?
C: -Da.
H: -Si acum cum va simtiti? Cum te simti tu?
C: -Tot mi-e frica. Doar ca am arma la mine si daca cineva vrea sa ne omoare, eu pot sa ma apar.
H: -Da, frumos. Bravo! Si ea ce face, verisoara?
C: -Plange.
H: -Plange? Si ce ai spune ca se mai intampla acolo?
C: -Vantul scoate un sunet, ... nu asa, cum se zice...
H: -Suiera?
C: -Suiera, asa.
H: -Daa... Mai este ceva ce poti sa imi mai spui legat de intamplarea asta, ceva ce stii despre asta?
C: -Nu.
H: -Haide sa mergem mai departe acum la urmatoarea secventa de viata ce urmeaza a-ti fi aratata:
1-Mergi mai departe acum, la urmatorul eveniment de viata pe care il accesezi acum.

2-Esti la jumatatea drumului si

3-Esti acolo, conectata perfect cu acel timp si spatiu, cu acea versiune a ta din acea viata si cand esti pregatita, uita-te spre picioarele tale. Apropie-ti lupa privirii spre picioarele tale si spune-mi ce vezi. Esti incaltata sau nu?

C: -Sunt.

H: -Daa...

-Cu niste pantofi sport...

H: -Daa...

C: -Care sunt speciali pentru munte, pentru ca eu sunt la munte.

H: -Daa...

C: -Si port niste ... cum se numesc ... niste jeansi rupti.

H: -Ihi...

C: -Si port un tricou negru.

H: -Esti fata sau baiat?

C: -Baiat.

H: -Cum ai parul, daca ai par?

C: -Am si este lung cam pana la umeri si am barba si ochi caprui.

H: -Da.

C: -Si sunt puternic...

H: -Daa... Si ce ai spune ca faci acolo?

C: -Stau la un foc, este un foc de tabara si stau pe jos si ma uit la cer.

H: -Si cum te simti?

C: -Melancolic.

H: -De ce esti melancolic, la ce te gandesti?

C: -La stele.

H: -Ai spune ca iti plac stelele?

C: -Da, imi plac.

H: -Mai e cineva cu tine sau esti singura acolo?

C: -Sunt singura.

H: -Ai spune ca ai o familie? Din cine e compusa familia ta, daca ai?

C: -Mama si tata.

H: -Si ei sunt cu tine acum?

C: -Ei sunt acasa.

H: -Si tu ce faci acolo, de ce esti acolo, la munte?

C: -Ca sa ma relaxez.

H: -Daa...

C: -Am o masina verde, care pare mai veche si care are...care este stilul ala de masina, cum sa zic, mai mare, dar nu...

H: -O masina de teren?

C: -Sau de-aia, nu stiu...

H: -Gen camioneta?

C: -Gen camioneta. Si pe ea sunt tot felul de semne din'alea de pace.

H: -Ihi...

C: -Si flori si chestii... E putin hippie...

H: -Ihi. Si este zi acolo sau noapte?

C: -Noapte...

H: -Si ce vezi acolo, cum arata locul in care esti?

C: -Sunt inconjurata de brazii si... cam atat.

H: -Daa... Si ce se mai intampla? Se mai intampla ceva acolo?

C: -Nu.

H: -O sa mergem acum la momentul iesirii din acea viata. Voi numara de la 1 la 3 si cand voi ajunge la 3 te vei afla in momentul in care vei parasii viata respectiva, momentul mortii tale in viata respectiva. Si o sa-mi povestesti toate lucrurile prin care trece sufletul tau de la desprinderea de corp:

1-Mergi la momentul iesirii din viata respectiva,

2-Esti la jumatatea drumului si

3-Te afli la momentul iesirii din viata respectiva, cu cateva clipe inainte de a muri. Uita-te spre picioarele tale si spune-mi ce vezi. Ai spune ca esti incaltata sau nu?

C: -Incaltata.

H: -Incaltata, daa... Cu ce esti imbracata ai putea sa spui?

C: -Cum eram imbracata inainte.

H: -Da. Uita-te spre chipul tau. Ce varsta ai spune ca ai?

C: -Aceeasi [*putin surprinsa*]

H: -Si ce se intampla acolo?

C: -O masina vine cu viteza spre mine, ca eu sunt pe o autostrada acum...

H: -Esti pe o autostrada?

C: -Da.

H: -Si esti pe jos?

C: -Da, sunt in mijlocul drumului.

H: -Daa... De ce ai spune ca esti acolo?

C: -Pentru ca vreau sa mor.

H: -Ai spune ca ai ales sa te sinucizi?

C: -Da. [*cu o voce brusc indurerata*]

H: -Asaa... Si lovitura masinii iti cauzeaza moartea?

C: -Da.

H: -Si dupa ce se intampla acest lucru? Ce vezi?

C: -O mica secventa dintr-un spital.

H: -Ai spune ca te-au dus la spital?

C: -Da.

H: -Si? Ai spune ca ai reusit sa supravietuiesi?

C: -Nu.

H: -Si ce s-a intamplat din momentul in care sufletul tau s-a desprins de corp? Cum vezi acum? Iti vezi corpul sau cum te vezi pe tine?

C: -Vad negru.

H: -Daa... Si mai departe ce se intampla? Ai spune ca simti miscare, simti ca te misti sau...

C: -Da.

H: -Si unde esti fata de corpul tau?

C: -Sus, foarte sus.

H: -Si ce se vede de acolo, de sus?

C: -Stele, planete.

H: -Ihi... Si-acolo ce se intampla? Descrie-mi ce se mai intampla.

C: -Plutesc in spatiu.

H: -Daa... Descrie-mi ce se intampla pe masura ce lucrurile se desfasoara acolo. Ai spune ca mai sunt si altii pe langa tine sau doar tu?

C: -Si planetele se misca si eu stau pe loc, dar tot plutesc si planetele se invart pe langa mine.

H: -Daa... Si cum te simti?

C: -Trista.

H: -Te simti trista pentru ca ai plecat din viata fizica?

C: -Ihi.

H: -Da... Haide sa mergem spre Lumina. Imagineaza-ti ca mergi spre Lumina acum. In imaginatia ta, vezi cum te duci spre o lumina stralucitoare. Voi numara de la 1 la 5 si cand vei ajunge la 5 te vei afla in Lumina si acolo te vei conecta cu ghizii tai spirituali si vom discuta despre toate pe care le-ai vazut si ei iti vor spune de ce ti-au fost aratate:

1-Mergi spre Lumina

2-Mergi in sus spre Lumina, imagineaza-ti ca e un soare stralucitor spre care te indrepti, deplasandu-te in sus, pe verticala, spre Lumina

3-In imaginatia ta, vezi si simti cum te misti cu viteza tot mai mare spre Lumina

4-Lumina te atrage, este foarte placuta si calda, este foarte binevoitoare si

5-Esti in Lumina si intri adanc in ea. Lumina te invaluieste cu multe straturi foarte placute, intreg trupul tau este cuprins de Lumina stralucitoare si sufletul tau este gata sa isi invete lectiile din experientele ce i-au fost aratate.

4-Te conectezi tot mai mult cu Lumina si ghizii tai spirituali

3-Esti gata sa afli semnificatia lucrurilor pe care le-ai trait in hipnoza

2-Esti acolo, profund conectata cu Lumina, intr-un loc de intampinare, in care ghizii te asteapta sa vorbeasca cu tine si

1-Te poti conecta cu ghizii tai spirituali, cu entitati superioare care iti vegheaza si iti indruma pasii in viata si cand esti pregatita, spune-mi ce percepi, ce prezente simti langa tine si cine sunt ghizii tai spirituali.

C: -Ce prezenta simt?

H: -Cine ar fi ghizii tai? Daca ii vezi, ii auzi, ii simti ca sunt langa tine. Cine ar fi ghizii tai, care au grija de tine?

C: -Arh. Mihail...

H: -Daa...

C: -Si... Graviil...

H: -Gabriel?

C: -Gavriil.

H: -Si cum stii ca sunt ei? Ti-au spus ei, comunica cu tine?

C: -Mi-am dat eu seama.

H: -Ii vezi? Ai putea sa spui cum arata?

C: -Vad doar ca niste lumini, doua lumini stralucitoare.

H: -Si mai este cineva?

C: -Nu.

H: -Haide sa-i intrebam pentru ce ti-au fost aratate acele vietii si sa o luam pe rand: Viata aceea in care te-ai vazut ca elf si aveai o surioara mai mica si erati intr-un spatiu de Lumina... De ce ai spune ca ti-a fost aratata acea viata? Ce legatura are cu viata ta actuala?

C: -Pentru ca sunt alintata.

H: -Daa... Asa erai si in acea viata?

C: -Da. Si pentru ca imi place sa fac oamenii sa rada.

H: -Da. Si ce poti sa inveti din ce ti s-a aratat? La ce iti foloseste in viata ta, in viata ta actuala?

C: -Imi da o energie pozitiva.

H:-Foarte frumos. Da. Ihi...

Vezi in fata ta acum acea imagine a elfitei care erai atunci si spune-i ca ii multumesti pentru darul ei, pentru ca reusesti sa faci si in viata asta ce faceai atunci si e ceva ce-i bucura pe ceilalti si te bucura pe tine, acea experienta, acea viata ti-a adus bucuria in suflet si bucuria e un dar minunat, care schimba foarte mult lucrurile si de care trebuie sa te folosesti mai mult in aceasta viata, pentru ca e o mare binecuvantare si vezi-o pe elfita in fata ta si multumeste-i si imbratiseaz-o si spune-i: "Te iubesc si iti multumesc foarte mult pentru darul tau, pentru ca eu acum am aceasta capacitate, aceasta calitate de a face oamenii sa rada si de a ma bucura si eu". Vezi-o si pe ea cum se bucura, vezi ca o imbratisezi, ca o iubesti si ca ea e mandra de tine si bucuroasa ca sunteti impreuna. Pentru ca e un aspect al tau, e cu tine intr-un fel, este o parte a ta foarte valoroasa. Si-acuma vezi-o cum se indeparteaza in Lumina si pleaca acolo in Lumina si iti face cu mana si se bucura ca te-a intalnit si acum hai sa ii intrebam pe arhangheli, sa vorbim cu ei despre imaginea de pe acea plaja, cand erai relaxata si priveai apusul de soare. De ce ai spune ca ti-a fost aratata acea imagine?

C: -Pentru ca trebuie sa fiu mai calma.

H: -Daa...

C: -Si ca trebuie sa ma relaxez mai mult.

H: -A fost o imagine foarte valoroasa, care ti-a aratat cum trebuie sa te simti in viata, nu-i asa? Sa fii linistita si relaxata, pentru ca esti intr-o calatorie foarte placuta, pe care tu singura ti-o creezi asa cum vrei si trebuie sa ai pacea si linistea sa faci lucrurile fara graba, cu bucurie, sa le simti. Priveste-o pe acea persoana care erai atunci, vezi-o in fata ta acum si multumeste-i pentru acest dar pe care ti l-a facut, sa iti arate o imagine plina de liniste si de bucurie, asa cum poti sa te simti tu si alege ca in viata asta sa ai linistea si pacea care sa iti permita sa fii relaxata si increzatoare, stiind ca totul este perfect asa cum este si ca tu insati ai ales, tu ca spirit, tu ca suflet ai ales sa vii aici, in calatoria asta. Totul este absolut perfect asa cum este si poti sa fii relaxata. Imbratiseaz-o pe acea fata si multumeste-i ca ti-a aratat o parte din acea viata si promite-i ca asa o sa fii in viata, ca nu o sa te stresezi, ca o sa fii linistita. Si vezi cum imaginea ei se topeste in Lumina, dupa ce a primit iubirea ta, din ochii tai, in ochii ei, pentru ca ea este un alt aspect al tau. Si acum haide sa ii intrebam pe ghizii tai, pe Arh. Mihail si Gavril de ce ti-a fost aratata acea viata in care erai soldat, in care erai imbracata in haine de camuflaj si iti cautai verisoara si ai gasit-o in cele din urma si v-ati ascuns. De ce ai spune ca ti-a fost aratata acea viata, ce lectie are ea pentru tine?

C: -Pentru ca imi pasa de lume...

H: -Daa...

C: -Pentru ca trebuie sa am grija de lume...

H: -Daa...

C: -Si trebuie sa am grija de lume...

H: -Si altceva ce iti mai spune, la ce iti mai foloseste, ce alta legatura ar mai fi cu viata ta actuala?

C: -Trebuie sa lupt cu toate problemele mele.

H: -Foarte frumos, da...

C: -Si ca totul are pana la urma un final frumos.

H: -Daa... Foarte frumos.

Vezi-l acum in fata ta pe acel barbat tanar si trimite iubire din ochii tai in ochii lui, din inima ta in inima lui. Multumeste-i pentru ce a facut atunci pentru tine, pentru ca a fost curajos si astfel ti-a dat tie, in aceasta viata, aceasta calitate, curajul si spune-i ca vrei sa te folosesti mai mult de curaj. Pentru ca ai aceasta bunatate a lui in inima ta, aceasta dorinta de a ajuta oamenii, aceasta dorinta de a fi pace si ca toti oamenii sa fie in siguranta si protejati. Multumeste-i pentru aceasta dorinta, imbratiseaza-l si promite-i ca in viata asta o sa fii si mai curajoasa, pentru ca stii ca poti face foarte multe lucruri, asa cum ai facut atunci. Ai fost foarte curajoasa, iar provocarile pe care le ai in viata asta de zi cu zi sunt cu mult mai marunte decat cea pe care ai avut-o atunci si ai reusit. Si acum poti sa fii recunoscatoare pentru ca acum ai o viata linistita, in care nu trebuie sa te lupți, sa fugi sau sa te ascunzi, dar trebuie sa ai doar mai mult curaj, sa faci tot ceea ce vrei sa faci, pentru ca tot ceea ce vrei sa faci poti sa faci, ai capacitatea asta.

Imbratiseaza-l acum si priveste-l cum se indeparteaza in Lumina si haide sa mergem acum la cea din urma secventa de viata care ti-a fost aratata, acel baiat care statea singur, langa foc, care in cele din urma a ales sa se sinucida. De ce ai spune ca ti-a fost aratata acea viata?

C: -Pentru ca nu trebuie sa fac ca el...

H: -Daa...

C: -Si orice problema as avea, pot sa trec peste ea.

H: -Daa...

C: -Si ca problemele mele sunt mai mici ca ale lui.

H: -Ce probleme ai spune ca avea el atunci?

C: -Pai se certase cu parintii lui, se simtea foarte singur si pur si simplu se gande ca nu mai are rost sa traiasca.

H: -Si era adevarat ce simtea?

C: -Da.

H: -Chiar nu avea rost sa traiasca pentru ca se certase cu parintii lui? Ce ai spune tu acum?

C: -Acum as spune ca nu ar fi trebuit sa faca asta.

H: -Nu era ceva de netrecut, nu?

C: -Da.

H: -In viata sunt momente care sunt putin mai grele, momente mai usoare, dar noi peste toate avem puterea de a trece, pentru ca de asta suntem aici, acesta este scopul: sa trecem peste toate, ramanand pozitivi si increzatori si iubitori. Ce altceva te mai invata acea viata?

C: -Ca trebuie sa am incredere in mine.

H: -Da.

C: -Atat.

H: -Si ce ai spune? Poti sa ai incredere in tine?

C: -Da.

H: -Ihi. Poti alege sa faci asta, pentru ca totul depinde de alegerea pe care o faci.

C: -Da.

H: -Da. Si legat de felul in care tanarul acela a iesit din viata si ce ai vazut dupa aceea? Ce lectii extragi din asta?

C: -Ca mai bine decat sa fac ce a facut el...

H: -Daa...

C: -Strang din dinti si trec mai departe peste toate chestiile complicate.

H: -Sa strangi din dinti, adica sa iti aduni puterea, nu?

C: -Da, adica, cum sa spun? Sa imi strang pumnul sa...

H: -Da,da. Adica nu in sensul ca trebuie sa taci, sa te supui, dar in sensul ca trebuie sa iti aduni puterea si sa treci mai departe, nu?

C: -Da.

H: -Da. Ai vazut si ca moartea fizica nu e sfarsitul si noi nu avem de ce sa ne temem, nu-i asa?

C: -Da.

H: -Da, noi nu avem de ce sa ne temem, de moarte sau de altceva. Noi trebuie sa trecem peste toate cu seninatate. Asa cum ai vazut tu acolo, ca erai pe malul marii, cu curajul pe care il avea baiatul salvator, cu bucuria pe care o avea elfita, nu?

C: -Da.

H: -Acum imagineaza-te pe tine exact asa cum ai vrea sa fii, traind viata pe care ti-o doresti. Imagineaza-ti ca esti exact asa cum vrei, ca arati exact asa cum iti doresti sa arati, ca te simti exact asa cum iti doresti sa te simti, ca ai ales tot ceea ce crezi ca e important sa ai, traind o viata cu linistite interioara, dar bucuroasa si plina de aventuri, bucurandu-te in fiecare zi ca te trezesti, ducandu-te fericita la culcare, avand prieteni buni, o familie cu care te intelegi si cu care poti rade foarte mult, vezi-te impreuna cu toti ai tai, foarte fericiti, in casa ta sau intr-o alta casa pe care ti-o imaginezi, foarte frumoasa, fiind foarte bucuroasa si increzatoare in tine, facand exact munca care iti place si placandu-ti foarte mult ceea ce faci, invatand cu usurinta si stiind multe lucruri. Simte acele sentimente placute de a fi exact cum iti doresti si fa o poza a acelei vieti a ta asa cum ti-o doresti si fa-i culorile vibrante si stralucitoare si intra in acea poza a ta ca si cum ai fi un personaj acolo si simte exact ce simte versiunea ta perfecta si adauga toate detaliile pe care le doresti in acea fotografie. Si apoi scrie pe acea fotografie cu litere de Lumina:

“Viata aceasta este o ocazie pentru mine sa simt iubirea neconditionata si bucuria, sa cresc, sa evoluez ca suflet si viata aceasta este asa cum vreau sa mi-o creez si pot sa mi-o creez asa cum vreau.”

Si lasa aceasta poza sa se duca in Lumina, iar tu alege sa fii increzatoare in tine, sa fii vesela, bucuroasa, plina de viata si de energie, sa fii curajoasa si buna, asa cum ai vazut ca esti, cum ti s-au aratat aceste aspecte, sa te bucuri de viata ta, de tot ceea ce esti, sa fii recunoscatoare pentru tot ceea ce ai si esti si sa tii legatura cu ghizii tai spirituali, cu arh. Mihail si Gavril, care sunt alaturi de tine, te protejeaza si te vegheaza pe drumul tau.

Si-acum voi numara de la 1 la 5 si cand voi ajunge la 5 vei reveni complet la starea de constient, aducand cu tine sentimente minunate si informatiile extraordinare pe care le-ai primit in aceasta frumoasa sedinta de hipnoza:

1-Intoarce-te la starea de constient.

2-Incepe sa te conectezi tot mai mult cu senzatiile corpului, incet...

3-Revino cu sentimente minunate, cu multa bucurie in inima ta, aducand cu tine si pastrand in fiecare zi lectiile acestei experiente extraordinare.

4-Iti poti deschide ochii.

5-Revino complet la starea de constient.

Structura unei sesiuni de hipnoterapie pentru depășirea tulburărilor de somn (insomnie, somn agitat, coșmaruri)

Insomnia, somnul agitat și coșmarurile sunt strâns legate de stres și de multe ori apar la persoanele care suferă de depresie, gândire compulsivă, negativă și anxietate. Insomnia extenuază corpul și mintea celui care suferă de această tulburare. Fiecare dintre noi are nevoie să doarmă bine noaptea, iar hipnoterapia medicală, meditația ghidată, tehnicile de vizualizare și meditația ne ajută să ne eliberăm de stresul zilnic pentru a ne odihni noaptea.

Este foarte important să-i sugerați clientului să asculte în fiecare seară înainte de a merge la culcare înregistrarea pe care urmează să o faceți în timpul sesiunii de hipnoterapie. Nu are importanță dacă acesta ascultă înregistrarea până la final sau dacă adorme în timpul înregistrării. Important este să asculte înregistrarea pentru depășirea insomniei timp de cel puțin trei săptămâni, dar o poate folosi pentru tot restul vieții. Ideal ar fi să asculte o înregistrare audio cu ghidaj în Lumina în fiecare noapte.

De obicei, tulburările de somn sunt cu ușurință depășite în acest mod / prin intermediul hipnoterapiei și prin ascultarea repetată a înregistrărilor audio create pentru depășirea lor. De obicei clientii au nevoie doar de o sesiune, dar este important să se lucreze la rezolvarea și a celorlalte afecțiuni și simptome pe care clientul le are.

18 studii diferite au arătat că pacienții care au beneficiat de terapie cognitiv comportamentală și hipnoterapie pentru diverse tulburări cum ar fi obezitate, insomnie, anxietate și hipertensiune, au prezentat o ameliorare mai mare cu 70 % față de pacienții care au beneficiat doar de psihoterapie.

Structura sesiunilor pentru depășirea tulburărilor de somn:

1. Foaia de consultație hipnoterapeutică după semnarea formularului de consimțământ
2. Evaluarea hipnoterapeutică și planul de acțiune
3. Consilierea prehipnotică (sugerați să nu se uite înainte de culcare la emisiuni/ filme dramatice sau care generează tristețe, frică și să nu doarmă cu televizorul deschis sau radioul noaptea. Să nu meargă la culcare după o ceartă nerezolvată. Să nu mănânce cu mai puțin de 3 ore înainte de culcare)
4. Inducerea și aprofundarea stării de hipnoză (Începeți înregistrarea audio)
5. Hipnoterapia transformativă
 - Regresie de vârstă
 - Regresie în vieți anterioare și în viața dintre vieți
 - Terapia de acceptare, iertare și iubire necondiționată
 - Alte tehnici
6. Optimizarea convingerilor subconștientului
 - Hipnoza de sugestie
7. Trezirea din hipnoză (Opriți înregistrarea audio)

8. Consiliere post-hipnoză, sugestii finale și predarea auto-hipnozei

SCRIPT PENTRU **DEPĂȘIREA TULBURĂRILOR DE SOMN** (INSOMNIE, SOMN AGITAT, COSMARURI)

- După etapa de **inducere și aprofundare** a stării de hipnoză cu ajutorul scriptului "**Relaxare progresivă cu Lumină**", puteți folosi orice tip imagerie în Lumină:
 - Scriptul "Insula tropicală" (vezi manualul de scripturi)
 - Scriptul "Excursie la munte" (vezi manualul de scripturi)
 - Scriptul "Grădina curcubeului" (vezi manualul de scripturi), etc.
 - Sau îi puteți spune clientului următoarele, după ce îl ghidați în Lumină:

Ht: „Acum, imaginează-ți că stai întins pe un pat foarte confortabil, într-un mediu frumos, radiant, plin de lumină, iubire și energie care vindecă. Lumina te învăluie ca o pătură plăcută și caldă. Te simți foarte confortabil și în siguranță în această stare minunată de relaxare.”

- **Sugestii pentru un somn profund:**

Puteti folosi aceste sugestii atat la persoana întâi cât și la persoana a 3a.

Ht: „Lumina îți alungă toate gândurile și grijile rămase, risipindu-le instantaneu. Ești împăcat cu tine însuși și te contopești cu Lumina. Concentrează-te pe liniștea ce te înconjoară. Este momentul să te relaxezi și mai profund și să dormi. Îți este foarte ușor să adormi. Eliberează-ți complet mintea pe măsură ce liniștea și pacea luminii te învăluie. Lumina îți adâncește nivelul tău de relaxare și mai mult. Lasă-te purtat într-o stare de somn foarte plăcut și profund, confortabil și revigorant. Este foarte plăcut să dormi. Aluneci foarte repede și foarte ușor într-un somn liniștit și adânc. Aluneci într-un somn profund și relaxant și rămâi relaxat pe durata întregii nopți. În timpul somnului, ai vise frumoase, inspiraționale pe care ți le amintești dimineața. Ai doar vise plăcute. În timpul viselor, ești inspirat cu idei remarcabile care te vor ajuta în rezolvarea a tot ceea ce necesită rezolvare. Te trezești dimineața plin de energie, vitalitate și entuziasm pentru viață, pregătit pentru a începe o nouă zi minunată. Alegi să ai o perspectivă pozitivă și optimistă asupra vieții, știind că universul lucrează neconținut pentru tine. Te concentrezi pe partea pozitivă a tuturor persoanelor și situațiilor pe care le întâlnești, pentru că energia pe care o crezi este energia pe care o primești înapoi. Așa că acum afundă-te într-un somn profund, confortabil și revigorant în Lumină. Lumina este peste tot în jurul tău. Îți alungă toate gândurile rămase și te reîncarcă cu sentimente frumoase. Te afunzi într-un somn foarte adânc și plăcut. În timp ce dormi, te conectezi profund cu adevărata ta natură. Te afunzi într-un somn profund, plăcut și liniștit. Corpul tău se relaxează și se reechilibrează, producând cantitatea necesară de hormoni pentru a te ajuta să ai un somn plăcut, relaxant și profund în fiecare noapte. Corpul tău știe cum să se echilibreze. Te afunzi într-un somn profund, plăcut și liniștit.”

Alte sugestii pentru depășirea tulburărilor de somn (insomniilor)

Ht: "Mă afund liniștit într-un somn plăcut și adânc. Aleg să devin corpul din timpul viselor. Aleg să fiu relaxat, inclusiv noaptea înaintea somnului, precum și în timpul somnului. Las această zi în urma mea ... accept viitorul așa cum va fi ... iar prezentul devine cel mai bun prieten al meu, aici și acum. Trăiesc un sentiment de libertate în timpul somnului. Atunci când dorm, mă conectez cu lumina divină și iubirea universală. Îmi amintesc cum este să dormi cu ușurinta ca un copil mic. Ma adâncesc în pacea și liniștea mea sufletească. Dorm liniștit, profund și adânc în fiecare noapte. Aleg să mă iubesc și să mă accept necondiționat. Somnul este o stare naturală care permite corpului meu să se refacă. În timpul somnului toate aspectele ființei mele se aliniează și se echilibrează. Somnul este un dar esențial pentru supraviețuirea mea. Este în regulă să adorm seara la culcare, somnul este unul dintre cei mai buni prieteni de-ai mei. Îți permit luminii divine să mă învăluie, să pătrundă în interiorul meu și să se răspândească în toate nivelurile ființei mele atunci când dorm, rămânând cu mine de-a lungul întregii zile. Sunt constant înconjurat de lumina alba și iubirea divină. Rămân relaxat cu ușurintă întreaga noapte. Am vise foarte frumoase și inspiraționale. Atunci când dorm, mă conectez cu adevărata mea natură eternă. Corpul meu se regenerează în timpul orelor de somn. Alunec adânc în interiorul tărâmul luminii veșnice, al iubirii și energiei divine. Mă odihnesc confortabil în îmbrățișarea Luminii și iubirii universale. Acum dorm și mă detașez de toate. Acesta este momentul meu, când mă bucur de somn și de relaxare. Sunt recunoscător pentru această oportunitate de a dormi și de a visa vise superbe pline de sentimente înălțătoare. Sunt recunoscător pentru viața mea. Adorm foarte profund în bratele Luminii și iubirii divine."

Sugestii Posthipnotice

Ht: "De fiecare dată când asculți această înregistrare, adormi mai repede și mai adânc, atingând o stare mai rapidă și mai profundă de conectare cu Lumina și iubirea universului. Cu sau fără a asculta înregistrarea, adormi în fiecare noapte rapid și profund. Te simți liniștit de-a lungul întregii nopți și te trezești dimineața plin de energie și de iubire pentru viață. Îți este foarte ușor să adormi și să rămâi relaxat pe tot parcursul nopții. Lasă-te purtat într-un somn relaxant și adânc. Dormi visând frumos ... foarte adânc... un somn profund ... relaxant și plăcut."

Opriți înregistrarea aici (pentru a putea să o asculte când merge să doarmă) și aduceți clientul înapoi la starea de conștientizare de la nivel conștient.