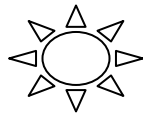


MANUAL DE
HIPNOTERAPIE,
HIPNOTERAPIE MEDICALĂ NIV.1
HIPNOTERAPIE SPIRITUALĂ



DR. ELENA GABOR,
INSTRUCTOR DE HIPNOZĂ

Hipnoza pre-operatorie / Pregătirea pre-operatorie

Efectuarea de sedințe de hipnoterapie înainte de orice intervenție chirurgicală este foarte benefică atât pentru starea pacientului în momentul respectiv, pentru modul în care organismul pacientului va reacționa la procedură, cât și în procesul post-operator de vindecare.

„Guy Montgomery, Ph.D. Mt. Sinai School of Medicine din New York, și colegii săi au efectuat un studiu clinic pe 200 de femei pentru a analiza efectele hipnozei atunci când aceasta este oferită cu o oră înainte de intervenția chirurgicală de cancer de sân.

Pacientele din grupul care au efectuat hipnoză au avut nevoie de mai puține anestezice decât pacientele din grupul de control. Acestea au relatat, de asemenea, că au experimentat mai puțină durere, greață, oboseală, disconfort și probleme emoționale după intervenția chirurgicală. Ele au petrecut mai puțin timp în sala de operații (cu 11 minute mai puțin), iar costurile lor chirurgicale au fost reduse cu 773 \$ per pacient.” -Journal of the National Cancer Institute, 30 august 2007

Un studiu realizat de o echipă de cercetători de la universitatea din Florida a relevat că învățarea autohipnozei oferă individului un control mai mare asupra stresului, anxietății și durerilor legate de operațiile medicale și de naștere. „Instruirea pacienților în hipnoză, înainte de a trece printr-o intervenție chirurgicală, este o modalitate de a-i ajuta să-și dezvolte un sentiment de control asupra stresului lor, disconfortului și anxietății /.../ De asemenea, îi ajută să înțeleagă mai bine ce pot face pentru a experimenta o recuperare mai rapidă.“ – spune Dr. Paul Schauble, psihologul care a condus cercetarea.

STRUCTURA SEDINȚEI PENTRU PREGĂTIREA PREOPERATORIE:

1. Foaia de consultație hipnoterapeutică
2. Evaluare hipnoterapeutică și planul de acțiune/tratament
3. Consilierea prehipnotică
5. Inducere și aprofundare stării de hipnoză (Pornirea înregistrării ședinței)
6. Optimizarea convingerilor subconștientului / Hipnoza de sugestie
 - Administrarea sugestiilor pozitive
 - Ancorarea în viitor
7. Trezirea (Oprirea înregistrării ședinței)
8. Consiliere posthipnotică, sugestii finale și tehnici de auto-hipnoză

SUGESTII PENTRU PREGĂTIREA PREOPERATORIE:

Ht: "Corpul meu este puternic iar câmpul meu energetic este plin de lumină și energie de vibrație înaltă. Sunt foarte pozitiv și încrezător în ceea ce privește operația mea. Corpul meu știe cum să se vindece. Corpul meu întotdeauna lucrează pentru vindecare. Eu cooperez cu corpul meu prin crearea unei atmosfere foarte pozitive, optimiste și încrezătoare în mintea mea. Îmi iubesc corpul și mă iubesc pe mine necondiționat. Îmi vindec corpul cu iubirea mea. Am încredere că totul va fi bine în legătură operația mea. Iubirea universului este cu mine pas cu pas. Am încredere deplină în mine. În timpul operației, ca suflet, merg în Lumina și mă încarcă cu energie pozitivă. Intervenția chirurgicală decurge foarte bine și mă vindec foarte repede. Intervenția mea chirurgicală este un succes. Sunt gata să mă vindec. Aleg să mă iubesc și mă accept în totalitate. Îmi asum întreaga responsabilitate pentru mine și circumstanțele în care mă aflu. Sunt recunoscător pentru operația mea. Am o atitudine de recunoștință și apreciere pentru operația mea. Corpul meu este puternic și reacționez foarte bine la intervenția chirurgicală. Mă vindec ușor și frumos. Recuperarea mea este rapidă și plăcută. Am deplină încredere în mine și în iubirea universului."

Ancorarea în viitor

Cereți-le clienților să se imagineze trecuți cu bine prin intervenția chirurgicală și vindecați foarte bine, complet și repede.

SCRIPT PRE-OPERATORIU

de Paula Getty-Shearer, adaptare de Dr. Elena Gabor

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

Ht: "Imaginează-te înconjurat și protejat de iubirea universului și a tuturor celor care te iubesc. Gândește-te la toate persoanele care te iubesc, permite-i inimii tale să se umple de iubire - acest lucru ne permite să ne simțim mai bine și să ne vindecăm mai repede. Pur și simplu acceptă iubirea tuturor, care te va ajuta în timpul intervenției chirurgicale. Imaginează-ți că puterea spirituală în care tu crezi, te călăuzește și veghează asupra ta, acum și în timpul procedurii precum și în perioada de recuperare. Aprecieră și dragostea stimulează sistemul imunitar și îmbunătățește funcționarea inimii, iar acest lucru are un efect pozitiv asupra întregului organism.

De asemenea, tot acum realizezi că poți transforma orice gânduri în imagini vindecătoare, realiste. Înțelepciunea ta interioară îți spune ce emoții și imagini sunt cele mai benefice pentru tine.

Acum, gândește-te la noaptea dinainte de intervenția chirurgicală. Imaginează-te uimitor de calm, mergând la culcare în acea noapte simțindu-te încrezător și relaxat. Adormi repede, dormi liniștit într-un mediu de lumină stralucitoare și te trezești odihnit. Când te ridici din pat simți o pace interioară și încredere în ceea ce urmează să aibă loc în acea zi. Te pregătești și te îndrepti spre spital, simțindu-te calm și relaxat .. Ajungi la spital și te vezi intrând pe ușile spitalului relaxat și liniștit. Stii că totul va fi bine. Ești relaxat fizic și alert din punct de vedere mental. Vorbești clar, coerent cu personalul medical, răspunzând la toate întrebările în mod clar. Înțelege toate documentele pe care trebuie să le semnezi, menținându-te pozitiv și echilibrat. Atunci când intri în camera de pregătire *preoperatorie*, ești instantaneu relaxat. Acum este rândul tău să fii îngrijit și cei din jur să răspundă nevoilor tale. Cooperezi cu ei și le permiți să aibă grijă de tine. Te simți bine din toate punctele de vedere. Când intri în cameră, continui să gândești într-un mod foarte pozitiv interpretând totul prin prisma pozitivității. Medicii și asistentele sunt foarte bine pregătiți și fac totul pentru tine. Sunt competenți și bine pregătiți iar tu, la rândul tău, ai încredere în ei.

Vezi-te acum în camera de pregătire *preoperatorie*, *simțindu-te* confortabil și relaxat. Atunci când vine momentul să ți se facă injecția, vei fi foarte relaxat și vei simți doar o ușoară presiune. Venele tale se deschid și acceptă medicația. Ultimul lucru pe care te concentrezi este lumina albărie care îți inunda corpul știind că tu esti bine, totul este bine și totul va fi bine. Repeti în mintea ta: „EU SUNT BINE” și adormi simțindu-te confortabil.

În timp ce ești profund relaxat, iar mintea constientă este adormită, mintea subconstientă îți va coordona corpul tău, care va putea să țină o mare parte a sângelui departe de locul operației. Mintea ta subconstientă știe cum să contracte unele dintre vasele de sânge care duc la incizie și să dilate și să deschidă altele pentru a-l devia spre alte zone ale corpului. Organismul tău știe deja cum să facă acest lucru, la fel cum o face atunci când roșești. Acest lucru îl ajută pe chirurg să vadă ceea ce trebuie să vadă în timpul operației. Nu fi surprins dacă există un flux sanguin minim la incizie când pielea ta va fi sub îndemânarea chirurgului. Nu fi surprins dacă medicii spun că nu pot să creadă cât de ușor a fost. Tu te simți foarte confortabil pe tot parcursul procedurii. Tensiunea arterială va rămâne constantă, în timp ce mușchii tăi se vor relaxa—ceea ce va face ca întreaga procedură să se desfășoare mai ușor. După operație, pielea ta se va reface ușor, căci știe cum să se vindece. Zona inciziei este scaldată în lumina atât în timpul operației cât și după, pînă la refacerea completă a tesuturilor. Sângele revine cu ușurință în zona respectivă pentru a aduce substanțe nutritive și oxigen, pentru a vindeca corpul tau rapid și complet, aducând celule speciale de vindecare care ajută la refacere și un agent de apărare imunitar care va curăța zona și va îndepărta tot ceea ce nu trebuie să fie acolo. Corpul are o capacitate uimitoare de a se vindeca și poate avea grijă de el însuși fără ca tu să te gândești la asta.

La scurt timp, te vei afla în recuperare și va fi ca atunci când te trezești dintr-un somn odihnitor. Tot ce vei simți va fi o senzație plăcută atât unde a fost făcută incizia, cât și în restul corpului, care se vindecă cu ușurință. Vei fi surprins să observi că te vei simți mai confortabil chiar decât ți-ai imaginat.

Când te trezești în camera de recuperare, te simți foarte bine, liniștit și echilibrat și constăți că apetitul îți este restaurat. Te simți foarte confortabil după operație și îți este ușor să comunici cu

personalul și să accepți grija cu care te tratează. În orice moment, poți cere medicului, asistentei sau unui membru al personalului orice ai nevoie. Recuperarea ta este rapidă și ușoară - mai ușoară decât te-ai gândit că va fi. Nu fi surprins dacă îi auzi pe medici vorbind despre faptul că te-ar putea externa mai devreme deoarece corpul tău pare să se vindece foarte repede.

Dar pentru moment, alege să te relaxezi și să te odihnești gândindu-te cu recunoștința la viața ta. Continuă să alege să gândești foarte pozitiv știind că ai o capacitate de vindecare înăscută și că organismul uman întotdeauna lucrează către vindecare și echilibrare. Universul întotdeauna lucrează pentru tine iar iubirea universului este întotdeauna cu tine.

Vindecare pre-operatorie înainte de intervenția chirurgicală

Pregătirea pentru o procedură chirurgicală

adaptare de Dr. Elena Gabor

Ht: Inspiră profund, lent și apoi expiră încet de trei ori. Cu fiecare respirație te simți din ce în ce mai relaxat ... Acum, din nou, inspiră profund, lent.... și apoi expiră ... Observă cum începi să te relaxezi. Inspiră profund, lent ...și apoi expiră... Ești deja mult mai relaxat ... Din nou, inspiră profund, lent ... și de această dată, atunci când expiri, ochii ți se închid în mod natural ... și te relaxezi profund.

Te simți mult mai relaxat acum. Imaginează-ți o lumină alb-aurie puternică și plăcută care îți inundă corpul și rămâne cu tine pe întreaga perioadă a meditației.... Iși inundă fiecare celulă... Te simți minunat în această lumină... Continuă să respiri normal și natural. Fiecare respirație te relaxează și mai mult ... Lasă-te purtat către tărâmul viselor de un val de lumină alb-aurie și caldă și plăcută Orinde mergi este mereu lumină peste tine, în tine și în jurul tău.

Sunetul vocii mele te relaxează, relaxarea este o plăcere pe măsură ce te afunzi tot mai adânc în lumea plăcută viselor și a feeriei. Pentru a te ajuta să intri într-o stare de relaxare și mai profundă, liniștită, vom coborî pe scara relaxării. Imaginează-ți că te afli în partea de sus a scării, purtând o haină largă, lejeră, confecționată dintr-un material textil foarte fin și în culoarea ta preferată.

Pe măsură ce cobori, te afunzi și mai adânc în pat/fotoliu și te simți din ce în ce mai relaxat ... Cu fiecare pas, îți dublezi adâncimea relaxării. În timpul acestui exercițiu, s-ar putea să simți o senzație de greutate a corp dar în același timp s-ar putea să ai senzația că plutești ca o pană, că ești ușor și vaporos și că ești profund relaxat ... Orice vei simți, este în regulă ... Începi să cobori acum.

10 – plutești, coborând din ce în ce mai jos ...

9 – mai profund

8 – te eliberezi de orice sentiment neplăcut. ...

7 – ești din ce în ce mai relaxat

6– cu cât ai nevoie de mai mult timp să te relaxeze, cu atât te relaxezi mai profund ...

5 – vom face o pauză aici, deoarece este momentul să apelăm la ghidul tău spiritual, care te va însoți în această călătorie. Acesta poate fi Dumnezeu, un înger, un sfânt sau un sentiment de legătură spirituală cu forța creatoare. Te voi lăsa câteva momente pentru a te conecta cu partenerul tău spiritual ... (30 secunde) ... Totul este în regulă ... Cobori din nou acum...

4 – te relaxezi și mai profund...

3 – te detașezi de tot, te relaxezi și mai mult ...

2 – ești din ce în ce mai relaxat

1 - foarte profund relaxat ...

Acum, călătorești cu ușurință spre un lac ... lacul sclipește în razele soarelui... Imaginează-ți că este vară, temperatura este ideală, adie o briză plăcută, auzi valurile lovindu-se de mal în timp ce privești peste lacul sclipitor. Este lacul tău de pace și lumină ... Valurile au un ritm, te calmează și te relaxează. Ascultă-le în timp ce sunetul lor începe să-și facă efectul asupra ta și te ajută să te relaxezi, astfel încât anestezicul pe care îl vei primi să fie acceptat cu ușurință de corpul tău... De fapt, ai nevoie doar de o cantitate foarte mică de anestezic, deoarece corpul tău este foarte cooperant. Se adaptează perfect pentru procedura medicală ce urmează să o ai ... Drept urmare, foarte puțin anestezic va fi utilizat pe tot parcursul procedurii chirurgicale ... Tu deții controlul asupra lucrurilor care se întâmplă cu corpul tău. Ai pus totul în mișcare prin capacitatea ta de a te relaxa la comandă, comanda ta ... Valurile strălucitoare continuă în ritmul lor constant. De fiecare dată când auzi expresia: „Ești bine, totul e în regulă”, toate sistemele tale de vindecare se activează și funcționează într-un mod optim, sănătos, armonios ... Acestea îți vor permite să te recuperezi complet și rapid... Relaxează-te, respiră adânc ... Ești bine, totul e în regulă... Lasă-te purtat într-o stare de relaxare și mai profundă ... începi să simți o stare de somnolență ... este ca un vis ...

Începi să faci repetiții pentru intervenția chirurgicală la care vei fi suspus. Este plăcut să fii atât de relaxat. Prin puterea imaginației, te vezi intrând în spital. Îți spui: „Acesta este locul unde mă voi însănătoși ... Acesta este locul în care corpul meu va fi reparat astfel încât să se poată reface ... Acesta este locul unde pot merge ori de câte ori trebuie să ... să-l ajut pe doctorul meu să mă ajute să mă recuperez ... eu iau deciziile privind bunăstarea mea ... Am decis că aceasta este o procedură chirurgicală care îmi va reda corpului meu sănătatea ... Chirurgul și personalul sunt aici să mă ajute ... Cuvântul zilei de azi este cooperare ... Suntem o echipă ... Lucrăm împreună pentru binele meu.”

Ca rezultat al acestor gânduri pozitive, vei putea vedea, simți și ști exact cum vei intra în spital. Pășești cu încredere, vorbești cu încredere și zâmbești cu încredere și mândrie ... Aceasta este decizia ta.

O să-ți dau timp să repeți această scenă. Repet-o acum ... (30 secunde)

Ești bine, totul e în regulă. Observă cât de bine te simți având controlul asupra gândurilor și sentimentelor tale. Ești bine, totul e în regulă... De fiecare dată când exersezi acest lucru, vei

deveni mai calm și mai relaxat ... Ceea ce îți imaginezi în mintea ta devine realitatea ta ... Ești acum propriul scriitor, actor, editor și producător al experiențelor tale. Știința medicală a descoperit că o persoană cu o atitudine bună, pozitivă cu privire la rezultatul intervenției pe care urmează să o aibă au 100% șanse mai mari de recuperare decât persoanele care au o atitudine negativă sau pesimistă ... Tu ești cel care crezi, prin puterea conștiinței, atitudinea pozitivă necesară pentru a te ajuta ... să te refaci complet. Felicitări! Ești bine, totul e în regulă.

Acum schimbă scena din mintea ta și mergi în camera unde urmează să aibă loc procedura ... Dacă nu ai o imagine clară a acelei încăperi, creează una. Te simți relaxat și încrezător, îți dorești ca operația să aibă loc, îi permiți să se întâmple. Observi că ești mult mai relaxat ... Ești bine, totul e în regulă. Aceasta este decizia ta. Doctorul este acolo pentru a te ajuta să-ți vindeci corpul, astfel încât să te poți bucura de bunăstare și liniște sufletească ...

Cooperarea este cuvântul zilei ... te relaxezi și mai mult când îți este administrat anestezicul, și ai nevoie doar de o cantitate foarte mică pentru a-ți pregăti corpul pentru procedură, iar acest lucru este foarte benefic...

Ești bine, totul e în regulă. Te descurci bine. Încă o dată, tu ești cel care a luat decizia de a coopera și, ca urmare a relaxării, organismul tău are nevoie doar de o cantitate foarte mică de anestezic pentru a te menține la nivelul perfect pentru procedură ... Dacă auzi zgomote în jurul tău, nu le acorzi atenție ci le folosești ca semnale de a-ți dubla nivelul de relaxare ... Scena se schimbă ... ești înapoi la lacul strălucitor. Te afli pe un leagăn drăguț și ești în siguranță ... Are un ritm constant, plăcut și te simți calm și relaxat atunci când privești spre lacul tău de pace și lumină ... calm și relaxat ... Te bucuri de priveliștea feerică din fața ta. Simți ritmul leagănelui, adulmecii aromele plantelor și mirosurile naturii, bucurându-te de soarele plăcut ce se reflectă în apă și de pescărușii ce zboară pe cer ... calm și relaxat ... calm și relaxat ... calm și relaxat ... Corpul tău conlucrează cu mâinile pricepute ale chirurgului. Se deschide cu ușurință, fluxul sanguin este la intensitatea perfectă necesară pentru a menține un echilibru perfect ... De fapt, corpul tău știe exact ce trebuie să facă și o face în perfectă coordonare cu chirurgul ... Toate semnele vitale sunt normale; tensiune arterială este perfectă, frecvență cardiacă este perfectă, respirație este normală. Tu te bucuri de timpul petrecut la lacul strălucitor... calm și relaxat ... calm și relaxat. Ești bine, totul e în regulă...

În mod curios, din momentul în care te-ai decis să ai această intervenție chirurgicală, corpul tău a început procesul de vindecare ... Corpul tău știe exact ce să facă pentru a ajunge la starea de bine. Toate sistemele sunt pregătite. Sistemul de vindecare este gata să intre în acțiune, sistemul imunitar funcționează perfect, totul colaborează cu echipa medicală ... Ei sunt echipa ta medicală, iar tu ești căpitanul. Ei fac lucrurile ce stau în competența lor să le facă, în timp ce sistemul de vindecare și sistemul imunitar își fac treaba lor ... Toate celulele sanguine își fac treaba perfect. De fapt, aceasta este cea mai ușoară procedură chirurgicală pe care a efectuat-o vreodată echipa ta medicală. Iar motivul este faptul că tu comanzi sistemului tău de vindecare să coopereze pe deplin cu echipa medicală.

Ești bine, totul e în regulă... Când operația ajunge la final, atunci când medicii își termină treaba ... și în nici un caz înainte, vei constata că ... visul este pe cale să se încheie, în curând vei reveni

la starea de conștientizare de la nivel conștient. Te simți foarte relaxat și confortabil. Ai poftă de mâncare și poți mânca cantități mici de alimente, ușor și fără efort. Îți dai seama că ți-e sete și bei apă cu ușurință. Toate organele tale funcționează în mod optim și natural. Te simți minunat, ca și cum te-ai fi bucurat de un pui de somn de vară magic!

Ești bine, totul e în regulă...

Ești conștient de faptul că tocmai ai trecut print-o intervenție chirurgicală. Dacă simți o mică presiune, asta este tot. Disconfortul este minim și ești plin de energie și sentimente foarte plăcute... Ești în control și vindecarea a început și va continua.

Ești bine ... Acum este momentul să-i mulțumești ghidului tău spiritual pentru că ți-a fost alături în această călătorie importantă ... O să-ți dau timp să faci asta acum (15 sec).

În continuare, îți voi spune niște sugestii pozitive pe care aș vrea să le repeți mental după mine:

În fiecare zi, în toate privințele, mă simt din ce în ce mai bine.

Eu dețin controlul. Eu îmi creez propria realitate prin puterea minții mele.

Am doar gânduri pozitive în mintea mea.

Gândesc și acționez în mod constant în direcția binelui și scopului meu este să fiu o persoană fericită, sănătoasă și echilibrată.

Sunt iubitor și sunt iubit.

Vindecarea mea a început deja. Sunt vindeca de forța creatoare din mine.

Corpul meu știe exact cum să mă țină în formă, iar eu sunt atent la semnalele pe care mi le transmite. Ascult aceste semnale, mă relaxez, mă detașez și rămân în formă.

Sistemele corpului meu cooperează cu intervenția chirurgicală, lucrăm cu toții împreună pentru a aduce vindecarea.

Tensiunea mea arterială este normală. Hemoleucograma este perfectă.

Plămânii mei respiră cu ușurință și fără efort.

În fiecare zi, în toate privințele, mă simt din ce în ce mai bine.

La momentul potrivit, deschide ochii, simțindu-te minunat, știind că deții controlul a tot ceea ce se întâmplă cu tine. Tu ești cel care crează propria ta realitate. Astăzi, realitatea ta este aceea a unui om relaxat, sănătos, echilibrat în corp, minte, suflet. Și acest lucru este adevărat!

- Dacă folosești aceste sugestii în timpul procedurii chirurgicale, rămâi la lacul tău strălucitor de pace până când ți se spune că este timpul să te trezești ... când asistenta din camera de recuperare îți rostește numele. Observă cât de bine te simți și vei continua să te simți bine. Recuperarea ta este una rapidă, ușoară și fără efort, iar acest lucru este adevărat... Ești bine, totul este în regulă...

- Dacă ascuți aceste sugestii în perioada de pregătire pentru procedura chirurgicală, poți deschide ochii acum, știind că ai creat o nouă realitate pentru tine, iar acest lucru este adevărat. Te simți minunat, din toate punctele de vedere.

Hipnoza intra-operatorie

Transa hipnotică a fost și este folosită ca o formă de analgezie pentru a efectua intervenții chirurgicale. Ea a fost folosită în mod frecvent înainte de descoperirea anesteziei (vezi istoria hipnozei) și este utilizată și în prezent pentru operații în anumite cazuri.

În 1994, Andy Bryant, din Marea Britanie, a folosit hipnoza pentru controlul durerii în timpul operației de vasectomie fără anestezie. El nu a simțit nici o durere în timpul operației.

În secolul al 19-lea, o tumoare ce cântărea mai mult de 45 kg (100 pounds) a fost îndepărtată din corpul unei paciente aflate în hipnoză, fără ca aceasta să simtă vreo durere.

Pentru mai multe informații despre hipnoza pentru chirurgie, vizionați video-ul "Hypno-surgery live" de pe pagina "Medical" a siteului www.dr.gabor.com

Următorul script numit "Inductie ultra-profundă" ghidează pacienții/ clienți în stări profunde de hipnoză și poate fi utilizat pentru:

- hipnoza preoperatorie, împreună cu Imaginarea ghidată pentru vindecare și sugestii pentru încredere și rezultate pozitive ale operației
- intra-operatorie, în timpul intervenției chirurgicale și
- post-operatorie, împreună cu Meditație Ghidată pentru vindecare și gândire pozitivă.

Transa hipnotică poate fi folosită pentru gestionarea anesteziei. Anestezia prin hipnoză este folosită ca o formă analgezică pentru a efectua intervenții chirurgicale fără nici o altă formă de anestezie sau pentru a completa procedurile tradiționale de anestezie. Dr. James Esdaile (1818-1859), un chirurg scoțian, a folosit hipnoza pentru câteva mii de intervenții chirurgicale minore și aproximativ 300 de intervenții majore în India pentru hipo-anestezie, inclusiv în cazuri de amputații. Intervențiile chirurgicale fără durere au redus considerabil rata deceselor. După ce au fost descoperite eterul și cloroformul, utilizarea hipnozei pentru gestionarea durerii s-a redus drastic.

INDUCTIA ULTRA-PROFUNDĂ (PENTRU HIPNO-ANESTEZIE)

de Walter Sichort, adaptare de dr. Elena Gabor

Inducția/ inducere stării de hipnoză

Așează-te într-o poziție sigură și confortabilă și închide ochii ... ține-i închiși ... și inspiră adânc, imaginându-ți că inhalezi o lumină albă-aurie care vindecă. UMLE-ȚI PLĂMÂNII și apoi expiră încet ... Acum, inspiră din nou lumina și umple-ți plămânii, apoi expiră din nou lent, ușor Acum, inspiră adânc din nou și umple-ți plămânii cu lumină; ține-ți respirația un moment ... și expiră încet. Deja simți cum corpul tău începe să se relaxeze și se umple cu lumină Lasă acest sentiment minunat de relaxare să-ți învăluie întregul corp, până în vârful picioarelor. Simte cum picioarele tale sunt foarte relaxate și confortabile Acum, lasă acest val minunat de lumină strălucitoare care te relaxează să urce de la vârful picioarelor spre glezne ... de la glezne spre mușchii gambelor, spre genunchi ... Este un sentiment atât de minunat, de confortabil. Și, cu fiecare expirație, corpul tău continuă să se relaxeze mai profund și mai profund, devenind din ce în ce mai relaxat. Acum, lasă lumină alb-aurie care vindecă, și valul de relaxare pe care ea îl generează, să curgă dinspre genunchii tăi înspre coapse ... șolduri ... și abdomen ... și cu fiecare respirație corpul tău continuă să se relaxeze mai profund și mai profund, devenind din ce în ce mai adâncit în relaxare. Acum, lasă această lumină plăcută, albă-aurie și caldă, și valul de relaxare pe care ea îl generează, să pătrundă în toți mușchii spatelui tău ... toți mușchii spatelui tău se relaxează profund, spatele arătându-ți ca o cascadă de lumină. Lasă această lumină plăcută, albă-aurie și caldă, și valul de relaxare pe care ea îl generează, să pătrundă în umerii tăi ... și de la umeri să curgă în jos, pe piept ... Te simți minunat. Te simți confortabil. Cu fiecare respirație, corpul tău continuă să se relaxeze mai profund și mai profund, și te simți din ce în ce mai relaxat. Acum, lasă această lumină albă-aurie vindecătoare și acest val de relaxare să învăluie mușchii brațelor tale și să curgă în jos spre coate ... de la coate la încheieturi ... de la încheieturi spre palmele tale ... până în vârful degetelor... te simți atât minunat și confortabil... și cu fiecare respirație, corpul tău continuă să se relaxeze mai profund și mai profund, ești din ce în ce mai relaxat. Acum, lasă această lumină plăcută, albă-aurie și caldă, și valul de relaxare pe care ea îl generează, să-ți învăluie mușchii cefei, urcând înspre cap ... și pe cap ... și în jos, înspre frunte ... Toți mușchii ochilor tăi se relaxează ... Mușchii din jurul ochilor se relaxează Toți mușchii obrazilor se relaxează ... toți mușchii bărbiei se relaxează ... Te simți atât minunat și confortabil... și cu fiecare respirație, corpul tău continuă să se relaxeze și mai mult. Ești din ce în ce mai relaxat. Acum, dacă dinții tăi sunt încleștați, descleștează-i și corpul tău se va relaxa și mai mult ... Lasă-ți maxilarul să se relaxeze... Simte cum toată tensiunea din mușchii feței dispăre... și lumina îți inunda întreaga față și gâtul.

Iar acum, în timp ce eu voi număra descrescător de la 3 la 1, cu fiecare număr, relaxează-te tot mai profund:

3- ești din ce în ce mai relaxat,

2- ești foarte relaxat,

1- complet detașat, foarte confortabil, foarte relaxat.

Sunetul vocii mele te ghidează și mai adânc în relaxare ... sugestiile mele te ghidează și mai adânc în relaxare ... Și cu cât te relaxezi mai profund, cu atât mai bine te simți, și cu atât mai bine se simte corpul tău ... Doar senzații plăcute trec prin corpul tău și doar gânduri frumoase și relaxante îți trec prin minte Relaxează-te și lasă-te purtat de valurile luminii... te relaxezi ... și te lași purtat de valuri ... Acum îți lași corpul și mintea să intre într-o stare de relaxare și mai profundă ... De data aceasta, voi număra de la 5 până la 1 ... și cu fiecare număr descrescător, corpul tău își va dubla automat nivelul de relaxare:

5 - relaxarea începe să se dubleze,

4- relaxarea se dublează,

3- te simți foarte confortabil, foarte relaxat,

2- starea de relaxare este acum aproape dublă în corpul tău,

și 1 – gradul de relaxare s-a dublat acum în corpul tău din vârful capului până în vârful degetelor de la picioare. Fiecare fibră, fiecare țesut, fiecare organ și fiecare glandă, fiecare parte a corpului tău și-a dublat starea de relaxare. Te simți bine ... te simți minunat ... te simți extraordinar ... Doar senzații plăcute trec prin corpul tău și doar gânduri frumoase și relaxante îți trec prin minte ... Relaxează-te și lasă-te purtat de valurile luminii ... te relaxezi ... și te lași purtat de valuri ... Acum îți lași corpul și mintea să intre într-o stare de relaxare și mai profundă, mult mai profundă ... Din nou, voi număra de la 5 până la 1 și de data aceasta corpul tău își va tripla în mod automat gradul de relaxare:

5 - relaxarea începe să se tripleze,

4- gradul de relaxare crește din ce în ce mai mult,

3- te simți foarte confortabil, foarte relaxat,

2- starea de relaxare este acum aproape triplă în corpul tău,

1- gradul de relaxare s-a triplat acum în corpul tău din vârful capului până în vârful degetelor de la picioare. Fiecare fibră, fiecare țesut, fiecare organ și fiecare glandă, fiecare parte a corpului tău și-a triplat starea de relaxare, iar tu te simți extraordinar ... doar senzații plăcute trec prin corpul tău și doar gânduri frumoase și relaxante îți trec prin minte... Relaxează-te și lasă-te purtat de valurile luminii ... te relaxezi ... și te lași purtat de valuri ... Toate organele tale funcționează în mod normal, ... toate glandele tale funcționează în mod armonios. Toate țesuturile corpului tău se vindecă pe măsură ce sângele și lumina trec prin toate arterele ... trimițând vindecarea de care are nevoie fiecare parte a corpului și cantitatea adecvată de oxigen la creier ... eliminând toate impuritățile și vindecându-ți întreg corpul, până devine sănătos și normal ... așa cum trebuie să fie. Relaxează-te ... și lasă-te purtat de valurile luminii

Acum, relaxează-te și mai mult de atât... încă o dată voi număra ... dar de data asta, de la 10 până la 1. În timp ce eu număr de la 10 la 1, mintea ta se va liniști complet și corpul tău își va dubla gradul de relaxare la fiecare număr:

10- mintea ta se liniștește, corpul tău se relaxează, iar corpul tău își dublează starea de relaxare din nou în acest moment ...

9- mintea ta se liniștește, corpul tău se relaxează, iar corpul tău își dublează din nou starea de relaxare în acest moment ...

8- mintea ta se liniștește, corpul tău se relaxează, iar corpul tău își dublează din nou starea de relaxare în acest moment ...

7- mintea ta se liniștește, corpul tău se relaxează, iar corpul tău își dublează din nou starea de relaxare în acest moment ...

6- mintea ta se liniștește, corpul tău se relaxează, iar corpul tău își dublează din nou starea de relaxare în acest moment ...

5- mintea ta se liniștește, corpul tău se relaxează, iar corpul tău își dublează din nou starea de relaxare în acest moment ...

4- mintea ta se liniștește, corpul tău se relaxează, iar corpul tău își dublează din nou starea de relaxare în acest moment ...

3- mintea ta se liniștește, corpul tău se relaxează, iar corpul tău își dublează din nou starea de relaxare în acest moment ...

2- mintea ta se liniștește, corpul tău se relaxează, iar corpul tău își dublează din nou starea de relaxare în acest moment ...

și 1. Mintea ta este relaxată, corpul tău este relaxat, iar corpul tău și-a dublat starea de relaxare de mai multe ori. Te simți extraordinar ... senzații plăcute trec prin corpul tău și gânduri frumoase, fericite și relaxante îți trec prin minte... Relaxează-te și lasă-te purtat de valurile luminii ... te relaxezi ... și te lași purtat de valuri ...Corpul tău este relaxat, ușor și nemișcat ... mușchii sunt complet relaxați, ca și cum ai fi o păpușă de cârpă. Relaxarea completă înseamnă absența completă a tuturor mișcărilor. Cum stai întins și ești complet relaxat, toți mușchii din corpul tău sunt moi, fără vlagă și plini de lumină... Dacă vrei să faci vreo mișcare voluntară, poți face acest lucru prin contractarea unor mușchi sau a unui grup de mușchi, dar atunci când permiți mușchilor să fie complet relaxați, nervii ce fac legătura cu acești mușchi nu transporta nici un mesaj. Nervii sunt complet inactivi ... iar relaxarea completă în orice grupe de nervi înseamnă pur și simplu zero activitate în acei mușchii ... Tu ești foarte calm și liniștit ... te simți mai bine decât te-ai simțit pentru mult, mult timp. Ești foarte calm și liniștit ... Orice zgomot din exterior pe care îl auzi nu face altceva decât să te ajute să te relaxezi și mai profund ... Așa că te relaxezi profund ... de fapt, chiar poți să simți asta ca pe o experiență fizică ... și să simți cum te odihnești ... mai profund și mai profund ... Te bucuri de toate aceste senzații minunate oferite de relaxarea completă ... Relaxarea ta devine extrem de intensă ... atât de intensă încât dacă încerci să opui rezistență în mod conștient sau inconștient ... corpul tău se va relaxa chiar și mai profund în mod

automat. Și pe măsură ce liniștea pe care o simți în mintea ta ... și calmul pe care îl simți în tot corpul devin mai puternice, continui să te relaxezi și mai profund ... și mai profund ... cu fiecare respirație ... te bucuri de toate senzațiile ... te relaxezi fără nici un fel de efort ... Tot corpul tău se relaxază pur și simplu plin de lumină ... permițându-ți să fii liber ... ușor ... și relaxat ... foarte ușor ... și foarte relaxat. Sunetul vocii mele te ghidează într-o stare de relaxare și mai profundă ... sugestiile mele continuă să te ghideze într-o stare de relaxare și mai profundă ... iar corpul tău se relaxează și mai mult ... și doar senzații plăcute trec prin corpul tău și gânduri frumoase, fericite și relaxante îți trec prin minte... Lumina te inunda, te relaxează și te inconjoară complet.

Sugestii (dacă este cazul):

Relaxează-te și lasă-te purtat de valurile luminii ...relaxează-te ... și lasă-te purtat de valuri ... Te simți mai bine acum în toate privințele, te simți mai fericit și mai mulțumit. În fiecare secundă, în fiecare minut, în fiecare oră, în fiecare zi, încrederea de sine crește din ce în ce mai mult, ai mai multă încredere în tine decât ai avut vreodată, în fiecare secundă, în fiecare minut, în fiecare oră, în fiecare zi ... ai mai multă încredere în tine ... ești mai pozitiv acum ... fără nici o grijă. Ești încrezător. Fiind încrezător, vei avea o gândire mai pozitivă, o gândire limpede, o judecată bună ... și astfel, grijile tale dispar. Ai controlul complet asupra fiecărui nerv din corpul tău ... control complet asupra sistemului tău nervos. Nimeni și nimic nu te poate supăra ... sau intimida ... indiferent de ce se spune ... indiferent de ce se face ... indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta ... Nimeni și nimic nu poate să te supere în vreun fel ... sau să te facă să te simți intimidat ... indiferent de ce se spune ... indiferent de ce se face ... indiferent de ceea ce se întâmplă în viața ta... Nimeni și nimic nu este în măsură să te supere, pentru că deții controlul total asupra tuturor nervilor, control complet asupra întregului tău sistem nervos. Tu dormi foarte bine în fiecare seară ... Deci, prin urmare, în fiecare seară... când te duci la culcare ... nu este nimic altceva ce vrei să faci ... decât să închizi ochii și să adormi imediat. Aluneci imediat într-un somn profund, confortabil, odihnitor ... atât de minunat ... atât de adânc ... și atât de profund că nimic nu te va putea perturba sau deranja toată noaptea ... decât dacă este vorba de o urgență. În cazul în care apare o situație urgentă ... te vei trezi și vei fi alert, atât fizic cât și psihic, vei rezolva acea situație de urgență, apoi te vei întoarce în pat, vei închide ochii și vei adormi din nou ... întotdeauna alunecând într-un somn profund, confortabil, odihnitor ... atât de minunat ... atât de adânc și de profund, cu vise plăcute ... Dimineața te trezești exact la ora la care dorești să te trezești ... Te simți complet odihnit ... și alert ... ca și cum ai fi fost treaz de ore întregi... Te simți extraordinar... atât de bine ... atât de minunat. Iar această stare de bine te însoțește tot timpul. În fiecare zi te simți din ce în ce mai bine, din ce în ce mai fericit, din ce în ce mai mulțumit... realizând potențialul minții și a al corpului tău.

Aprofundarea/ adâncirea hipnozei

Pentru a te relaxa și mai mult, pentru a intra într-o stare mult mai profundă de relaxare ... de mii de ori mai profundă decât acum ... subconștientul tău te va duce în mod automat într-o stare profundă de relaxare, așa că nici măcar nu va fi nevoie să te gândești la asta în mod conștient. Mai sunt trei niveluri de relaxare pe care trebuie să le atingi. Nivelul A ... B ... C. Pentru a atinge aceste niveluri, trebuie doar să știi că va funcționa ... că funcționează ... poți simți că deja funcționează ... te simți ca și cum ai merge în jos în Lumină într-un lift, spre nivele din ce în ce mai profunde.

Așa că, acum, doar du-te din punctul în care ești acum la nivelul A de mii de ori mai profund Trebuie să știi că funcționează ... Lasă-l să funcționeze ... simte acest lucru ... lasă-te purtat până la nivelul A, ca și cum ai merge în jos cu un lift ... foarte bine.

Acum, treci de la nivelul A la nivelul B, de mii de ori mai adânc, mergând în mod automat în jos, mai profund foarte bine.

Și în final, treci de la nivelul B la nivelul C ... Trebuie să știi că funcționează ... lasă-l să funcționeze ... simte acest lucru ... lasă-te purtat de mii de ori mai profund până la nivelul C ... foarte bine.

Acum, încearcă să ridici piciorul drept ... Nu mai încerca ... lasă-ți corpul să se adâncească și mai mult

Acum, încearcă să ridici piciorul stâng ... Nu mai încerca corpul tău încă se afundă și mai profund în relaxare ...

Încearcă să ridici brațul drept ... nu mai încerca ... și lasă-ți corpul să se afunde și mai profund...până la nivelul maxim de relaxare... unde vei fi extrem de liniștit, fericit și mulțumit, folosind potențialul conștiinței și corpului tău ...Ești complet eliberat de orice senzații fizice. Corpul tău este complet eliberat și plin de lumină. Nu simți nimic... nimic... nimic... în corpul tău fizic. Nu simți nimic... nimic... nimic... în corpul tău fizic. Nu simți nimic... nimic... nimic... în corpul tău fizic....

Mental și emoțional, te simți liniștit, calm, relaxat, într-o profundă stare de pace și bunăstare.

(Dacă este necesar adânciți și mai mult starea de hipnoza repetând sugestiile precedente pe întraga durată a procedurii.)

În fiecare zi, te simți din ce în ce mai bine, din ce în ce mai fericit, din ce în ce mai mulțumit folosind întregul potențial al minții și corpului tău. Imaginează-te în pragul unui succes glorios cu ajutorul forțelor iubirii universului ...

Trezirea (la finalul procedurii):

Acum, în timp ce eu număr de la 1 la 3, vei deschide doar ochii, te vei simți extraordinar, odihnit fericit, mulțumit, întinerit ... corpul tău se va simți extraordinar ...

1, te trezești treptat

2, devii din ce în ce mai lucid,

3, ochii tăi se deschid, iar tu te simți minunat din toate privințele.

Ht: Nu-i așa că ai fost extraordinar de relaxat? Te simți bine ... te simți minunat ... și pe zi ce trece te vei simți din ce în ce mai bine ... scoțând la iveală întregul potențial care ți-a fost dat. Te vei simți minunat, echilibrat și odihnit.

ANESTEZIA MĂNUȘII

adaptare de Dr. Elena Gabor

Anestezia mănușii poate fi folosită pentru proceduri stomatologice, pentru proceduri de mică chirurgie și chiar pentru naștere în hipnoză. Pacienții care merg foarte adânc în hipnoză și care își detasează conștientul de subconștient, pot chiar să aibă operații chirurgicale mari cu această procedură. Cel mai sigur ar fi combinarea acestei proceduri cu cea precedentă (Inducerea ultra-profundă de Walter Sichort).

SCRIPTUL

După ghidarea în Lumină a clientului folosind "Relaxarea progresivă cu Lumină" de Dr. Elena Gabor:

Ht: "Acum, lasă-ți mâna dreaptă să devină foarte grea, plină de lumină și imobilă... Ți este imposibil să o miști, dar nici nu dorești să o miști pentru că te simți minunat în lumina care îți curge prin întregul corp determinând producția de endorfine și dopamină, adică de hormoni ai fericirii, care, odată produși, se răspândesc în corpul tău ca o ploaie de senzații minunate... Poți să-ți miști orice parte a corpului tău, în afară de mâna dreaptă, dar nu te interesează să miști nici o parte a corpului tău pentru că te simți minunat... Pe măsură ce te concentrezi asupra mâinii tale drepte, simți cum degetele ți se umflă de lumină, radiază lumină, devin amorțite și mai mari... Acum începi să îți dai seama că tot corpul tău este amorțit și plin de lumină din ce în ce mai puternică, și senzații minunate... Mâna dreaptă și degetele tale par a fi mai mari și foarte strălucitoare. Acum îți dai seama că nu-ți mai poți simți mâna dreaptă... Simți ca și cum mâna ta ar fi o bucată de lemn, lipsită de orice senzație... Imaginează-ți că, cu cât îți concentrezi mai mult atenția pe mâna dreaptă, cu atât devine mai amorțită, lipsită de orice senzație, exact ca și

cum ai fi ținut-o într-o găleată cu gheață strălucitoare. În timp ce tu îți imaginezi acest lucru, mâna ta este tot mai grea, mai amorțită și lipsită de senzații. Mâna și-a pierdut complet capacitatea de a simți, pornind de la vârfurile degetelor până la incheietura mâinii. În puțin timp vei realiza că mâna ta este complet lipsită de senzații, complet amorțită. Voi număra de la 3 până la 1, iar când ajung la 1, mâna ta va fi complet amorțită și lipsită de senzații, ca și cum ar fi fost anesteziată.

3 - cu cât îți concentrezi mai mult atenția pe mâna ta, cu atât pare a fi mai mare și este lipsită de senzații.

2 - este imposibil acum să simți ceva în mâna dreaptă cu excepția acelor furnicături de amorțeală.

1—mâna ta este acum complet amorțită și insensibilă.

Chiar dacă mâna ta este amorțită, aș vrea ca acum să-i comanzi să se ridice. Te rog să-ți ridici mâna până la obraz. *(E posibil să fie nevoie să repetați acest lucru de mai multe ori)*. Atinge-ți degetele mâinii drepte de obraz lângă colțul drept al gurii (comisura bucală) și transferă amorțeala din mână în obraz. Simte cum obrazul tău devine amorțit, iar limba parcă se umflă. Întreaga parte laterală a gurii amorțește și nu mai simți nimic în acea zonă ...nimic...nimic.... nimic. . Simte cum obrazul tău devine amorțit, iar limba parcă se umflă. Întreaga parte laterală a gurii amorțește și nu mai simți nimic în acea zonă ...nimic...nimic.... nimic. . Simte cum obrazul tău devine amorțit, iar limba parcă se umflă. Întreaga parte laterală a gurii amorțește și nu mai simți nimic în acea zonă ...nimic...nimic.... nimic. Simte cum întregul obraz și gura se simt amorțite, ca și cum ai fi injectate cu novocaină. *(Mențineți această stare de anestezie pe întreaga durată a procedurii, dând sugestii adecvate-le puteți repeta pe cele precedente.)*

La finalul procedurii când nu mai aveți nevoie de anestezie

Acum, cu degetele de la mâna ta dreaptă atinge ușor marginea dreaptă a gurii, astfel încât obrazul și gura ta să nu mai fie amorțite, să înceapă să simtă din nou, transferând astfel amorțeala din ele înapoi în mâna ta dreaptă... Atinge ușor până când toată amorțeala dispare din obraz și gură și se întoarce la mână... Foarte bine.

Îți pui din nou mâna în poală *(sau pe lângă corp-cum o avea pacientul inițial)*, iar anestezia revine la mâna ta, care se simte din nou grea și amorțită... Imaginează-ți cum lumina îți inundă din nou mâna... făcând-o strălucitoare... și se raspindește în întregul tau corp... ajungând și în zona procedurii chirurgicale...inundând-o complet... ajutând la refacerea tesuturilor și la vindecarea rapidă a lor. Lumina rămâne în zona respectivă și îți curge în întregul corp pe întreaga perioadă a vindecării.

Trezirea din hipnoză

Acum aş vrea să revii în cameră; să revii la starea de conştientizare de la nivel conştient. Voi număra de la 1 la 3, vei deschide doar ochii, te vei simţi extraordinar, odihnit fericit, mulţumit, întinerit ... corpul tău se va simţi extraordinar şi te vei vindeca foarte frumos si repede, simţindu-te minunat pe întreaga durată a recuperării postoperatorii. Vei simţi doar sentimente placute în zona operată.

1, te trezeşti treptat. Măinile, picioarele, întregul tău corp încep să simtă din nou senzaţiile ca de obicei - toate funcţiile corpului revin la normal.

2, devii din ce în ce mai lucid, alert din punct de vedere mental, odihnit fizic şi plin de energie ...

3, deschide-ţi ochii acum , iar tu te simţi minunat din toate privinţele. Ridică mâna dreapta... Foarte bine.

Hipnoza post-operatorie / Recuperarea post-operatorie

„C. Ginandes şi profesor D. Rosenthal, MD, de la Harvard Medical School au publicat un raport despre cum poate ajuta hipnoza la vindecarea gleznelor rupte. C. Ginandes i-a hipnotizat pe jumătate dintre pacienţii săi o dată pe săptămână timp de 12 săptămâni, în timp ce cealaltă jumătate au primit doar un tratament normal. Cei care au fost hipnotizaţi s-au vindecat mai repede decât cei care nu au fost. La 6 săptămâni după ce au suferit fractura, starea celor care au fost hipnotizaţi era deja îmbunătăţită ca după 8 săptămâni şi jumătate de vindecare.”

Script-urile ce pot fi folosite pentru hipnoza post-operatorie sunt Meditaţie Ghidată pentru Vindecare şi sugestii pentru gândire pozitivă şi vindecare + meditaţie zilnică cu înregistrarea pe care aţi făcut-o pentru ei şi o alimentaţie sănătoasă.

STRUCTURA SEDINŢEI

1. Foaia de consultaţie hipnoterapeutică
2. Evaluare hipnoterapeutică şi planul de acţiune/tratament
3. Consilierea prehipnotică
5. Inducere şi aprofundare stării de hipnoză (Pornirea înregistrării şedinţei)
6. Imagerie dirijată pentru vindecare
6. Optimizarea convingerilor subconştientului / Hipnoza de sugestie
 - Administrarea sugestiilor pozitive pentru vindecare
 - Ancorarea în viitor

7. Trezirea (Oprirea înregistrării ședinței)
8. Consiliere posthipnotică, sugestii finale și tehnici de auto-hipnoză

SCRIPTUL "LUMINA ALBĂ VINDECĂTOARE"

de Glenn Harrold, adaptat de Dr. Elena Gabor

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

Ht: "Concentrează-ți ... toată atenția ... într-o zonă în mijlocul frunții tale... astfel încât toată concentrarea ... este complet focusată ... pe un punct ... în această zonă ... și aș vrea să-ți imaginezi ... acest punct ... ca o minge mică de lumină albă ... care plutește acum chiar în fața ta, în dreptul frunții tale ... pur și simplu plutește în aer ... chiar în fața ta ... și această mingiuță de lumină ... este de fapt de dimensiunea și aspectul ... unei mici stele îndepărtate ... o stea sclipitoare și luminoasă ... care strălucește pe cerul nopții... radiază energie și lumină ... și foarte curând ... e posibil să simți o ușoară senzație de furnicături ... sau o văpaie reconfortantă ... de îndată ce devii conștient ... de vibrațiilor radiante ... ce vin dinspre acea mingiuță de lumină albă ... care strălucește tot mai tare ... și plutește în aer ... chiar în fața ta...

... Și acum....

Aș vrea să-ți imaginezi că această mingiuță albă de lumină ... începe să plutească încet în sus ... să se ridice ușor în aer ... mai sus și mai sus ... până când ajunge la un punct ... la aproximativ 30 de centimetri deasupra capului tău... și că plutește acolo ... chiar deasupra capului tău ... Vreau să-ți imaginezi că începe să crească ... și să se extindă ... strălucind din ce în ce mai mult ... Devii din ce în ce mai conștient de faptul că...acest obiect ilustru radiază lumină și căldură... Observi puritatea culorii sale ... ca albul pur al zăpezii proaspăt căzută ... Îți simți căldura radiantă ... ca și căldura blândă emanată de un foc în aer liber ... Poate chiar îi auzi vibrațiile slabe ... pe măsură ce crește, se extinde și devine din ce în ce mai mare ... radiind o lumină din ce în ce mai strălucitoare ... Și când ajunge la dimensiunea unei mingi mari ... devii instinctiv conștient ... de calitățile sale de vindecare ... simțind că energia sa radiantă poate vindeca boli ... reprimă orice disconfort ... revitaliza și energiza orice atinge ... Și cum planează acolo. .. chiar deasupra capului tău ... mingea de lumină strălucește din ce în ce mai tare ... iar tu te simți atras de această energie vindecătoare ... din ce în ce mai mult ... pentru că îi simți puritatea ... și bunătatea inerentă ... știind că, calitățile sale de vindecare ... sunt nelimitate atunci când vine vorba de a căuta și distruge ... orice boală sau disconfort ... Așa că ... vei dori să te cufunzi în această energie radiantă ... să te învâli în puritatea ei ... pentru că știi că vei avea doar beneficii de pe urma proprietăților sale vindecătoare ...

... Acum...

În timp ce tu te gândești la lucrurile acestea ... mingea de lumină începe să se deschidă încet... învăluindu-te complet în energia sa pură de lumină albă vindecătoare ... energie care te va revitaliza ... și echilibra... energie care va curăța și vindeca întregul tău corp ... Și de îndată ce această energie vindecătoare începe să se reverse către tine ... vreau să simți cum se răspândește încet în tot corpul tău și te învăluie în totalitate ... Începe din vârful capului ...și curge încet spre gât și umeri, alungând toate gândurile și emoțiile negative ... și înlocuindu-le cu sentimente de bine și de echilibru ... Pe măsură ce coboară în jos, spre spate, elimină orice tensiune sau stres pe care îl simți ... intră în fiecare fibră musculară și nerv de la nivelul coloanei vertebrale ... eliminând toate toxinele care s-au acumulat acolo ... Și în timp ce această lumină albă strălucitoare, plăcută, vindecătoare ... continuă să coboare și spre celelalte părți ale corpului tău... cuprinzându-ți toate celulele, întregul trup... curățând și revitalizând ... vindecându-te și întinerindu-te ... e posibil să simți ca o înălțare spirituală ... să te simți din ce în ce mai viu ... mai energetic, mai sănătos și mai fericit ... sentimente de bunăstare și mulțumire rezonează prin întreg organismul tău...

... Și ...

Pe măsură ce acest flux constant de energie ... continuă să se răspândească în corpul tău ... imaginează-ți, vizualizează-ți sau simți cum această energie pură vindecătoare, strălucitoare, plăcută... îți învăluie fiecare organ ... zona pieptului și a stomacului ... și îți curăță fiecare arteră și venă ... îți purifică aerul din plămâni ... și îți întărește toți mușchii și oasele ... Apoi coboară și mai jos ... spre picioare ... până în vârful degetelor de la picioare ... eliminând toate toxinele din corpul tău ...

În acest moment ... dacă dorești să concentrezi acest flux de energie strălucitoare, plăcută, vindecătoare pe o anumită parte a corpului tău care are mai multă nevoie de vindecare... o poți face. Îți voi acorda puțin timp astfel încât să poți direcționa fluxul de energie acolo unde ai nevoie de el cel mai mult..... (pauză 30 secunde).....

Continui să-i permiți acestei energii pure de lumină albă, strălucitoare, plăcută, vindecătoare ... să pătrundă în toate celulele corpului tău ... să elimine orice blocaje ...să curețe și purifice toate organele ... și pe măsură ce faci acest lucru... imaginează-ți ... că mingea de lumină de deasupra capului tău... s-a făcut și mai mare ... a ajuns la un diametru de aproximativ un metru... astfel încât ... acel flux nesfârșit de energie vindecătoare ... ți-a învăluit complet corpul ... și acum ești scufundat ... din vârful capului până în vârful degetelor de la picioare ... în această energie radiantă de lumină albă, strălucitoare, caldă, plăcută, vindecătoare... copleșit complet de această sursă pură de energie angelică ... care continuă să curgă neconținut prin și în jurul corpului tău ... aducându-ți sentimente minunate de sănătate și vitalitate ... și vei ști că...în orice moment ... vei putea vizualiza această energie de lumină albă ... învăluindu-ți corpul și vindecându-ți fiecare particică din tine ... Astfel, ... alegi să ai doar sentimente pozitive ... în minte, trup și suflet ...

... Și ...

Când procesul de vindecare este finalizat ... imaginează-ți cum sursa de energie de deasupra capului tău... se restrânge din nou la dimensiunea unei mingi ... iar fluxul de energie ... începe să încetinească ... devine tot mai lent ... până când, în cele din urmă, se va opri ... Acea minge de

lumină de deasupra capului tău începe să se închidă ușor ... iar tu radiezi acum cu sentimente de sănătate, vitalitate și bunăstare în toate privințele ... În acest moment, îți vei da seama că te simți mult mai bine... atât fizic cât și mental ... și că ai un sentiment de înălțare spirituală și emoțională ... Pe măsură ce acest minunat proces de vindecare se apropie de final ... vreau să-ți imagineezi că mingea de lumină ... care încă plutește deasupra capului tău ... începe să se micșoreze ... devine din ce în ce mai mică ... și revine la dimensiunea unei mici stele îndepărtate ... Apoi las-o să coboare ... să plutească ușor în jos ... înapoi chiar în fața ta, în dreptul frunții tale... unde este absorbită înapoi în conștiința ta unde continuă să strălucească luminându-ți calea și menținându-te sănătos de-a lungul întregii tale vieți ... În acest moment, vei deveni și mai conștient de cât de revitalizat... înălțat ... și sănătos te simți ... căci întregul tău sistem ... conștiința, mintea și corpul ... au fost purificate și curățite prin acest minunat proces de vindecare ... pe care, de altfel, îl poți continua ... când și cum vei simți nevoia ...știind că esti protejat de lumină mereu.

SCRIPT PENTRU VINDECARE - VIZUALIZARE ȘI RESTAURARE

adaptat de Dr. Elena Gabor

1. SCRIPTUL

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

Ht: "Conștiința ta, mintea ta subconștientă, a dat viață tuturor organelor tale ... la tot ceea ce ești... dintr-o celulă invizibilă. Din moment ce subconștientul tău este cel ce a dat viață corpului tău, tot el ar putea să-l re-creeze acum în conformitate cu modelul perfect din mintea ta. Ai fost creat sănătos, fără nici o boală. Acel tipar după care ai fost creat inițial încă mai există în subconștientul tău. Este firesc să fii sănătos, prin urmare, este firesc să fii readus la acea stare de sănătate optimă.

Folosește-ți imaginația pentru un moment și gândește-te la ce urmează să-ți spun. Un ceasornicar trebuie întâi să aibă o idee în mintea lui înainte să facă un ceas, acel ceas există inițial în mintea lui înainte de a deveni realitate. Dacă ceasul ar avea vreo defecțiune, ceasornicarul ar ști cum să-l repare. La fel cum un ceasornicar știe cum să facă un ceas să funcționeze, așa și subconștientul tău, care ți-a creat corpul precum un ceasornicar, știe cum să-ți redea sănătatea. Știe exact cum să te vindece și să te readucă la o stare de deplină vitalitate și bunăstare, conform modelului ideal din mintea ta.

Repetă-ți în minte următoarele idei și concentrează-te asupra acestor cuvinte: corpul meu și toate organele sale au fost create de inteligența minții mele subconștiente. Ea știe cum să mă vindece. Toate organele, mușchii, țesuturile și oasele au fost create de subconștientul meu. Această minunată capacitate intrinsecă de vindecare îmi transformă acum fiecare atom din corp, redându-

mi sănătatea ideală. Sunt recunoscător pentru vindecarea trupului meu și extraordinara transformare generată de subconștientul meu, care au loc chiar în acest moment.

Încă o dată vreau să te concentrezi și să repeți din nou aceste cuvinte: Corpul meu și toate organele sale au fost create de inteligența minții mele subconștiente. Ea știe cum să mă vindece. Toate organele, mușchii, țesuturile și oasele au fost create de subconștientul meu. Această minunată capacitate intrinsecă de vindecare îmi transformă acum fiecare atom din corp, redându-mi sănătatea ideală. Sunt recunoscător pentru vindecarea trupului meu și extraordinara transformare generată de subconștientul meu, care au loc chiar în acest moment.

Acum respiră adânc și continuă să te relaxezi în timp ce vindecarea are loc. Schimbarea din corpul tău are loc în primul rând în mintea ta. Începi schimbarea întâi la nivel mental printr-un aflux de afirmații pozitive, se vor deveni îmbunătățiri la nivelul corpului, iar aceasta este baza tuturor vindecărilor.

La finalul acestei sesiuni, când îți vei deschide ochii, îți voi da o foaie cu afirmații pozitive pe care trebuie să le repeți cu voce tare timp de aproximativ cinci minute, de trei ori pe zi. Una din aceste repetiții trebuie făcută seara, înainte de a merge la culcare. Vei repeta aceste afirmații până când vei fi din nou complet sănătos. Cât va dura acest lucru depinde doar de încrederea și dorința ta. Când e vorba de subconștient, timpul este irelevant. Devii complet sănătos pe măsură ce repeți aceste afirmații pozitive și ești recunoscător pentru această minunată capacitate intrinsecă de vindecare a organismului tău."

2. AFIRMAȚII POZITIVE pentru vindecare aferente scriptului

Afirmații pozitive ce vor fi repetate de client acasă, de trei ori pe zi.

a. Se repetă aceste afirmații timp de 5 minute, de 3 ori pe zi, timp de 3 luni (chiar dacă vindecarea are loc imediat)

b. Asigură-te că unul din aceste momente este seara, chiar înainte de culcare.

„Corpul meu și toate organele sale au fost create de inteligența minții mele subconștiente. Ea știe cum să mă vindece. Toate organele, mușchii, țesuturile și oasele au fost create de subconștientul meu. Această minunată capacitate intrinsecă de vindecare îmi transformă acum fiecare atom din corp, redându-mi sănătatea ideală. Sunt recunoscător pentru vindecarea trupului meu și extraordinara transformare generată de subconștientul meu, care au loc chiar în acest moment.”

AUTO-HIPNOZĂ PENTRU RMN

Este foarte important pentru pacienți/clienti să cunoască tehnici de auto-hipnoză cu Lumină, întrucât aceasta poate fi foarte utilă în cazul persoanelor care suferă de claustrofobie sau experimentează disconfort în timpul examinării RMN. RMN-ul, (imagistica prin rezonanță magnetică), este o tehnică care folosește un câmp magnetic și unde radio pentru a genera o imagine detaliată a organelor și țesuturilor corpului uman. În cazul în care clientul alege să

utilizeze auto-hipnoza, acesta s-ar putea detașa complet de sentimentele neplăcute care pot apărea în timpul investigației și ar putea avea o experiență plăcută, liniștită în timpul procedurii medicale și în același timp să își protejeze corpul energetic și fizic cu Lumina, împotriva radiațiilor. (vezi scriptul "Autohipnoza cu Lumina" de Dr. Elena Gabor)

Studiu de caz de autohipnoză pentru RMN

Dr. G: Iată experiența pe care a trăit-o atunci când a făcut un RMN o clientă de hipnoterapie (cu care am făcut ședințe de hipnoterapie și de regresie în vieți anterioare). Clienta intra într-o stare de hipnoză foarte profundă, fiind capabilă să exploreze în detaliu teritoriul vieții de apoi, să acceseze Lumina și realitatea ultimă. În timpul sesiunilor noastre, ea a accesat Arborele Vieții și s-a contopit cu Sursa și, ca urmare, ea a putut să se transpună acolo în mod conștient prin auto-hipnoză în timp ce făcea investigația RMN. Trecuseră peste 4 ani de la ședințele noastre. Ea denumește Arborele Vieții „Arborele de Acasă” și denumește Sursa Vieții "Spiritul" sau „Lumina Spirituală”.

Clienta adresându-se dr.-ei Gabor:

„A trebuit să fac un RMN ieri dar eu sunt un pic claustrofobă. Deja eram speriată de faptul că trebuie să intru în acel spațiu mic al aparatului și, pe deasupra, au mai pus și ceva care semana cu o colivie deasupra capului meu. Atunci m-am gândit: Sunt hipnoterapeut pentru mine însumi și știu cum să mă descurc singură în aceste situații, așa că..... am închis ochii și mi-am imaginat că sunt într-un câmp deschis unde se află unul dintre cei mai mari copaci umbrelă pe care i-am văzut vreodată. Mi-am imaginat că dansez sub acel copac și îmi păstrez prezența de spirit în acest spațiu deschis când, dintr-o dată, m-am aflat la „Arborele de Acasă”. A fost o surpriză uimitoare, dar, în afară de asta, aproape imediat după aceea, m-am trezit trasă în lumina și în culoarea "Spiritului". A fost extraordinar ... la fel de minunat ca prima dată când am fost acolo cu dumneavoastră. M-am trezit zâmbind. M-am întrebat ce ar fi gândit tehniciana dacă m-ar fi văzut zâmbind, dar oricum, m-am întors sub copac, am dansat în jurul lui din nou, și apoi înapoi la „Arborele de Acasă” și la "Lumina Spirituală". A fost nemaipomenit, iar zgomotul mașinii abia de l-am auzit. Timpul a trecut atât de repede, nici măcar nu mi-am dat seama că corpul meu fizic se afla într-un spațiu atât de îngust. Vă mulțumesc că m-ați învățat cum să ajung la „Arborele de Acasă” și la "Spirit"! Mulțumesc! Vă doresc toate cele bune”

Hipnoterapia pentru fertilitate

Aproximativ 25 % din cuplurile care planifică să aibă copiii experimentează probleme de fertilitate. Le poate lua doi sau trei ani până când reușesc să conceapă un copil. 30% dintre aceste cupluri descoperă la controlul medical că au probleme inexplicabile de fertilitate din punct de vedere științific. Conform celor declarate de Margaret Jasinska, ND, autoarea cărții *Cauzele ascunse ale infertilității* (Infertility the hidden causes) și de dr. Sandra Chabot, autoarea cărții *dieta de curățire a ficatului* (Liver cleansing diet), 1 din 6 cupluri sunt infertile. 1 din 3 femei cu vârste de peste 35 de ani experimentează dificultăți în concepția copilului iar în cazul bărbaților, în ultimii 50 de ani, experimentează și ei probleme, în sensul ca numărul spermatozoidilor le-a scăzut cu 50%. Un studiu efectuat în 2003 a arătat că bărbații care au probleme de concepție și descriu ca experimentează stres ca urmare a rezultatului primit la controlul medical, când au fost re-testați un an mai târziu s-au dovedit a avea și mai redus numărul de spermatozoizi. Studiile științifice arată că stresul influențează calitatea spermei.

Femeile care au infertilitate și folosesc tehnici minte-corp cum ar fi hipnoterapia au o rată de concepție de 42 % – 55% comparativ cu 20% care este rata de fertilizare în vitro (IVF). Ședințele de hipnoterapie care folosesc strategii de relaxare, imaginerie dirijată, precum și sugestii pozitive direcționate pentru creșterea fertilității au avut succes în a ajuta pacientele să rămână însărcinate. Tratamentul a avut rezultate benefice în modificarea atitudinii, îmbunătățirea optimismului și a interacțiunii dintre minte și corp.

Cercetările științifice au arătat că hipnoza pentru fertilitate dublează succesul tratamentului de implantare în vitro (IVF). Cercetătorii de la Universitatea Soroka din Israel au observat că 28 % din femeile din grupul care a fost hipnotizat au rămas însărcinate comparativ cu doar 14 % dintre cele care nu au fost hipnotizate.

Cercetările științifice au arătat ca fertilitatea poate fi afectată de către terapiile minte-corp cum ar fi hipnoza. Doctorul Ernest Rossi care este specialist în psiho-biologie, adică al relației dintre minte și stările corpului fizic, a făcut cercetări extensive care au sugerat că genele umane trebuie să fie pregătite pentru ca concepția să aibă loc și că sugestiile hipnotice pot activa anumite gene.

În cercetările sale, doctor în psihologie clinică Elisabeth Muir din Londra, a condus un studiu de avangardă în care s-a concentrat pe relația dintre minte și corp, folosind în special hipnoterapia și psihoterapia cu femei care aveau infertilitate neexplicată. Rezultatele cercetărilor sale au arătat că după terminarea programului dr. Muir, 45 % din femei cu infertilitate inexplicabilă au fost capabile să conceapă și să ducă sarcina la termen. Dr. Muir, vorbind despre problemele de infertilitate a declarat: "Hipnoterapia în special are rezultate de succes în aria fertilității, permitându-ne să accesăm problemele subconștiente care au foarte des legătură cu fertilitatea și de care persoanele nu sunt conștiente. Prin folosirea hipnoterapiei, o persoană poate fi ajutată să-și activeze abilitatea proprie de a-și rezolva acele probleme specifice de fertilitate.

Cercetările dr. Muir au devenit cunoscute în întreaga lume. Ca urmare a cercetărilor sale, hipnoterapia a devenit o terapie importantă folosită pentru identificarea și procesarea blocajelor și temerilor care afectează fertilitatea.

De asemenea, cercetările recente indică că stresul psihologic poate duce la afectarea fertilității și

că simptomele de depresie reduc eficiența tratamentelor clasice de fertilitate. Mai multe studii efectuate în ultimii trei ani se subscriu teoriei că stresul psihologic poate să aibă un impact dăunător semnificativ asupra ratei de succes a fertilizării în vitro (IVF). Într-unul dintre studii, femeile cu simptome de depresie au avut o rată de concepție de 50% comparativ cu femeile care nu aveau depresie, iar un studiu mai recent efectuat pe 151 de femei programate pentru intervenția de fertilizare în vitro, șansa pentru nașterea a unui copil viu era de 93 % mai mare la femeile cu atitudine foarte pozitivă (highest positive-affect score).

Studiile arată că rata de succes a tratamentului de implantare în vitro este afectată într-un mod negativ de stresul psihologic. Terapiile minte-corp din care hipnoza și hipnoterapia fac parte au arătat, în cazul pacientelor cu probleme de fertilitate, că aceste terapii ajută la creșterea șansei de a rămâne însărcinată și la reducerea stresului psihologic. Într-un studiu recent efectuat la Institutul medical minte corp MBMI, 185 de femei care au încercat să conceapă timp de 1-2 ani au fost împărțite aleatoriu într-un program de 10 săptămâni pentru tratament minte-corp, un program de suport-grup de 10 săptămâni și un grup de control de rutină. Rata de naștere urmărită de-a lungul următorului an a arătat următoarele: grupul minte-corp 55 % rată de succes, grupul de suport 54 % succes și grupul de control 20% succes. Mai mult decât atât, pacienții din grupul minte-corp au prezentat îmbunătățiri semnificative psihologice comparative cu grupul de suport și grupul de control. În alte patru studii publicate, efectuate pe câteva sute de femei cu probleme de fertilitate de durată de 3.5 ani au arătat că 42 % dintre femeile care au făcut parte din programul minte-corp au rămas însărcinate în 6 luni de la absolvirea programului și au avut modificări semnificative în reducerea simptomelor psihologice incluzând depresia, anxietatea și mânia.

Infertilitatea întotdeauna fost considerată în principal ca fiind o problemă psihologică, iar în ultimii 20 de ani majoritatea studiilor arată că, conexiunea armonioasă dintre minte și corp este vitală în procesul de concepție.

Într-un alt studiu, doctorul Peter Quinn, un pionier în acest domeniu, a folosit hipnoterapia cu un grup de femei de vârstă între 26 și 42 de ani care aveau probleme de fertilitate pe durata între 2 și 12 ani. 60% din femei au ajuns să aibă o sarcină până la termen. Stresul are un efect important asupra fertilității. Hormonii de stres afectează hipotalamusul și glanda pituitară precum și funcționarea sistemului reproducător. Aceste studii arată că mintea subconștientă este un factor determinant în tratamentul de fertilitate.

Structura sesiunii de hipnoterapie pentru depășirea infertilitatii

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

Puteti împarți tehnicile și terapiile ce pot fi folosite pentru infertilitate în felul următor:

Sesiunea 1 -optimizarea gândirii cu sugestii pozitive

Sesiunea 2- regresie de vârstă și în vieți anterioare (la radacina cauzala a infertilitatii) + hipnoterapia transformațională

Sesiunea 3- regresie în vieți anterioare + hipnoterapia transformațională

Sesiunea 4 -adaptati în functie de nevoi

STUDIU DE CAZ # 40 HIPNOTERAPIE PENTRU DEPASIREA INFERTILITĂȚII

Clienta: Femeie, Laura (AL), 36 ani

Hipnoterapeut: Dr. Elena Gabor

Dr. G.: Laura este o femeie în vârstă de 36 de ani, căsătorită, care nu reușește să aibă copii. Înainte de ședința avută împreună, a ascultat înregistrările mele audio de pe YouTube timp de o săptămână sau două. Lucrează ca manager într-un cabinet și experimentează stres. Legat de faptul că nu reușește să aibă copii, atât ea cât și soțul ei au făcut toate testele necesare și totul a ieșit bine. Au făcut și inseminare artificială și tratament hormonal de două ori, însă nu a funcționat. Timp de jumătate de an de la tratamentul hormonal se simțea foarte iritată.

Din punct de vedere al carierei a pornit pe foarte multe drumuri, cu foarte multe întorsături. Nu este convinsă că se află pe drumul cel bun. Nu știe în ce direcție să se îndrepte. Simte că poate să facă orice și îi este greu să se focalizeze pe un lucru. Se plictisește foarte repede de ceea ce face și îi trebuie mereu noi provocări. S-a mutat din țara ei de origine și trăiește în altă țară. Inițial a avut dificultăți în a se adapta și a trecut printr-o depresie severă. A descris că mama ei a vrut să o avorteze. Toată viața a avut probleme de imagine, a fost plinuță și nu i-a plăcut cum arăta.

Legat de faptul că nu are copii mi-a descris că mama ei îi spunea tot timpul să nu meargă cu picioarele goale că nu o să facă copii. Să nu umble îmbrăcată subțire că n-o să poată să aibă copii. Nu îi place să facă greșeli. Încrederea în ea este foarte scăzută. Nu are niciun diagnostic medical sau psihologic, nicio boală și consideră că nu are anxietate. Are frici: frica de a nu rămâne singură, de a nu vedea, de a nu auzi, de a fi imobilizată la pat. Are frică de succes – sau teamă de succes. Nu crede că poate să facă anumite lucruri. Nu s-a lăsat să viseze la mai mult. Descrime că experimentează mânie mai nou, că este perfecționistă și se mâniează dacă alții nu fac ce trebuie să facă și sunt delăsători. O mâniează că ei nu fac lucrurile să funcționeze perfect.

O altă problemă pe care a descris-o este faptul că atunci când este trezită din somn are foarte mare furie și mânie pe care nu o poate explica. Mi-a descris o situație în care pur și simplu a urlat la soțul ei când a fost trezită. De asemenea, are același gen de reacții când cineva o atinge și îi face același gen de mișcare – de exemplu, o mângâie pe umăr sau o bate pe spate. Legat de modul în care doarme a descris că înainte dormea aproximativ 8 ore. Acum, de când cu stresul și cu serviciul de manager, are nopți când nu doarme. În general doarme acum în jur de 6-7 ore. De când a început să asculte înregistrările doarme bine, înainte îi lua timp să adoarmă. Înainte se trezea în timpul nopții pe la 4 sau la 5, dar acum nu se mai trezește, de când cu înregistrările. Spune că are momente când doarme adânc și momente când doarme iepurește. În general visele sunt ok, alteori are vise neplăcute. Spune că dimineața se trezește obosită.

Declară că nu ia medicamente, doar vitamine, că nu face niciun fel de terapie, că bea alcool foarte rar, nu folosește niciun fel de droguri, nu fumează țigări, are o dietă sănătoasă, că este aproximativ la greutatea ideală, că practică exerciții fizice de 3 ori pe săptămână, că meditează la yoga și la întrunirile Tao pentru femei. De asemenea, îl mai ascultă pe Wayne Dyer în tren spre serviciu. Nivelul de încredere în sine i s-a ridicat în ultima perioadă, dar nu are încredere în ea în legătură cu locul de muncă, cu cariera sa. Nu are încredere în ea, în capacitatea ei de cunoaștere, consideră că numai dacă știi ești valoros și că trebuie să dovedești că poți, iar dacă făcea o greșală se chinuia pe ea însăși. Nu îi plac greșelile, spune că este critică cu ea însăși, deși încearcă să se iubească necondiționat. A avut traume în viață – pe lângă faptul că mama a încercat să o avorteze, ulterior a fost agresată sexual de anumiți bărbați, dar nu au făcut

sex, doar o atingeau. Un unchi de-al ei îi spunea, de exemplu, „stai să vezi cât de bine este să te ating”. Nu l-a iertat pe acel unchi.

Există probabil o legătură între atingerile unchiului ei și atingerile repetate ale oamenilor la care ea reacționează în modul acela extrem. O altă traumă a fost moartea fostului ei logodnic, care a murit în accident pe munte. Pe acel logodnic ea l-a părăsit pentru a fi cu persoana care este acum soțul ei. În mintea ei considera că relația pe care o avea cu bărbatul care i-a devenit soț era o relație temporară și că tot cu fostul logodnic o să sfârșească dar, din păcate, acesta a murit.

La școală a fost mereu făcută leneșă de către învățătoare, o dădea cu capul de tablă și îi umfla palmele cu linia, cu bătăile cu linia. Nimeni nu o ajuta să-și facă temele acasă; școala a reprezentat o traumă pentru ea. Mama ei a divorțat, i-a spus că s-a sacrificat pentru ea și frații ei și, ca urmare, Laura s-a simțit datoră să se sacrifice pentru mama ei. Tot ceea ce făcea ea era văzut ca fiind negativ - mă refer la Laura. A spus că are 60% gânduri pozitive în gândirea ei zilnică și că rezonază foarte tare cu conceptele din cartea mea, pe care a citit-o și i-a plăcut, cu existența sursei vieții, cu existența vieții de apoi, adică supraviețuirea conștiinței după moarte și conceptul evoluției sufletului prin mai multe vieți - sau cum o privim noi ca reîncarnare. Ca și experiențe neobișnuite ea a descris că atunci când era mică avea somnambulism. Lumea îi spunea, de asemenea, că făcea diverse lucruri de care ea nu își amintește că le făcea, nu și-a amintit când i s-au descris. A menționat, de asemenea, niște vise pe care le-a avut legate de apă, de mare, de ocean, cu ape învolburate, cu tsunami și devin coșmaruri. A avut un singur vis care s-a repetat foarte des ca urmare a faptului că a rămas blocată în lift împreună cu mama ei, iar în visul ei un om negru o pândea; l-a luat pe bunicul ei, apoi acesta a murit, apoi pe mătușa sa și aceasta a murit. Imaginea acestui om negru probabil că are foarte mare legătură cu faptul că atunci când era mică bunica îi spunea că dacă nu mănâncă o să o dea la omul negru de pe casa scării.

O altă experiență pe care a trăit-o este că odată a simțit o prezență foarte negativă lângă ea. Era o senzație fizică și, de fapt, a avut această percepție de mai multe ori, dar s-a întâmplat acum 10-15 ani. Deci ceea ce se observă în cazul Laurei este că, deși e sănătoasă, nu poate să aibă copil, ceea ce poate să direcționeze problema către o convingere de la nivel subconștient cum că a avea copii nu este benefic pentru ea sau creează suferință sau preferă să nu aibă copii să nu sufere, sau ceva de genul ăsta, deci poate să-și aibă originea într-o viață anterioară. Lucrurile acestea eu nu le-am discutat cu pacienta, ci pur și simplu le-am evaluat eu în mintea mea. Deci dorința a fost pentru a evalua sursele de la nivel subconștient ale faptului că nu a reușit să aibă copii până acum, deși au încercat de ani de zile.

Un alt aspect care îmi atrage atenția este somnambulismul. În somnambulism, în clipa în care sufletul se extinde din corp pentru a se întoarce acasă sau pentru a călători în spațiul eteric, când este timpul de a dormi noaptea, corpul neprotejat cu lumină este folosit de un alt suflet, de aceea persoanele care au somnambulism pot să vadă, pot să se descurce foarte bine chiar și în situații extrem de periculoase și este de recomandat să nu le trezești pentru că, în clipa în care le trezești, sufletul oaspete iese din corp, sufletul gazdă se întoarce în corp și în sufletul gazdă, pentru că nu a fost prezent la ce s-a întâmplat, se poate produce un șoc, s-ar putea să se sperie persoana respectivă și, dacă este într-o situație periculoasă - de exemplu sunt somnambuli care merg pe acoperișul caselor sau merg pe ziduri foarte înalte - există pericolul de a cădea, de a ajunge să aibă un accident dacă sunt treziți.

Deci faptul că ea a avut somnambulism când era mică m-a făcut să mă gândesc că poate există un alt suflet cu care fie ea avea o înțelegere inițială ca și copil, fie acel suflet s-ar putea încă să fie acolo. De asemenea, faptul că a descris cealaltă situație în care soțul ei a făcut zgomet

și ea s-a trezit și a avut reacția aceea cumplită pe care ea nu știe cum s-o explice arată că, probabil, din nou nu era ea în corp în clipa în care reacția a fost aceea extremă. Probabil că din nou era fie un alt suflet, fie alte suflete de vibrații foarte joase care pot să reacționeze în acel mod. De fapt, ea a și descris - că am să încerc să citez - "parcă erau o grămadă de draci în mine când am reacționat așa". Din nou, ascultați ce spune pacienta, pentru că de multe ori sufletul vorbește prin pacienți și sufletul spune de fapt ceea ce se întâmplă la nivel subconștient. Deci probabil că nu este foarte departe de adevăr descrierea ei, că era o energie în ea. Ceea ce cred că s-a întâmplat este faptul că ea nu a mers la lumină, iar în clipa în care i se stinge sufletul din corp, corpul ei rămânea deschis și vibrații joase treceau prin ea sau luau controlul asupra corpului. Este greu de spus dacă are vreo înțelegere cu un suflet să ia controlul sau sunt pur și simplu râurile de energie, de vibrație joasă, care trec prin corp, pentru că cu toții suntem canale de energie și, dacă nu ne protejăm corpul cu lumină, nu avem vibrație înaltă atât în corp cât și la nivel subconștient, în suflet cât și în câmpul energetic și atunci astfel de lucruri se pot întâmpla.

Deci acestea sunt semnalele de alarmă pe care le-am observat din ceea ce a spus ea și bineînțeles o ședință de optimizare nu i-ar strica persoanei respective, dar pentru că ea ascultă acele înregistrări de pe YouTube care adresează relația cu sinele, pozitivitatea, iubirea necondiționată de sine, am considerat că era ok pentru ea să aibă o ședință de regresie din prima ședință. Am avut cu ea doar o singură ședință de hipnoterapie până acum, ședință de hipnoterapie pe care o voi descrie în continuare.

După explicația preliminară, după consilierea pre-hipnotică despre cum funcționează mintea și cum să și-o folosească în avantajul ei și care sunt beneficiile gândirii pozitive, i-am explicat cum decurge procesul de regresie în vieți anterioare și apoi, după folosirea scriptului de inducție în lumină, relaxarea progresivă cu lumină și adâncirea prin numărare care face parte din script, am ghidat-o în lumină și i-am spus să meargă la sursele problemelor cu care se confruntă conform scriptului de regresie în vieți anterioare pe care îl aveți în manual și în modulul online.

I-am sugerat să meargă la sursele problemelor sale și cu ochii minții să-și îndrepte atenția către picioarele sale și să descrie dacă percepe că ar avea încălțăminte sau nu. Laura a descris următoarele, citez: "Picioarele îmi sunt reci, sunt desculță. Sunt un băiat. Am cămașa maro. Am bretele și șapcă, port pantaloni gri deasupra gleznei și picioarele sunt goale. Am în jur de 10-12 ani. Sunt afară lângă o clădire înaltă ca o fabrică, cu geamuri mari. Clădirea are un etaj. Este ca o sală mare, ca o fabrică înaltă. În dreapta mea se află o apă care curge, iar în stânga se află clădirea. Eu stau în fund pe marginea apei. Lumea se plimbă dintr-o parte în alta. E vreme frumoasă. Acum parcă mi-am văzut părinții; mă ridic și mă îndrept înspre ei cu mare iubire. Tata mi-a dat una peste cap; nu știu de ce mă ceartă. Parcă mă trage și de urechi. Sunt revoltat. Simt revolta în tot corpul, nu înțeleg de ce mă ceartă. Aproape că mă bufnește plânsul. Mama nu spune nimic, nu îmi ia apărarea. Tata mă ia de guler. Mergem undeva, plecăm. Acum parcă suntem acasă; văd o masă și frații mei în jur. Nu îmi dau seama câți sunt. Casa e întunecată, masa este mare și maro. Simt încă în corp tremuratul. Eu sunt cel mai mare în familie. Văd o soră și un frate. Parcă ar fi trebuit să aduc bani acasă și nu i-am adus. Am muncit, dar nu m-au plătit. Lucrez la fabrică, car lucrurile dintr-o parte în alta, dar ei nu mă plătesc. Tatăl meu este îmbrăcat destul de bine - dacă o fi tatăl meu. Mi-e frig, nu știu de ce tremur. Sora mea este foarte drăguță, o iubesc foarte mult, dar e mai mică, are 3-4 ani. Are o bonețică pe cap. Stăm la masă. Mama a pus de mâncare și eu plâng. Eu nu pot mânca, îmi tremură tot corpul, nu știu de ce mă afectează așa de tare. Eu încerc să fac tot ce pot, dar nu reușesc să-i mulțumesc. Tata este mereu furios pe mine, îmi dă peste cap. El nici nu cred că lucrează. Fratele meu mai mic vine și mă ajută, dar el lucrează doar din când în când... Acum am crescut. Am familia mea, în sfârșit. Am

casa mea. Am o nevastă și un copil, însă am același gen de teamă și aceeași senzație de tremurat în corp. Însă sunt mai liniștit. Copilul nostru e mic și este bolnav. Aș vrea să gădesc soluția, dar nu știu cum. Parcă și soția mea este bolnavă. Copilul a murit. Sunt pe marginea patului, sunt foarte trist și plâng în hohote, l-am iubit așa de mult. Am încercat să fiu pentru copilul meu tatăl care al meu tată nu a fost. Sunt foarte foarte supărat, totul s-a năruit și n-am putut să fac nimic să-l ajut. Soția mă acuză că eu sunt responsabil, că eu ar trebui să gădesc o soluție, că eu sunt bărbatul în casă, dar am făcut tot posibilul. Sunt gata să mor de tristețe, nu mă mai interesează nimic. Am pierdut singurul țel în viața mea - să cresc un copil diferit de cum m-au crescut părinții mei. Mama nu a făcut nimic să lupte pentru noi, mă doare extrem de mult că mi-a murit copilul. Era mic, avea 2-3 ani. Era băiat. Eu am 34 de ani, sunt în putere, am muncit tot timpul. Lucrez acolo la fabrică, sunt foarte sănătos. Copilul a avut o gripă, o răceală și nu și-a mai revenit. Soția mă învinuiește că am fost mereu plecat, deși l-am iubit extrem de mult și mi-am petrecut cât timp am putut cu el. Soția a plecat în vecini să povestească ce s-a întâmplat și eu îmbrățșez copilul și nu pot să cred că nu mai este. Soția mea nu mai vrea să facem altul, e foarte supărată pe mine. Este împotriva mea, nu mai vrea să fie cu mine. Nu pleacă, dar nu mai este cu mine. Cum aș putea eu să-i recâștig dragostea? Suntem încă tineri, am mai putea face copii. Încerc să o ating și ea se trage. Mă simt foarte singur; deși nu mă simt vinovat parcă mereu sunt învinovățit, dar nu e vina mea. Nu a ieșit cum au vrut să iasă cei din jurul meu. Stau ghemuit și îmi plâng de milă. Nu mai vreau să muncesc, am renunțat la tot. Sunt tot în picioarele goale, nu am reușit cu banii câștigați să-mi cumpăr papuci. Am tot aceleași haine zdrențuite. Eram fericit că am casa mea, că am scăpat de tatăl meu și au venit alte nenorociri peste mine. Simt că nu mai vreau să trăiesc, simt durere în piept. Am renunțat să mai lupt. Nici nu am mai făcut foc în casă, stau ciuciulete și aș vrea să se termine viața asta acum și aici, dar sunt prea puternic și știu că nu se va întâmpla asta. Copilul meu este pe pat și suntem amândoi la fel de reci".

După ce am ghidat clienta la următorul eveniment important al acelei vieți, ea a descris: "Am impresia că sunt în același loc, la fel de ghemuit, cu picioarele goale și înnegrite de mers pe jos. Stau chircit și sunt înghețat, sunt atât de înghețat că nici nu mai simt frigul. Am impresia că în poziția asta am murit. Nu prea înțeleg ce se întâmplă... pe de o parte văd lumina, pe de altă parte îmi văd corpul. E jos. Chircit. M-am ridicat în sus și parcă călătoresc, dar nu îmi dau seama spre ce. Am văzut o lumină, dar acum este întuneric și în rest nu văd nimic. E liniște. Parcă în dreapta sus ar fi o lumină, dar eu sunt îndreptat spre întuneric. Parcă nu reușesc să mă întorc către ea. Mă întorc încet și parcă e cineva lângă mine. Este parcă ca de lumină și lumina sa trece prin mine. Simt că această lumină mă atinge, trece prin mine, mă ia în lăuntrul său. Aș fi parte din el, mă umple de lumină și de dragoste. Este foarte foarte plăcut. Parcă s-a schimbat ceva - nu-mi dau seama ce - nu mai sunt parte din acea lumină. Și se îndepărtează de mine. Sunt luată ca de un vânt și sunt purtată într-un vârtej cu multe lumini și sunt trasă în jos". Ca o paranteză observați aici faptul că a fost inițial în lumină pacienta a fost absorbită de lumină, lumina a umplut-o cu energie pozitivă și s-a simțit minunat, după care s-a îndepărtat de lumină, a fost luată de un vânt; cu alte cuvinte a intrat în râul vieții și a fost purtată către un vârtej cu multe lumini și trasă în jos. A intrat într-una dintre ferestrele de comunicare, sau vârtejurile din lumină care comunică între dimensiunea realității ultime și celelalte dimensiuni în care sufletele doresc să se încarneze.

Foarte frumoasă descrierea și percepția pe care a avut-o. În continuare clienta a descris: "Sunt trasă în jos și parcă deja iarăși am corp și sunt o fetiță. Acum am 3 ani și mă joc cu picioarele, mi le mișc. Am pantofi negri, lăcuți, cu baretă. Am ștrampi albi, rochiță roz sau verde. Am codițe prinse și parcă sunt într-o sală mare, goală. Aștept ceva. Și între timp dau din

picioare. A intrat cineva înăuntru - o profesoară. E foarte severă. Nu o bag în seamă, dar mi s-au schimbat sentimentele. Eram liniștită și acum sunt agitată. Nu îmi place de ea, e foarte strictă cu mine. Mă ia să facem lecțiile - nu am chef, vreau să mă joc. Intrăm într-o bibliotecă, mă duc la birou să facem lecțiile, dar nu am niciun geam să mă uit afară. Ea stă mai în spate să mă concentrez. Nu vreau, dar îmi deschid cărțile să fac matematică. Trebuie să le fac pentru că așa au spus părinții mei. Ei sunt mereu plecați, rămân mereu cu urâtenia asta. E urâtă, ascuțită și severă cu mine. Așa nu-mi place de ea... Fac adunări și aștept pauza să merg în grădina mare. Îmi place acolo în natură. Am un leagăn, mă relaxez acolo și îmi dă energie, dar nu pot sta mult. Trebuie să mă întorc. Parcă fac lecții de dimineață până seara. Sunt copil și nu îmi dă timp să mă joc. Îmi plac florile, aș vrea să le studiez, îmi place să mă uit la petale, la stamine, să văd din ce sunt făcute. Îmi place foarte mult natura, dar mereu trebuie să fac calcule și adunări.. Acum parcă am crescut, am 16 ani. Sunt în aceeași casă, dar acum fac ce vreau. Parcă zgripturoaica a murit și pot să mă plimb de voie în curte. E soare. Afară am o umbrelă. Mă plimb în curte iar uneori, deși e foarte mare, pornesc pe potecile din jurul moșiei noastre. E un lac jos foarte frumos, îmi place mult acolo. Acolo vine și iubitul meu, mă întâlnesc cu el. Parcă este fostul meu logodnic, îl recunosc. Sunt foarte îndrăgostită de el deși părinții mei nu îl doresc, că este țaran. Nu este la același nivel cu noi, dar e foarte inteligent - nimeni nu vrea să vadă asta pentru că ei mi-au pregătit deja pe altcineva. Eu aș vrea să fug cu el, să stăm amândoi pe iarbă și simt cât de mult îl iubesc, dar în același timp simt durere că nu putem fi împreună. Aș vrea să fug cu el dar știu că nu am puterea să o fac. Pe de o parte simt iubire, pe de altă parte simt tristețe. Sunt așa de îndrăgostită de el... Acum pare că sunt bătrână în aceeași casă în care am stat toată viața mea. Eu nu m-am căsătorit, el s-a căsătorit, are copii și eu am rămas în casa asta. M-am zbârcit de tristețe și de faptul că am rămas singură. Am ajuns și eu la fel de ascuțită și zbârcită ca profesoara mea. Sunt ca adunată cu totul, n-am reușit să iubesc. E strânsă cu totul inima mea, am fost prea tânără ca să urmez această dragoste puternică pe care am avut-o. Am crescut toată viața aici și mi-am plâns de milă că n-am putut să îmi iubesc dragostea. Stau și îmi plâng de milă, simt tristețea în tot sufletul meu, în tot corpul. Am rămas singură."

După ce am ghidat clienta către ultimele momente ale acelei vieți ea îmi descrie: "Sunt în pat acoperită cu plapuma; nu îmi văd picioarele, parcă am șosete. Parcă am acceptat faptul că asta a fost viața pe care am avut-o, mă simt bine acum. Știu că voi muri curând, sunt singură și nu am mai mâncat demult. Sunt împăcată cu mine, asta a fost să fie. Sper că dacă există Dumnezeu să existe și alte vieți și altă șansă... Acum parcă m-am desprins... da, m-am desprins, mă simt ușoară și mă simt ca și cum aș fi într-un corp - e ciudat, că de-abia am ieșit dintr-unul... este ciudat. Sunt într-un corp, m-am întors, dar plec din nou. Acum vreau să mă înalț, nu mai vreau să mă întorc în corp. Parcă călătoresc, nu îmi dau seama înspre ce, dar parcă simt din nou că sunt lângă lumină. Din nou mă îmbrățișează această energie, din nou îmi dă energie, trece prin mine această lumină de energie. Îmi spune lucruri, dar nu reușesc să le percep, să le înțeleg. Nu e nimic de perceput decât iubirea și dacă o las să pătrundă adânc în mine mă curăță. S-o las să mă curețe. Simt acum căldură și iubire. Simt cum iubirea și căldura trec prin mine și mă umplu de energie. La dreapta mea este o energie foarte mare care pulsează, simt că m-a cuprins și este foarte foarte luminoasă. Simt pulsația ei. Văd lumina și o simt în același timp... Acum parcă am ieșit de acolo, dar m-am mărit, m-am umplut de energie, mă simt foarte mare și luminoasă. Mă simt ca și când aș avea foarte multe straturi de lumină. Și mă iubesc și iubesc și m-aș mai duce o dată acolo. Când m-a umplut de energie parcă erau niște ventuze care se prindeau de mine și mă încărcau cu energie ca niște fire foarte subțiri".

Ca o paranteză, puteți să vă dați seama unde a fost. După ce clienta a intrat în lumină și a încărcat-o a simțit o energie foarte mare care pulsa la dreapta sa. Simțea pulsația și lumina cum treceau prin ea. Cel mai probabil a intrat în sursa vieții. Pacienta a adăugat, spunând: "Parcă seamănă cu copacul acela de care spuneai tu în carte". Aici cred că este o percepție a ei și probabil și o confuzie între copacul vieții și energia Chi, sursa vieții. Doar pentru că pacienții au citit o carte nu înseamnă neapărat că și sunt acolo. Cel mai sigur probabil că ea a fost în energia Chi. I-am sugerat să-și cheme ghizii spirituali după care pacienta a descris: "Simt că ar fi doi ghizi foarte aproape, unul la stânga mea și unul la dreapta mea și ar fi și un șir imens pe ambele părți. Sunt foarte mulți, dar cei doi din dreapta și din stânga mea sunt foarte mari și îmi spun că trebuie să am încredere în mine, că și eu sunt un suflet mare și luminos. Și nu trebuie să uit asta, că trebuie să mă las condusă de iubire, să-mi urmez intuiția. Intuiția mea mereu știe încotro să merg și să am încredere".

Am întrebat-o pe clientă de ce crede că i-a fost arătată prima viață, ce relevanță are pentru viața ei actuală, ce conexiuni vede între cele două vieți. Pacienta a răspuns: "În primul rând, pe tatăl meu din acea viață l-am regăsit în atitudinea surorii mele din această viață, prin felul în care îmi dădea peste cap și mă ducea acasă, era foarte asemănător cu atitudinea surorii mele. Mama din acea viață seamănă cu mama mea de acum prin faptul că nu reacționa și nu intervenea când ceva rău mi se întâmpla. O altă legătură cu viața actuală este faptul că nu reușesc să fac un succes din viața mea, parcă mereu am bariere și foarte repede renunț la a lupta, la a trece peste necazuri. Altă similaritate este faptul că nu am copil și durerea o simt și acum... nu așa de tare cum o simțeam în acea viață când mi-a murit copilul, dar e prezentă în corpul meu. Iar poziția aceea de strâns o regăsesc în viața mea de acum, că sunt blocată, sunt strânsă sub aceeași formă. Vibrațiile acelea din corpul meu ca și copil le simt foarte puternic chiar și cu tatăl meu din această viață, care era despot, dominant - le simțeam. Tatăl meu din această viață a fost prezent doar pentru o anumită perioadă din viața mea, în rest nu s-a interesat".

Am întrebat-o dacă observă vreo legătură cu viața actuală în ceea ce privește faptul că nu a putut să aibă copil până acum. Pacienta a răspuns: "Nu vreau să mai trec prin aceeași tristețe și să mă pierd și pe mine și pe soția mea. Dacă aș avea copil acum s-ar repeta situația". Am întrebat-o: "Merită să-ți îi convingerile acestea cu tine?". Mi-a răspuns: "Nu cred. Tocmai am simțit cum Dumnezeu le trage de la mine ca o curățare. Sunt trase de pe mine în dreapta mea. Simt o eliberare, simt lucrul acesta în corp". I-am sugerat să iasă afară din toate acele vibrații ca și când ar ieși afară dintr-un costum de haine și să intre în vibrația eului ei superior și să funcționeze de la acel nivel.

În continuare am întrebat-o care sunt lecțiile pe care le poate extrage din acea viață. Laura a răspuns: "Să iubesc necondiționat și să nu mă las pradă durerii, să reușesc să trec peste durere și să-mi reconstruiesc viața. În legătură cu succesul - să cred în succes, că totul este posibil, să văd puterea în mine ca suflet, nu ca fizic, că aș fi putut să fac din viața aceea un succes. Să nu mă las doborâtă, să privesc totul cu acceptare și iubire, să privesc totul ca fiind parte din procesul de învățare ca să devin mai puternică. În viață sunt încercări de genul acesta". Am întrebat-o care sunt lecțiile pentru a avea copii. Ea a răspuns: "Să mă iubesc mai mult pe mine și să mă las scăldată de iubire, să aduc iubirea în interiorul meu, să cred că este posibil, că sunt infinite posibilități și să aduc iubire în interiorul meu".

I-am descris clientei că sunt infinite posibilități, să nu lase povestea vieții trecute și experienței din viața trecută să reprezinte o scuză pentru a nu avea copii în viața aceasta. Să nu privească ideea de a avea copii prin ochii experienței vieții trecute. În continuare am întrebat-o pe clientă - pe pacientă - ce legături vede între viața a doua pe care a văzut-o, pe care a

accesat-o, și viața ei actuală. Ce paralele, ce similarități observă. Laura a răspuns că observă legătura cu natura pe care și în viața aceasta a avut-o foarte puternică. Ea a continuat: "Să folosesc natura pentru că ea mă încarcă. Pe de altă parte, să mă deschid iubirii, să mă las pătrunsă de iubire, să lupt pentru iubire și să nu las rutina să pătrundă în legătură cu soțul meu. Să explorez alte nivele ale iubirii ca atunci când am ieșit din casa aceea și am explorat natura, să explorez nivele mai profunde, mai frumoase, mai pure. Să nu mă las dominată de ce vor alții și să-mi urmez iubirea, să-mi urmez inima. În continuare clienta descrie o altă similaritate cu viața actuală: "De două ori l-am părăsit pe sufletul țaranului care era sufletul logodnicului meu, care a murit în această viață. Deși am fost foarte îndrăgostită de el l-am părăsit în ambele vieți. Deși cred că este un suflet foarte apropiat mie, de două ori am rupt legătura aceasta. Ca și în viața trecută, l-am părăsit în viața aceasta. Deși în viața trecută am fost izolată, în viața aceasta am multe suflete în jurul meu, mă susțin, îmi dau putere și ideea este să nu le îndepărtez. Ca învățătură este acceptarea liniștitoare pe care am simțit-o la sfârșitul vieții aceleia. Era foarte foarte plăcută deși a fost o viață grea, o viață izolată. O altă învățătură este faptul că în viață poți să alegi; aș fi putut alege altceva în acea viață. Trebuie să aleg, pot să aleg.

La finalul acelei vieți clienta își dorea să aibă o altă șansă să trăiască o altă viață. Iar acea șansă i s-a dat și, de fapt, viața ei actuală a continuat. În viața trecută a avut posibilitatea din nou de a întâlni sufletul țaranului și, deși a luat aceeași decizie de a nu fi cu el, deși i s-a rupt inima - după cum descrie ea - când a făcut-o, nu s-a izolat, ci și-a creat o altă relație și a creat viața ei împreună cu un alt suflet. Cu alte cuvinte, a depășit limitările vieții anterioare, a mers pe alt drum, a luat o altă întorsătură. Cu alte cuvinte, a progresat, a depășit tiparele vieții trecute. Se poate spune că, la nivel supraconștient, pacienta și-a creat viața actuală pe baza a cel puțin a celor două vieți pe care le-a accesat în această viață pentru a rezolva problemele nerezolvate din acele vieți.

După ce am ghidat-o înapoi la starea conștientă, pacienta a descris că au fost foarte interesante reacțiile în corp pe care le-a recunoscut: "Sunt fericită că, spre deosebire de viața trecută în care am fost femeie și în care am rămas în casă, am luat o altă întorsătură în această viață. Mi s-a spus că a fost o lecție, că sufletul fostului meu logodnic a revenit, că mi-a dat posibilitatea să îmi refac viața trecută sub o altă formă, deși nu cu el. Am simțit fericire în corp când am primit acest mesaj, am simțit că fostul meu logodnic este unul dintre ghizii mei spirituali și s-a alăturat ghidului din partea stângă și i-a luat locul lui acolo. Lumina în prima experiență mi s-a părut foarte interesantă, ca și cum ar fi fost ghidul, îl percepeam ca un fel de fantomă luminoasă. Am intrat sub haina sa și energia mă umplea, pulsa. A doua oară era ca un copac, pentru că am simțit cum pulsa, îmi era teamă să cred că e copacul vieții. Simțeam ca în "Avatar" ventuzele care mă umpleau de energie, mă înconjurau. În vârtejul cu luminițe senzația era foarte plăcută, era foarte luminos vârtejul. Acum mă simt foarte bine, la început parcă veneam dintr-o altă realitate, de pe o altă planetă. Conștient nu am mai experimentat așa ceva, am avut imagini foarte clare, a fost foarte interesant. Cred că tatăl meu din acea primă viață pe care am accesat-o este sora mea din această viață. Sora mea a făcut și ea o regresie, a spus că am fost mama ei în acea viață și că a murit când i-am dat naștere. Ceea ce a fost foarte interesant a fost că simțeam că-mi erau trase din mine de către Dumnezeu - erau trase din corpul meu - toate acele senzații neplăcute, acele convingeri descurajatoare din prima viață în clipa în care le-am pronunțat, le-am descris. A fost foarte interesant".

Este interesant de urmărit acest caz pentru a vedea ce se va întâmpla în continuare, dacă pacienta va rămâne însărcinată. Dacă ea va rămâne însărcinată înseamnă că într-adevăr și-a depășit limitările din viețile precedente și și-a schimbat convingerile și perspectiva în legătură cu

acea viață. Înainte de a aduce clienta la starea conștientă am făcut procesul de transformare, de iertare, de iubire necondiționată, proces descris în scriptul de regresie în vieți anterioare și în viața dintre vieți.

Utilizarea hipnozei facilitează și procesul nașterii naturale fara durere. Într-un studiu de cercetare realizat la universitatea din Florida și condus de psihologul Paul Schauble, s-a constatat că femeile care învățată și folosesc hipnoza înainte de nașterea unui copil suferă mai puține complicații, au nevoie de mai puține medicamente și sunt mai susceptibile de a avea copii mai sănătoși decât femeile care nu au folosit hipnoza. În cadrul acestui studiu, un grup de 20 de femei care au beneficiat de hipnoterapie au fost comparate cu alte 20 care au primit consiliere de susținere și cu încă alte 20 de femei aflate într-un grup de control, care au beneficiat numai de îngrijire prenatală standard. Nici una dintre femeile care au beneficiat de hipnoterapie nu a necesitat intervenție chirurgicală pentru naștere, în comparație cu 12 din grupul de consiliere de susținere și opt din grupul de control.

„Pregătirea hipnotică prenatală (pre-natal hypnosis) a dus la reducerea semnificativă a utilizării anesteziei locale și analgezice în timpul travaliului și la scoruri Apgar neonatale mai mari”. – Vandevusse L, Irland J, Healthcare WF, Berner MA, Fuller S, Adams D. Hypnosis for childbirth: A retrospective comparative analysis of outcomes in one obstetrician’s practice. Am J Clin Hypn. 2007;50(2):109-19

Hipnoterapie pediatrică (hipnoza pentru copii)

Hipno-pediatrie

Copiii sunt subiecți foarte buni pentru hipnoză, deoarece aceștia au o imaginație bogată și de multe ori visează cu ochii deschiși. NLP și hipnoterapia sunt foarte eficiente în tratarea problemelor care apar în copilărie, cum ar fi suptul degetului, roaderea unghiilor, urinarea în pat, coșmaruri recurente, balbismul (bâlbâiala), dislexia, stima de sine scăzută, temeri, fobii, anxietate, tulburare de deficit de atenție, îmbunătățirea obiceiurilor de învățare și îmbunătățirea stării de sănătate. Înainte de a lucra cu copiii, trebuie să primiți în scris acordul părinților.

STRUCTURA SEDINȚEI

1. Foaia de consultație hipnoterapeutică
2. Evaluarea hipnoterapeutică și planul de acțiune/ tratament
3. Consilierea prehipnotică
4. Inducerea și aprofundarea stării de hipnoză cu imagerie pentru copii (Porniți înregistrarea sedinței)
6. Hipnoterapia transformațională
 - Regresie în timp
 - Regresie în vieți anterioare (trebuie să primiți acordul părinților)
 - Terapia părților/ Eliberarea sentimentelor negative, etc
 - Terapia de acceptare, iertare și iubire
 - Alte tehnici
7. Optimizarea convingerilor subconștientului / Hipnoza de sugestie
 - Hipnoza de sugestie
 - Ancorarea în viitor
8. Trezirea din hipnoză (Opriti înregistrarea ședinței)
9. Consiliere posthipnotică, sugestii finale și tehnici de auto-hipnoză

Pentru inducerea în hipnoză folosind relaxarea progresivă cu Lumină puteți folosi, în locul scârilor care duc la Lumină, următoarele imagini, sau orice imagini adecvate copiilor:

Pentru fete:

-o zână bună, superbă care ia fetița de mână (poate fi si mama fetiței in imagerie de mâna cu zâna) si zboară împreună la Lumină, cu fiecare număr relaxându-se tot mai mult conectându-se tot mai adânc cu acea lume de basm a Luminii.

- o zână bună, superbă care îl aduce pe Pegas (calul înaripat) și pe el zboară împreună cu fetița la Lumină, cu fiecare număr relaxându-se tot mai mult conectându-se tot mai adânc cu acea lume de basm a Luminii.

- o zână bună, superbă care aduce un unicorn și împreună călăresc până la Lumină, cu fiecare număr relaxându-se tot mai mult conectându-se tot mai adânc cu acea lume de basm a Luminii.

Pentru băieți:

-Baiatul intră într-o navă spațială și zboară cu ea la Lumină, cu fiecare număr relaxându-se tot mai mult conectându-se tot mai adânc cu acea lume de basm a luminii, unde îi așteaptă alți copii, prieteni dragi care vor petrece un timp superb în Lumină

-Baiatul călărește un dragon înaripat împreună cu tatăl lui și împreună zboară la Lumină, cu fiecare număr relaxându-se tot mai mult conectându-se tot mai adânc cu acea lume de basm a Luminii.

PENTRU COPIII CU DIFICULTĂȚI DE VORBIRE

de Elena Gabor, CI, CMHt

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

Ht: "Sunt un copil pozitiv și iubitor. Este în regulă să vorbesc, să împărtășesc cu oamenii din jurul meu ceea ce gândesc, ceea ce văd, ceea ce simt, și să pun întrebări atunci când am vreo nelămurire. Este în regulă să pun întrebări, să interacționez cu oamenii, să comunic cu ei. Este în regulă să vorbesc cu membrii familiei, cu profesorii și prietenii mei. Este bine și în regulă să îmi fac prieteni. Ceea ce spun este foarte inteligent și frumos. Vorbesc foarte bine. Vocea mea este plăcută. Este în regulă să vorbesc. Sunt în siguranță dacă vorbesc și-mi împărtășesc gândurile, percepțiile și sentimentele.

În fiecare zi, comunic în toate modurile, inclusiv prin vorbire, și interacționez și mai mult cu membrii familiei mele, cu profesorii mei, cu prietenii mei. Aleg și să îmi fac noi prieteni. Sunt un bun comunicator. Comunic în mai multe moduri; vorbirea este doar unul dintre ele. Vocea mea este plăcută. Vorbesc cu ușurință și încredere. Cred în mine, sunt conștient de faptul că vorbesc foarte bine. Sunt capabil să mă exprim în mai multe moduri, inclusiv prin vorbire. Cuvintele îmi vin cu ușurință în minte. Sunt profund conectat cu propria mea înțelepciune și conștiința mea superioară. Mă exprim într-un mod minunat, inclusiv prin vorbire. Am un vocabular bogat și pot

exprima cu ușurință sentimentele și preferințele mele. Sunt încrezător, pozitiv și independent. Eu cred în mine, îmi recunosc propriile calități, talente, abilități și potențialul propriu. Vorbesc foarte bine, indiferent dacă vorbesc cu o persoană sau mai multe, indiferent dacă acestea sunt prieteni sau membri ai familiei sau persoane pe care nu le-am mai văzut înainte. Este foarte ușor pentru mine să interacționez cu alți oameni prin vorbire."

SCRIPT PENTRU DEPĂȘIREA ROADERII UNGHIILOR (atât pentru copii cât și pentru adulți)

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

Ht: "Vizualizează-te arătând foarte bine și fiind foarte calm. Acum, uită-te la mâinile tale și vezi cât de bine arată. Unghiile sunt crescute; cuticule lor arată sănătos.

Nu îți mai muști unghiile. Dacă începi să-ți rozi unghiile sau cuticulele cumva, mâinile tale vor deveni foarte vizibile pentru tine. Pe măsură ce unghiile tale cresc și devin mai sănătoase, te simți din ce în ce mai bine.

Mușcatul unghiilor este un obicei nervos. Acum nu-ți mai muști unghiile ca și mod de a te descărca, de fiecare dată când simți că devinii emoționat sau nervos dintr-un anumit motiv. În schimb, vei respira adânc și nervozitatea va dispărea pur și simplu. Scutul tău de protecție, de lumină neutralizează nervozitatea.

Imaginează-te într-o situație în care ți-ai fi mușcat unghiile în trecut. Imaginează-ți că faci față acelei situații foarte ușor. Nu simți deloc nevoia să-ți muști unghiile. Repetă după mine, în mintea ta, următoarele: "În orice moment, aleg să-mi țin mâinile departe de gură. De fiecare dată când îmi dau seama că aduc mâna spre gură, mă opresc instantaneu și aleg să-mi țin mâna departe de gură. Dețin controlul asupra propriei persoane. Sunt responsabil de tot ceea ce fac. Fac alegeri sănătoase pentru corpul și mintea mea. Mă simt minunat când țin mâinile departe de gura mea. Îmi place ca unghiile mele să fie curate, netede și puțin mai lungi. Aleg să iubesc totul despre mine și să am grijă de unghiile mele pentru a arăta minunat. Unghiile mele sunt frumoase, curate și netede, și le țin mereu departe de gura mea. Mă iubesc pe mine însumi, dețin controlul asupra propriei persoane, asupra mâinilor mele și asupra comportamentului meu. Aleg să fiu prezent și lucid în orice moment. Dețin controlul asupra a tot ceea ce fac și fac doar alegeri sănătoase. Am unghii frumoase și sănătoase."

Hipnoterapia pentru sindromul de colon iritabil (SCI)

„Sindromul de colon iritabil (SCI sau colon spastic) este o afecțiune intestinală bazată pe simptome caracterizat prin dureri abdominale cronice, disconfort, balonare, diaree, constipație. Ca și tulburare funcțională a intestinului, nu se cunosc cauzele organice ale SCI. 4,5 milioane de americani suferă de disconfort și durere a sistemului digestiv. Hipnoza este una dintre metodele cele mai eficiente și mai populare pentru a atenua simptomele, cu o rată de succes de 80%, conform studiilor recente.

SCI este cauzat în principal de stress și anxietate.

Este important de a arăta pacienților că gândurile și convingerile lor contribuie la sindrom.

Al treilea pas este de a-i învăța că pot controla sindromul ei înșiși și cum să înlocuiască gândurile negative (declanșatorii) cu gânduri pozitive.

Hipnoterapia s-a dovedit a fi cea mai eficientă metodă în acest sens.

STRUCTURA SEDINȚEI

1. Foaia de consultație hipnoterapeutică
2. Evaluarea hipnoterapeutică și planul de acțiune/ tratament
3. Consilierea prehipnotică
4. Inducerea și aprofundarea stării de hipnoză (Porniți înregistrarea sedinței)
6. Hipnoterapia transformativă
 - Regresie în timp
 - Regresie în vieți anterioare
 - Terapia părților/ Eliberarea sentimentelor negative, etc
 - Terapia de acceptare, iertare și iubire
 - Alte tehnici
7. Optimizarea convingerilor subconștientului
 - Hipnoza de sugestie
 - Ancorarea în viitor
8. Trezirea din hipnoză (Opriti înregistrarea sedinței)
9. Consiliere posthipnotică, sugestii finale și tehnici de auto-hipnoză

Important pentru pacienții cu SCI:

- identificarea convingerilor orientate către negativitate și optimizarea lor
- managementul stresului

- hipnoterapie pentru depasirea anxietatii
- imagerie dirijată pentru vindecarea tubului digestiv
- regresie de vârstă și regresii în vieți anterioare