

Υπνοθεραπεία

ΑΛΗΘΕΙΕΣ & ΨΕΜΜΑΤΑ



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΣΟΛΕΑΣ

Υπνωση – Υπνωτισμός Υπνοθεραπεία

Αλήθειες & Ψέματα



Χαράλαμπος Σολέας

www.soleas.eu

ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ

Ο συγγραφέας και εκδότης του παρόντος βιβλίου έχουν χρησιμοποιήσει τις καλύτερες προσπάθειές τους στην προετοιμασία αυτού του Ebook . Ο συγγραφέας και εκδότης δεν έχει καμία ευθύνη σε σχέση με την ακρίβεια , την εφαρμοσιμότητα ,ή την πληρότητα του περιεχομένου του παρόντος Ebook. Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το ebook είναι αυστηρά για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Ως εκ τούτου , εάν επιθυμείτε να εφαρμόσετε τις ιδέες που περιέχονται στο Ebook αυτό, παίρνετε την πλήρη ευθύνη για τις ενέργειές σας .

Ο συγγραφέας και εκδότης αποποιούνται κάθε ευθύνη (ρητή ή σιωπηρή) , εμπορευσιμότητας ή καταλληλότητας για συγκεκριμένο σκοπό . Ο συγγραφέας και εκδότης δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να θεωρηθούν υπεύθυνοι με οποιοδήποτε τρόπο για οποιαδήποτε άμεση , έμμεση, ειδική , η τυχαία ζημία που τυχών προκύπτουν άμεσα ή έμμεσα από την οποιαδήποτε χρήση αυτού του υλικού , το οποίο παρέχεται «Ως έχει» , χωρίς καμία εγγύηση.

Ο συγγραφέας και εκδότης δεν εγγυάται την απόδοση, την αποτελεσματικότητα ή την εφαρμογή οποιωνδήποτε ιστοσελίδων που αναφέρονται ή συνδέονται με αυτό το ebook .

Όλες οι συνδέσεις είναι μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς και δεν είναι εγγύηση για το περιεχόμενο , την ακρίβεια ή οτιδήποτε άλλο αυτές παρέχουν ή εκπροσωπούν.

Αυτό το ebook προστατεύεται ως © πνευματικά δικαιώματα του Χαράλαμπου Σολέα στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού νόμου περί πνευματικής ιδιοκτησίας από το 1976 και όλους τους άλλους νόμους που εφαρμόζονται, διεθνείς , ομοσπονδιακούς, πολιτειακούς και τοπικούς νόμους , με όλα τα δικαιώματα να διατηρούνται. Κανένα μέρος αυτού του βιβλίου δεν μπορεί να αντιγραφεί ή να αλλάξει σε οποιαδήποτε μορφή , να πουληθεί ή να χρησιμοποιηθεί με οποιονδήποτε τρόπο σε καμία περίπτωση χωρίς τη ρητή άδεια από τον δημιουργό του [Χαράλαμπε Σολέα](#).

Περιεχόμενα.

Όροι Χρήσης	2
Περιεχόμενα.	3
Η Ιστορία Της Ύπνωσης	4
Περισσότερη Θεωρία για την Ύπνωση.	10
Παλινδρόμηση σε Άλλην Ηλικία.(Αναδρομή)	14
Επιβλαβείς συνέπειες της ύπνωσης.	15
Παιδιά και ύπνωση	16
Απαντήσεις σε ερωτήματα για την Ύπνωση	17
Ποια είναι η διαφορά μεταξύ κλινικής υπνοθεραπείας και ψυχοθεραπείας;	17
Είναι η υπνοθεραπεία εγκεκριμένη Ιατρικά;	18
Πώς δημιουργείται η υπνωτική έκσταση (trance);	19
Τι σημαίνει υπνωτική υποβολή;	20
Πως βοηθά η ύπνωση τον άνθρωπο;	22
Μπορούν να υπνωτιστούν όλοι οι άνθρωποι;	22
Πώς ορίζεται η εμπειρία ύπνωσης ;.....	23
Θα είμαι ασφαλής κάνοντας ύπνωση;	24
Υπάρχει πιθανότητα να κάνω πράγματα ενάντια στην θέλησή μου;	24
Θα μπορέσω να ξυπνήσω;	25
Πόσο αποτελεσματικές είναι οι υπνοθεραπευτικές συνεδρίες;	26
Ποιες είναι οι εφαρμογές της υπνοθεραπείας;	27
Λίγα Λόγια για τον συγγραφέα	29
Χρήσιμες Πληροφορίες	31

Η Ιστορία Της Ύπνωσης

Από πού ήρθε η Ύπνωση; Ποιος την εφεύρε; Πως χρησιμοποιόταν; Πως την χρησιμοποιούμε σήμερα;

Σκοποί του Κεφαλαίου.

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να μάθετε για την μακρά ιστορία της ύπνωσης. Θα μπορείτε επίσης να αναγνωρίζετε μερικές από τις χρήσεις της ύπνωσης στον ιατρικό τομέα και στην θεραπεία.

Στην Αρχή.

Ο Υπνωτισμός ως εργαλείο για την υγεία φαίνεται ότι προέρχεται από τους Ινδουιστές στην αρχαία Ινδία, που συχνά έπαιρνε την μορφή ναών που χρησιμοποιούσαν τον ύπνο σαν θεραπεία, που έπρεπε να θεραπευθούν με υπνωτικές προτάσεις όπως επίσης διαπιστώθηκε ότι ήταν η περίπτωση στην αρχαία Αίγυπτο και την Ελλάδα.

Προϊστορικές κοινωνίες χρησιμοποιούσαν υπνωτικά φαινόμενα για φυσικά και πνευματικά ωφέληματα. Τύμπανα και τελετουργικοί χοροί ήταν μέρος πολλών κοινωνιών στην Αφρική και στην νότια Αμερική. Των ρόλο του θεραπευτή είχαν οι μάγοι – γιατροί που μέσα από τελετές και υποβολές επιτύχαιναν το αποτέλεσμα που ήθελαν, αυτοί οι μάγοι- γιατροί ονομάζονταν σε πολλές φυλές σαμάνοι. Στην μεσαιωνική Ευρώπη οι υπήκοοι πίστευαν ότι οι βασιλείς είχαν δυνάμεις και μόνο με το άγγιγμα τους είχαν θαυμαστά αποτελέσματα. Ιερείς και ιεροκήρυκες χρησιμοποιούσαν το άγγιγμα των χεριών για να επιτύχουν αλλαγές στα μέλη των εκκλησιών τους.

Franz Mesmer

Οι δυτικοί επιστήμονες για πρώτη φορά συμμετέχουν σε ύπνωση περίπου το 1770, όταν ο Δρ Franz Mesmer (1734-1815), ένας γιατρός από την Αυστρία, άρχισε να ερευνά τις επιπτώσεις που είχαν αυτό που αποκάλεσε "ζωώδεις μαγνητισμό" ή "υπνωτισμός" (το τελευταίο όνομα που παραμένει δημοφιλείς μέχρι σήμερα).

Ο Mesmer διαπίστωσε ότι μετά το άνοιγμα μιας φλέβας του

ασθενούς και αφού την άφηνε να αιμορραγήσει για λίγο, με το πέραςμα μαγνητών πάνω από την πληγή σταματούσε η αιμορραγία. Ο Mesmer επίσης ανακάλυψε ότι χρησιμοποιώντας ένα σιδερένιο ραβδί αντί μαγνήτες ανάγκαζε την αιμορραγία να σταματήσει.



Μετά την μετακίνηση του στο Παρίσι γίνεται δημοφιλής από την γαλλική αριστοκρατία για τη μαγνητική θεραπεία, η ιατρική κοινότητα τον αμφισβήτησε. Η γαλλική βασιλεία ετοίμασε μια επιτροπή για έρευνα των θεραπειών του Mesmer που αποτελούσαν από τον χημικό Lavoisier, τον Benjamin Franklin, και ενός γιατρού ο οποίος ήταν ένας εμπειρογνώμονας στον έλεγχο του πόνου που ονομαζόταν Joseph Ignace Guillotin. Ο Mesmer αρνήθηκε να συνεργαστεί με την έρευνα και αυτή διεξήχθη με τον μαθητή του Δρ d'Eslon.

Ο Franklin κατασκεύασε ένα πείραμα στο οποίο μια ομάδα ασθενών έδειξε να ανταποκρίνεται τόσο σε μη παρασκευασμένα, όσο και παρασκευασμένα θεραπευτικά πράγματα όπως ένα δέντρο που είχε "μαγνητιστεί" από τον d'Eslon. Αυτό θεωρείται ότι είναι ίσως η πρώτη ελεγχόμενη με εικονικό φάρμακο δοκιμή μιας θεραπείας που έχει ποτέ διεξαχθεί (φαινόμενο Placebo). Η Επιτροπή δήλωσε αργότερα ότι ο ζωικός μαγνητισμός εργάστηκε λόγω της δράσης της φαντασίας των ασθενών.

Αν και παρέμειναν δημοφιλείς οι "μαγνητικές θεραπείες" και

εξακολουθούν να διαφημίζονται ως μια μορφή "εναλλακτικής ιατρικής" ακόμη και σήμερα, ο ίδιος ο Mesmer μετέβηκε στην Ελβετία, όπου και πέθανε το 1815 στην αφάνεια.

John Elliotson

Ο Δρ John Elliotson (1791-1868), ένας άγγλος χειρουργός, που το 1834 ανάφερε πολλές ανώδυνες χειρουργικές επεμβάσεις που είχε πραγματοποιήσει με τη χρήση του υπνωτισμού. Ο Δρ John Elliotson ήταν καθηγητής χειρουργικής στο πανεπιστήμιο του Λονδίνου. Είναι πιο πολύ γνωστός για την εφεύρεση του στηθοσκοπίου.



Ο Δρ John Elliotson ήταν θαυμαστής του μεσμερισμού και χρησιμοποιούσε την ύπνωση για έλεγχο του πόνου με θαυμαστά αποτελέσματα. Κατηγορήθηκε για αυτό από συναδέλφους του και υποχρεώθηκε σε παραίτηση από το πανεπιστήμιο, κατηγορήθηκε για τσαρλατάνος και εκδιώχτηκε αλλά κράτησαν το στηθοσκόπιο και το χρησιμοποιούν ως σήμερα.

James Braid

Σκωτσέζος χειρουργός ιατρός που έζησε από το 1795-1860. Ο Braid μερικές φορές ονομάζεται και πατέρας τις σύγχρονης ύπνωσης μια και είναι αυτός που επινόησε των όρο "υπνωτισμός" από την ελληνική λέξη ύπνος.



Μετά ο Braid αναθεώρησε μια και η ύπνωση δεν είναι ύπνος και προσπάθησε να αλλάξει την ονομασία σε Μονοιδεασμό μια και κατάλαβε ότι αυτό είναι η ύπνωση η συγκέντρωση σε μια ιδέα ή μια λέξη. Ο όρος Μονοιδεασμός ποτέ δεν επικράτησε ο Όρος Υπνωτισμός παρέμεινε.

Jean-Martin Charcot

Ο νευρολόγος κ. Jean-Martin Charcot (1825-1893) χρησιμοποιούσε των υπνωτισμό για τη θεραπεία της υστερίας. Τη μέθοδο *numérique* ("Η αριθμητική μέθοδος") οδήγησε σε μια σειρά εξετάσεων και συστηματικών πειραμάτων με ύπνωση στη Γαλλία, τη Γερμανία και την Ελβετία. Η διαδικασία με υπνωτικές προτάσεις για πρώτη φορά περιγράφεται σε αυτό το διάστημα. Αισθητικές βελτιώσεις στην οξύτητα και στην μνήμη αναφέρθηκαν υπό ύπνωση.

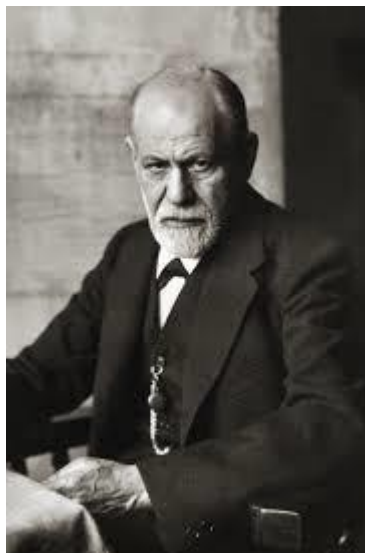


Από τις έρευνες που έγιναν την δεκαετία του 1880 η ύπνωση πέρασε από τη χειρουργική στους γιατρούς για την ψυχική υγεία. Ο Charcot συνέχισε την μελέτη του η οποία συνεχίστηκε από τον μαθητή του Pierre Janet. Ο Janet περιγράφει την θεωρία της αποσυνδέσεως, την διάσπαση της ψυχικής υγείας υπό ύπνωση (ή υστερία) τόσο των δεξιοτήτων της μνήμης και πως μπορεί να γίνει προσιτή ή να ανακτηθεί.

Ο Janet προκάλεσε το ενδιαφέρον στο υποσυνείδητο και έβαλε το πλαίσιο για την επανένταξη της θεραπείας για αποσυνδεδεμένες προσωπικότητες. Κοντά στον Charcot μαθήτευσε και ο Sigmund Freud

Sigmund Freud

Η Ύπνωση, η οποία στο τέλος του 19ου αιώνα είχε γίνει ένα δημοφιλές φαινόμενο, κυρίως λόγω της δημόσιας χρήση του υπνωτισμού από τον Charcot, ήταν αποφασιστικής σημασίας για την εφεύρεση της ψυχανάλυσης από τον Sigmund Freud, ένα μαθητή του Charcot.



Ο Φρόιντ αργότερα παρακολούθησε ένα μικρό αριθμό πειραμάτων και του Liébeault Bernheim στην Νάνση. Με την επιστροφή του στην Βιέννη ανέπτυξε την θεραπεία της ψυχοκάθαρσης χρησιμοποιώντας ύπνωση με τον Josef Breuer.

Όταν ο Sigmund Freud προεξόφλησε την χρήση της σε σχέση με την δική του μέθοδο της ψυχανάλυσης, κατά το πρώτο μισό του περασμένου αιώνα, η ύπνωση άρχισε να εγκαταλείπεται και διατηρήθηκε ζωντανή περισσότερο χάρη των σκηνικών υπνωτιστών παρά από τους ιατρούς.

Η Ύπνωση Σήμερα

Η Ύπνωση σήμερα έχει πολλές χρήσεις. Γιατροί και οδοντίατροι την χρησιμοποιούν για να βοηθούν τους ασθενείς να ελέγχουν τον πόνο. Ψυχολόγοι και ψυχίατροι χρησιμοποιούν ύπνωση για να διαγνώσουν και να θεραπεύουν πολλών ειδών πνευματικές ασθένειες.

[Υπνοθεραπευτές που δουλεύουν](#) με ανθρώπους ώστε να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν άσχημες συνήθειες και εξαρτήσεις (κάπνισμα, φαγητό κτλ.). Βοηθούν ανθρώπους να καταλάβουν το παρελθόν τους και τους βοηθούν να ξανά ζήσουν προηγούμενες ζωές τους για να διορθώσουν πολλές πτυχές στην ζωή τους.

Τώρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την ύπνωση για να [επιτύχετε προσωπικούς σας στόχους](#), είναι ένας δημοφιλής και εύκολος τρόπος που εγγυάται την προσωπική σας επιτυχία.



Περισσότερη Θεωρία για την Ύπνωση.

Η εκμάθηση των ψυχολογικών θεωριών πίσω από την ύπνωση, μπορεί να αποτελέσουν νέες γνώσεις και ιδέες, που μπορεί να αλλάξουν την ζωή σας.

Καθώς θα μαθαίνετε περισσότερα για την θεωρία της ύπνωσης αυτό θα αυξήσει την ικανότητά σας να επιτύχετε τα θετικά αποτελέσματα που θέλετε.

Στόχοι του Κεφαλαίου

Οι στόχοι του κεφαλαίου είναι να κατανοήσετε ορισμένες από τη θεωρίες πίσω από την ύπνωση και στη συνέχεια να εφαρμόσετε αυτήν την θεωρία στην καθημερινή σας ζωή.

Επιδράσεις Της Ύπνωσης

Υπάρχουν παρενέργειες της ύπνωσης; Έχουν κάποιες από αυτές επιβλαβείς συνέπειες;

Υπάρχουν ορισμένες πολύ ενδιαφέρουσες παρενέργειες της ύπνωσης. Ορισμένες από αυτές τις ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να τις εκλαμβάνεται ως επιβλαβή αλλά δεν είναι.

Επικοινωνία.

Το πρώτο αποτέλεσμα που υπάρχει μεταξύ ενός υπνωτιστή και ενός υπνωτιζόμενου είναι οι επιπτώσεις από την αύξηση της επικοινωνίας. Δεδομένου ότι ο υπνωτιζόμενος ανταποκρίνεται στις κατευθύνσεις του υπνωτιστή αρχίζει μια σχέση μεταξύ τους σε ένα πολύ μοναδικό επίπεδο. Για σκεφτείτε το. Ο υπνωτιζόμενος πρόκειται να εμπιστευτεί στον υπνωτιστή το σημαντικότερο μέρος του σώματος του, το μυαλό του. Ο υπνωτιζόμενος πρόκειται να αφηθεί και να εμπιστευτεί στον υπνωτιστή τον έλεγχο του νου και του σώματος του.

Αυτό είναι πραγματικά μια ψευδαίσθηση, φυσικά, Γιώτη ο υπνωτιστής δεν μπορεί να ασκήσει έλεγχο. Ωστόσο, συμβαίνει ακριβώς αυτό. Ο υπνωτιζόμενος επιτρέπει όλο και περισσότερο αυτόν τον έλεγχο στα χέρια του υπνωτιστή. Για το λόγο αυτό, όλο και περισσότεροι στις πωλήσεις και στους οργανισμούς θέλουν να γνωρίζουν τις βασικές τεχνικές του υπνωτισμού.

Όσο αναπτύσσεται μεταξύ του υπνωτιστή και του υπνωτιζόμενου η επικοινωνία όλο και περισσότεροι φραγμοί διαλύονται. Οι δύο αρχίζουν να σκέφτονται ως ένας.

Στρέβλωση της Ώρας

Η στρέβλωση της ώρας είναι ένα ενδιαφέρον αποτέλεσμα. Στρέβλωση της ώρας είναι η ικανότητα του υπνωτιζόμενου να είναι σε θέση να εκτιμήσει με ακρίβεια τον χρόνο, να επιμηκύνει τον χρόνο ή να τον μειώσει κατά τη διάρκεια της υπνωτιστικής εμπειρίας.

Έπρεπε ποτέ σας να πρέπει να ξυπνήσετε για ένα σημαντικό γεγονός και να ξυπνήσετε περίπου 30 δευτερόλεπτα πριν από την ειδοποίηση από το ξυπνητήρι σας;

Το υποσυνείδητο μυαλό έχει ένα απίστευτο τρόπο υπολογισμού του χρόνου, όταν είμαστε υπνωτισμένοι ή όταν είμαστε κοιμισμένοι.

Αν είστε κάτω από αυτό-ύπνωση μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας πως θα κλείσετε τα μάτια και θα ξυπνήσετε από την ύπνωση σε δέκα λεπτά και θα ξυπνήσετε σε δέκα λεπτά. Η στρέβλωση της ώρας μπορεί να βοηθήσει πολύ. Μπορείτε να επεκτείνετε τον χρόνο με ύπνωση. Αυτό έχει ήδη συμβεί σε σας.

Μήπως ποτέ είχατε μια κακή μέρα στη δουλειά ή στο σχολείο; Βρήκατε αυτήν την ημέρα να φαίνεται πολύ μεγαλύτερη από μία τυπική ημέρα στην εργασία ή στο σχολείο; Αυτό είναι το πώς διευρύνεται ο χρόνος με ύπνωση. Συνήθως όταν φοβόμαστε για κάτι πιστεύουμε ότι δεν θα τελειώσει ποτέ και ο χρόνος μένει ακίνητος.

Είναι ένα φυσικό φαινόμενο που συμβαίνει στην καθημερινή ζωή. Πώς θα μπορούσε αυτό το φυσικό φαινόμενο κατά τη διάρκεια της ύπνωσης να σας ωφελήσει;

Ας πούμε ότι έχετε ένα πρόβλημα με την αυτοπεποίθησή σας. Έχετε μόνο δέκα λεπτά για να επικεντρωθείτε στην αυτό-ύπνωση. Θέλετε να χρησιμοποιήσετε μια συνταγή που να σας επιτρέπει να δείτε μια επιτυχία σας. Ας υποθέσουμε ότι η εμπειρία επιτυχίας σας λαμβάνει κανονικά πέντε λεπτά σε πραγματικό χρόνο. Αν πείτε στον εαυτό σας να επιτρέψει τα πέντε λεπτά οπτικοποίηση να τα αισθάνεστε σαν δύο ώρες μετά την επιτυχημένη εμπειρία

σας, φανταστείτε τα επιπλέον θετικά συναισθήματα που θα πετύχετε.

Αυτό οφείλεται στο φαινόμενο της στρέβλωσης του χρόνου και ονομάζεται χρόνο- επέκταση.

Πολλοί κλινικοί Υπνοθεραπευτές χρησιμοποιούν την χρόνο-επέκταση για να βοηθήσουν τους πελάτες με χρόνιους πόνους. Αν ένας πελάτης νιώθει να τον σουβλίζει ο πόνος, κάθε μισό λεπτό ένας υπνοθεραπευτής, υπό την καθοδήγηση του γιατρού, μπορεί να δώσει υποβολές στον ασθενή ότι αυτά τα 30 δευτερόλεπτα είναι πραγματικά πέντε ώρες. Ο ασθενής μπορεί να εξακολουθεί να αισθάνεται τα σουβλίσματα του πόνου. Όμως, θα έχει πέντε ώρες από την ζωή του χωρίς πόνο.

Η Συρρίκνωση τις ώρας είναι το τρίτο χαρακτηριστικό των φαινομένων της στρέβλωσης του χρόνου. Συρρίκνωση τις ώρας συμβαίνει όταν σε πραγματικό χρόνο είναι ίσως μια ώρα και σε υπνωτική κατάσταση ο υπνωτιζόμενος πιστεύει ότι έχουν περάσει στην πραγματικότητα δύο λεπτά.

Για ποιο λόγο θα χρησιμοποιήσουμε την συρρίκνωση του χρόνου;

Και πάλι, ας υποθέσουμε ότι υποφέρετε από πόνο. Ας υποθέσουμε ότι ο πόνος είναι διάρκειας πάνω από μια ώρα, μετά έχετε δύο ώρες χωρίς πόνο και στη συνέχεια, έχετε μια ώρα πόνου και πάλι. Χρησιμοποιούμε την συρρίκνωση του χρόνου για την μια ώρα ώστε να νιώθουμε πόνο για μόνο δέκα λεπτά και στην συνέχεια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επέκταση του χρόνου των δύο ωρών. Μπορείτε να επεκτείνετε τον χρόνο της ανακούφισης από δύο ώρες σε τέσσερις ώρες.

Διαχωρισμός.

Ο Διαχωρισμός είναι ένα ενδιαφέρον φαινόμενο της ύπνωσης. Ο διαχωρισμός επιτρέπει στον υπνωτιζόμενο μια εμπειρία αισθήσεων όπως το να αφήσει το δικό του σώμα.

Και πάλι, αυτό είναι ένα πολύ φυσικό φαινόμενο.

Σκεφθείτε τους αιχμαλώτους του πολέμου του Βιετνάμ.

Υπάρχουν πολλοί φυλακισμένοι που βασανίστηκαν από τους φύλακες τους. Όταν τα βασανιστήρια γίνονταν πολύ επίπονα, πολλές φορές οι κρατούμενοι, έλεγαν ότι ένιωθαν το πνεύμα τους

να βγαίνει έξω από το σώμα και να παρακολουθούν τα βασανιστήρια που λάμβαναν χώρα. Ένιωθαν συμπάθεια για το σώμα που παρακολουθούσαν να βασανίζετε. Ωστόσο, δεν ένιωθαν τον πόνο.

Πολλές φορές, παιδιά που είχαν σοβαρές εμπειρίες κακοποίησης κατά τις οποίες το μυαλό τους στην προσπάθεια του να προστατευτεί τα έπαιρνε σε διαφορετικό μέρος ίσως σε ένα παραμυθένιο χώρο την ώρα που συνέβαινε η κακοποίηση. Είναι με αυτό τον τρόπο που τα παιδιά αντιμετωπίζουν τέτοιες καταστάσεις.

Η αποσύνδεση χρησιμοποιείτε από τους υπνοθεραπευτές για την ανακούφιση ενός ατόμου του σωματικού ή ψυχολογικού πόνου.

Ένα άτομο μπορεί να έχει γίνει μάρτυρας σε ένα τρομερό αυτοκινητιστικό ατύχημα όπου όλοι σκοτώθηκαν εκτός από τον ίδιο. Η ασφαλιστική εταιρεία δεν μπορεί να εντοπίσει τυχόν μάρτυρες που να θυμούνται τι γεγονότα προκάλεσαν το ατύχημα. Ο μοναδικός επιζών του ατυχήματος δεν μπορεί να θυμηθεί τίποτα από το ατύχημα, λόγω του ότι το υποσυνείδητο μυαλό έχει μπλοκάρει όλα όσα συνέβησαν εκείνη την ημέρα έξω από την συνειδητή ανάμνηση.

Για την αποκατάσταση της μνήμης των επιζώντων ενός ατυχήματος, χρησιμοποιείτε η αποσύνδεση.

Όταν ο επιζών υπνωτιστεί και του υποβάλει ο υπνοθεραπευτής να δημιουργήσει μια ταινία στο μυαλό του. Τότε είναι σαν να βλέπει το περιστατικό από μια θέση σε ένα κινηματογράφο και δεν συμμετέχει σε αυτά που εμφανίζονται στην οθόνη. Τότε αυτός θα ξαναδημιουργήσει και θα παρακολουθήσει την ταινία και θα δει το ατύχημα.

Με το να διαχωριστεί ο επιζών από το ατύχημα και μετακινώντας το σύνολο του συναισθηματικού τραύματος από την συνειδητή μνήμη, ο επιζών έχει μια εξαιρετική ευκαιρία να αναδημιουργήσει το ατύχημα.

Αυτή την μέθοδο του διαχωρισμού είναι που χρησιμοποιείτε και στις περιπτώσεις εξωσωματικών εμπειριών.

Παλινδρόμηση σε Άλλην Ηλικία.(Αναδρομή)

Η Υπνωτική παλινδρόμηση σε άλλη ηλικία είναι ένα από τα πιο ενδιαφέροντα φαινόμενα που συνδέονται με την ύπνωση. Όταν οι άνθρωποι παλινδρομήσουν στον χρόνο, αισθάνονται και θυμούνται γεγονότα με μεγάλη σαφήνεια, γεγονότα που έλαβαν χώρα πριν από χρόνια. Μπορούν να έχουν τις ίδιες αισθήσεις του ήχου, τις όρασης, τις οσμής, τις γεύσης και τις αφής που είχαν σε εκείνη την χρονική στιγμή ή να μπορούν να βλέπουν τα γεγονότα σαν να παρακολουθούν μία ταινία. Με το να ξαναζήσουμε ένα γεγονός του παρελθόντος νιώθουμε μια πραγματική αναζωογόνηση. Ο υπνωτιστής πράγματι γίνεται ξένος σε αυτή τη διαδικασία. Εάν ο πελάτης υπνωτιστή και παλινδρομήσει σε ηλικία τεσσάρων ή πέντε, το λεξιλόγιο και η κατανόηση των εννοιών του θα είναι όπως ήταν πέντε ή έξι ετών. Ο υπνωτιζόμενος πραγματικά θα ξαναζήσει την εμπειρία με όλα τα συναισθήματα που είχε κατά την εμπειρία την πρώτη φορά. Η παλινδρόμηση σε άλλη ηλικία όπως αυτή που περιγράψα προηγουμένως, αποσύνδεση στο παράδειγμα του τροχαίου ατυχήματος είναι μια υπνωτιστική μέθοδος, ένα μεγάλο εργαλείο που χρησιμοποιείται από υπνοθεραπευτές, ψυχολόγους και ψυχιάτρους σε όλο τον κόσμο.

Υπέρ-Μνημη

Η Υπέρ-Μνημη είναι ένα φανταστικό αποτέλεσμα της ύπνωσης! Υπέρ-μνημη είναι μια όξυνση της μνήμης, ενώ το πρόσωπο έχει υπνωτιστή. Έστω και αν δεν έχουμε παλινδρόμηση ο υπνωτιζόμενος θα αυξήσει τη μνήμη του. Απλά και μόνο με την διαδικασία της χαλάρωσης του σώματος, η μνήμη θα τονωθεί. Κάθε περιστατικό στη ζωή σας έχει καταγραφεί στη μνήμη σας. Η συνειδητή μνήμη χειρίζεται μόνο τις μνήμες που είναι οι πλέον πρόσφατες ή σας βοηθά να διατηρήσετε ένα συγκεκριμένο προσόν που χρησιμοποιείτε συχνά, όπως η οδήγηση αυτοκινήτου ή την ανάγνωση. Με την υπέρ-μνημη είστε σε θέση να αξιοποιήσετε το τεράστιο απόθεμα μνήμης που υπάρχει στο υποσυνείδητο μυαλό σας. Θα είστε σε θέση να θυμηθείτε τα γεγονότα και τους ανθρώπους που έχετε ξεχάσει. Αυτή είναι μια κοινή "παρενέργεια" της ύπνωσης.

Υπέρ- Ευαισθησία

Ο Όρος Υπέρ- Ευαισθησία αναφέρεται στην αυξημένη ευαισθησία σε όλες τις αισθήσεις, ενώ ο υπνωτιζόμενος είναι σε κατάσταση ύπνωσης. Αν ο υπνωτιστής αναθέσει στον υπνωτιζόμενο να αισθάνεται ζέστη ή κρύο, ή αν του ζητηθεί να ακούσει κάτι που δεν είναι εκεί ο υπνωτιζόμενος ανταποκρίνεται. Η υπέρ- ευαισθησία είναι ευκολότερη από την παραγωγή αναισθησίας. Ως εκ τούτου, πολλές φορές ο θεραπευτής θα προτείνει στον υπνωτιζόμενο υπέρ- ευαισθησία και αφού το επιτύχει αυτό θα προτείνει την αναισθησία για το μέρος του σώματος που χρειάζεται αναισθησία. Η τεχνική αυτή είναι πολύ αποτελεσματική για τους υπνοθεραπευτές.

Αναισθησία

Αυτό είναι ένα μεγάλο όφελος της ύπνωσης και της αυτό-ύπνωσης. Αναρωτιέμαι γιατί οι οδοντίατροι και οι γιατροί δεν την χρησιμοποιούν πιο συχνά. Σίγουρα, μπορεί να χρειαστεί στον γιατρό ή στον οδοντίατρο έως σαράντα λεπτά για να υπνωτίσει, και να δοκιμάσει την κατάσταση του ασθενούς του. Όμως, από τη στιγμή που γίνει αυτό, ο ασθενής θα μπορεί να δημιουργήσει μια βαθιά αναισθησία ή την αναλγησία, που χρειάζεται αμέσως, καθώς ο ασθενής θα βρίσκεται στην αίθουσα αναμονής.

Η Υπνωτική αναισθησία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά και ξανά με απολύτως καμιά επιβλαβή παρενέργεια. Δεν θα υπάρχουν τα ναρκωτικά που προκαλούν πονοκέφαλο και στην περίπτωση του οδοντίατρου, δεν θα υπάρχει η αίσθηση του μουδιάσματος στο στόμα που εμποδίζει τον οδοντίατρο να εργαστεί και στις δύο πλευρές του στόματος κατά τη διάρκεια της ίδιας επίσκεψης, και δημιουργεί προβλήματα στον ασθενή μετά. Δεν θα πρέπει να ανησυχεί ότι ο ασθενής θα καταπιεί ή θα δαγκώσει την γλώσσα του. Ο ασθενής δεν θα φωνάζει πάνω στην καρέκλα λόγω του φόβου του για τις βελόνες.

Η Υπνωτική αναισθησία έχει πολύ μεγαλύτερη ιστορία από τα παραδοσιακά φάρμακα αναισθησίας που χρησιμοποιούνται σήμερα.

Επιβλαβείς συνέπειες της ύπνωσης.

Ναι, υπάρχουν ορισμένες επιβλαβείς επιδράσεις της ύπνωσης. Έχω ήδη αναφέρει μερικές από τις επιβλαβείς συνέπειες της ύπνωσης. Νομίζω ότι η πιο σημαντική για τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν είναι ότι η εμπειρία της ύπνωσης υπάρχει ακόμα και όταν δεν υπάρχει κανένας υπνωτιστής κοντά. Όταν είμαστε παιδιά ηλικίας κάτω των επτά ή οκτώ, είμαστε στην κατάσταση της ύπνωσης σχεδόν όλη την ώρα. Επομένως είναι πολύ σημαντικό για τους γονείς να λάβουν γνώση και να προσέχουν τι λένε και τι κάνουν.

Παιδιά και ύπνωση

Τα παιδιά ηλικίας κάτω των επτά ή οκτώ, πριν να αναπτυχθεί η κριτική τους σκέψη, είναι σε κατάσταση ύπνωσης σχεδόν όλο τον χρόνο. Είναι υπερευαίσθητα σε οποιαδήποτε και σε όλες τις προτάσεις που οι γονείς τους τους δίνουν.

Έχετε ποτέ αναρωτηθεί γιατί όταν μια μητέρα παίρνει πάνω τις το παιδί της, όταν το παιδί κτυπήσει, το φιλά στο τραύμα και του λέει, "Θα είναι όλα καλύτερα τώρα, διότι σε έχει φιλήσει η μαμά." Μαντέψτε τι γίνεται; Το παιδί σταματά να κλαίει, ξεχνά το τραύμα και συνεχίζει να παίζει πάλι.

Οι γονείς μερικές φορές λένε βλαβερές παρατηρήσεις στα παιδιά τους. Ακούγοντας τις παρατηρήσεις που λένε οι γονείς η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση του παιδιού πέφτει, το παιδί ενδεχομένως να περάσει μια ζωή με χαμηλή αυτοεκτίμηση και χαμηλή αυτοπεποίθηση. Πάντοτε, να δίνετε στα παιδιά θετικές και γεμάτες αγάπη υποβολές.

Περίληψη

Σε αυτό το κεφάλαιο, μάθατε μερική από την θεωρία πίσω από την ύπνωση. Δόθηκαν ορισμένα παραδείγματα πώς η θεωρία αυτή έχει εφαρμογή σε κλινικές καταστάσεις. Θα μάθετε περισσότερα για την θεωρία και για την εφαρμογή της ύπνωσης στην καθημερινή ζωή καθώς και για την επίλυση καθημερινών προβλημάτων αν αποφασίσετε [να παρακολουθήσετε τα επαγγελματικά μαθήματα υπνοθεραπείας](#). Θα βρείτε επίσης περισσότερα για την ύπνωση

και την υπνοθεραπεία καθώς και τις εφαρμογές τους στην ιστοσελίδα <http://www.soleas.eu>





Ας ξεκαθαρίσουμε μερικά πράγματα για την ύπνωση.

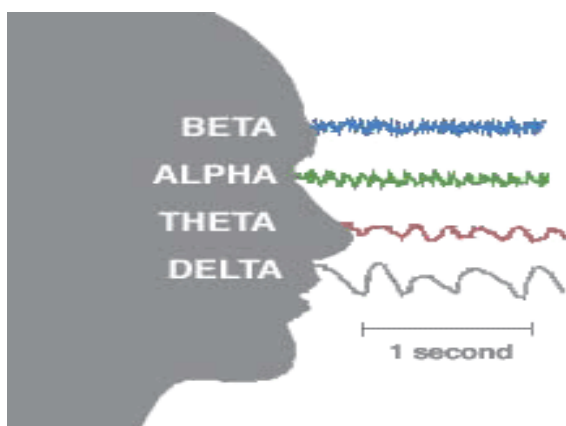
Συγούρα εχετε ακουση για τους ορισμους υπνωση, αυτουπνωση, υπνοθεραπεια, σκηνικη υπνωση; Τι σημεινη ο καθενας από αυτους;

Σκοπος του κεφαλαιου αυτου είναι να σας δωσει κατανοηση για τους διαφορους ορισμους που υπαρχουν.

Ποια είναι η κατασταση Υπνωσης;

Ας δουμε τις συχνοτητες του εγκεφαλου όπως καταγραφονται από ηλεκτρο εγκεφαλογραφιματα EEG.

Οι συχνότητες του εγκεφάλου



Βήτα: >13 Hz

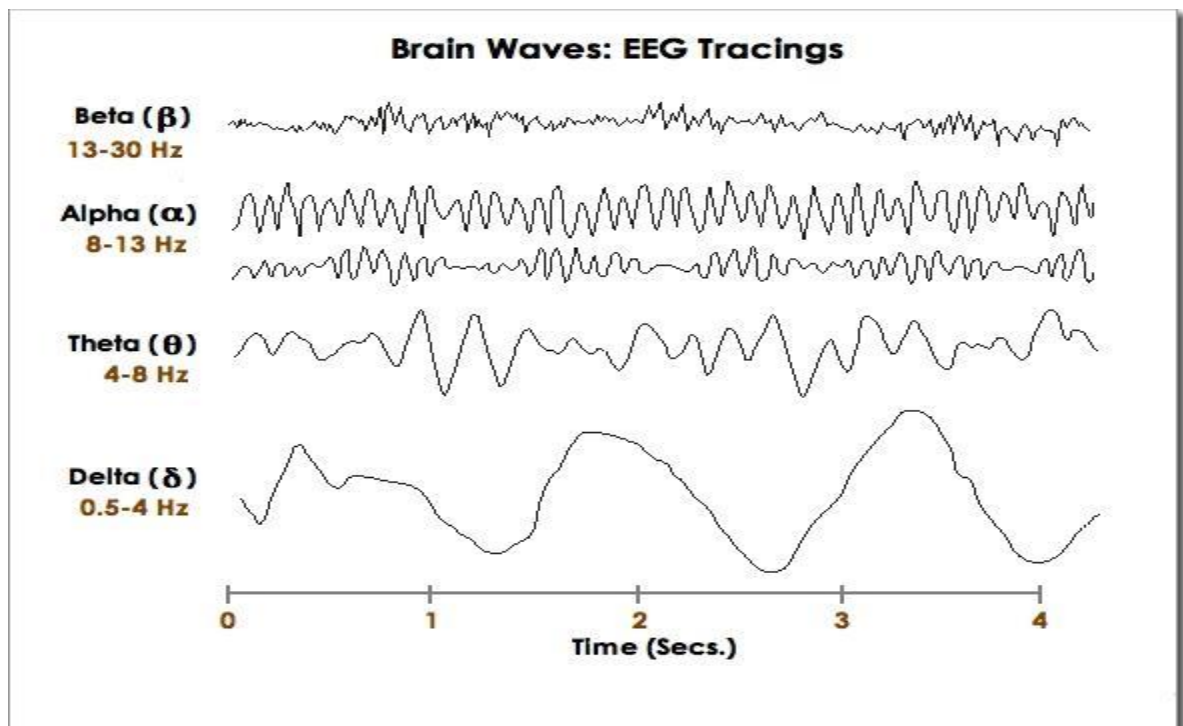
Άλφα 8-13 Hz

Θήτα: 4-8 Hz

Δέλτα: < 5 Hz

Η συχνότητα του εγκεφάλου αλλάζει ανάλογα με την κατάσταση εγρήγορσης, ανάπαυσης ή ύπνου του ατόμου. Τα κύματα διεγερμένου εγκεφάλου έχουν μεγάλη συχνότητα και μικρό πλάτος.

Όσο ηρεμεί ο εγκέφαλος μεγαλώνει το πλάτος και μειώνεται η συχνότητα του ρυθμού. Οι δύο ενδιάμεσες περιοχές μεγάλης συχνότητας στην κατάσταση του ύπνου συνοδεύεται από γρήγορη κίνηση των ματιών REM και πιστεύεται ότι προκαλούνται από όνειρα.



Οι τέσσερις βασικοί ρυθμοί έχουν συσχετιστεί με ποικίλες καταστάσεις. Γενικά, ο άλφα ρυθμός είναι το κυρίαρχο κύμα ενός ενήλικα ο οποίος είναι ξύπνιος, αλλά χαλαρός με τα μάτια κλειστά.

Οι βήτα ρυθμοί συμβαίνουν σε οντότητες που είναι σε εγρήγορση και έχουν την προσοχή τους στραμμένη σε εξωτερικά ερεθίσματα ή καταβάλλουν συγκεκριμένη πνευματική προσπάθεια ή παραδόξως, οι βήτα ρυθμοί συμβαίνουν επίσης κατά τη διάρκεια βαθύ ύπνου, REM (Rapid Eye Movement) ύπνου, όταν τα μάτια «παίζουν» μπρός – πίσω.

Οι δέλτα και οι θήτα ρυθμοί είναι χαμηλών συχνοτήτων, οι οποίοι αυξάνουν κατά τη διάρκεια του ύπνου σε έναν φυσιολογικό ενήλικα. Καθώς οι άνθρωποι μεταβαίνουν από ελαφρύτερες σε βαρύτερες καταστάσεις ύπνου (πριν τον REM ύπνο), η εμφάνιση των άλφα κυμάτων εξαλείφεται και σταδιακά αντικαθίσταται από χαμηλότερης συχνότητας θήτα και μετά δέλτα κύματα.

Στην κατασταση υπνωσης παρτηρητε ότι τα ατομα είναι σε μια κατασταση αλφα ή θητα ή μεταξυ αυτων. Δυλαδη σε μια κατασταση μεταξη εγρηγορσης (ξυπνιου) και υπνου.

«Υπνωτισμός είναι η δύναμη που έχουν οι λέξεις όταν αυτές συγκεντρώνουν την πλήρη προσοχή μας»

Μήπως έχετε πότε απορροφηθεί από ένα βιβλίο ή μια ταινία που σας εντυπωσίασε; Αν κάποιος σας μιλούσε καθώς ήσασταν σε εκείνη την πνευματική κατάσταση του μυαλού θα τον ακούγατε η θα νοιαζόσασταν για τη πράγμα μιλά; Μήπως έχετε πότε ακούσει μουσική η όποια να σας έφερε στο μυαλό ένα περιστατικό που συνέβηκε πολλά χρόνια πριν; Μήπως αυτό το περιστατικό ήταν τόσο καθαρό στην μνήμη σας που νιώσατε σαν να το ξαναζούσατε; Έχετε πότε ερωτευτεί;

Αν απαντήσατε ‘ναι’ σε κάποια από αυτές τις ερωτήσεις, έχετε βιώσει ύπνωση.

Έχετε πότε κολλήσει σε αυτές τις καταστάσεις; Όχι βέβαια. Έχετε συνειδητοποιήσει ότι αν ένα επείγον περιστατικό συνέβαινε καθώς ήσασταν σε αυτήν την κατάσταση του μυαλού θα μπορούσατε αμέσως να ανταποκριθείτε; Απλώς το βιβλίο ή η ταινία άγγιξε την φαντασία σας με τέτοιο τρόπο που οι λέξεις ή οι εικόνες είχαν την πλήρη προσοχή σας.

Η μουσική άγγιξε την φαντασία σας με τέτοιο τρόπο που μια καθαρή ανάμνηση που ήταν συνδεδεμένη με αυτήν την μουσική τράβηξε την πλήρη προσοχή σας. Όταν ερωτεύεστε τη γίνεται; Είναι η φαντασία σας που διεγείρεται σε τέτοιο βαθμό που σας κάνει να παραβλέπετε τα φυσικά, πνευματικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά που οι άλλοι (συνήθως φίλοι, συγγενείς, ακόμα και αστυνομικοί) σας αναφέρουν.

Αν ο Υπνωτισμός ακούγεται σαν κάτι το συνηθισμένο, έχετε απόλυτο δίκαιο είναι μια φυσιολογική κατάσταση του μυαλού. Γιατί να μην χρησιμοποιήσετε αυτήν την κατάσταση του μυαλού για να πετύχετε τους προσωπικούς σας στόχους;

Τι είναι η Υπνοθεραπεία;

Όπως ανεφερα και στα προηγούμενα κεφαλαια η υπνοθεραπεία είναι εκείνη η θεραπευτική τεχνη που χρησιμοποιη την δυναμη της υπνωσης για να βοηθηθει ο πελατης να επυτυχει τον στοχο του. Ο υπνοθεραπευτης θα χρησιμοποιηση διαφορες τεχνικες υπνωσης ώστε να βοηθηση των πελατη του να εχι το αποτελεσμα που θελει. Η θεραπευτική υπνοση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παρα πολλές καταστασεις όπως ανεφερα στα προηγόμενα κεφαλαια.

Τι είναι η Σκηνική Υπνωση;

Η Σκηνική Υπνωση προϋποθέτει δυο ή περισσότερα άτομα που δουλεύουν μαζί για να πραγματοποιήσουν τους στόχους ενός ατόμου, του υπνωτιστη. Το ένα άτομο είναι ο υπνωτιστης και το άλλο ή τα άλλα άτομα είναι οι εθελοντες. Στόχος τις Σκηνικής Υπνωσης είναι να διασκεδάσει ή να εκπαιδεύσει.

Στόχος του εθελοντή είναι να βοηθήσει τον σκηνικό υπνωτιστή να πετύχει τον στόχο του. Ο σκηνικός υπνωτιστής κερδίζει την πλήρη προσοχή του εθελοντή και παρουσιάζει ιδέες και λέξεις με τέτοιο τρόπο που η φαντασία του εθελοντή διεγείρεται και οι ιδέες υλοποιούνται. Αλλά να έχετε υπόψη σας ότι ο εθελοντής πρέπει να θέλει οι στόχοι του υπνωτιστή να υλοποιηθούν αλλιώς δεν θα γίνουν πραγματικότητα.

Τι είναι Αυτό-Υπνωση;

Η αυτό- ύπνωση περιλαμβάνει την παρουσίαση των λέξεων και τον ιδεών στον εαυτό σας με τέτοιο τρόπο που θα σαγηνεύσουν την προσοχή σας και θα σας παρακινήσουν σε κάποιο είδος δράσης. Περιβάλετε τον εαυτό σας με λέξεις και ιδέες με σκοπό να φέρουν κάποια αλλαγή. Αλλαγή η όποια να είναι για μια ζωή.

Για παράδειγμα αν θέλετε να χάσετε βάρος, ίσως να παρουσιάσετε λέξεις και ιδέες στον εαυτό σας που να περιλαμβάνουν πόσο υπέροχα θα φαίνεστε και θα αισθάνεστε αφού χάσετε το επιπλέον βάρος. Επιθυμείτε να φαίνεστε και να αισθάνεστε υπέροχα σήμερα, αύριο και πολλά χρόνια από τώρα.

Την τεχνική της αυτουπνώσης μπορείτε να την μαθετε σε ένα από τα [σεμινάρια – εργαστήρια που παρουσιάζω](#).



Υπνοθεραπεία

Χαλαρώστε. Είναι το πρόσωπο που θέλετε να είναι.

Μερικές φορές, δεν έχει σημασία πόσο σκληρά προσπαθούμε, η ζωή δεν είναι πάντα λειτουργούν ως ομαλά όσο θα θέλαμε. Διαφορετικές καταστάσεις και εμπειρίες μπορεί να μας αφήσει τεταμένη, τόνισε, ανήσυχος ή ακόμα και φοβισμένοι.

Κάθε ένας από εμάς έχει τους εσωτερικούς πόρους που χρειαζόμαστε για να ζήσουν τη ζωή μας με τον τρόπο που θέλουμε . Η ζωή είναι μια συνεχής ταξίδι και όπως ταξιδεύουμε , έχουμε στηριχθεί και να ενισχυθεί αυτοί οι πόροι .

Χρησιμοποιώντας ύπνωση και τη δύναμη του υποσυνείδητου σας , μπορείτε να έχετε πρόσβαση δικών σας εσωτερικών πόρων και κάνουν θετικές αλλαγές στη ζωή σας .

Ίσως θα θέλατε να αισθάνονται πιο σίγουροι και χαλαροί με τη ζωή ; Θέλετε να χάσετε βάρος ή να σταματήσει το κάπνισμα; Ή ίσως θέλετε να είστε ελεύθεροι από το φόβο και άγχος ; Η υπνοθεραπεία μπορεί να είναι η βοήθεια που έχετε αναζητούν .

Το ταξίδι ξεκινάει εδώ

Έχετε ποτέ ταξιδέψει κάπου και διαπίστωσε ότι όταν έφτασε , δεν μπορούσε να θυμηθεί τα μέρη του το ταξίδι σας ; Ίσως να ήταν οδήγηση , μαζί με το ραδιόφωνο ή άκουγαν μουσική με το λεωφορείο ή το τρένο . Όταν φτάσατε στον προορισμό σας, δεν θα μπορούσε να θυμάμαι την οδήγηση κατά μήκος ένα συγκεκριμένο δρόμο ή περνώντας ένα

Ειδικότερα στάση ...

Ή ίσως μπορείτε να ανακαλέσετε την τελευταία φορά που θα διαβάσετε ένα βιβλίο ότι ήταν τόσο απορροφά απλά δεν μπορούσε να το βάλετε κάτω . Γίνετε τόσο επικεντρώθηκε στην ιστορία που το εξωτερικό κόσμος άρχισε να φαίνεται λίγο μακρινό και κάθε φόντο ήχους ή περισπασμούς δεν φαίνεται πραγματικά να έχει σημασία ως

σας παρασύρει μακριά στο δικό σας εσωτερικό κόσμο ...

Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εξοικειωμένοι με αυτή την κατάσταση έκστασης και

αν και δεν είναι πάντα συνειδητά το

που συμβαίνουν , είναι μια φυσική κατάσταση του νου που είναι συχνά βιώσει πολλές φορές την ημέρα .

Όταν η προσοχή μας γίνεται τόσο έντονα επικεντρώθηκε σε κάτι, το υποσυνείδητο μυαλό? το τμήμα της το μυαλό που ασχολείται με τη δημιουργικότητα και το συναίσθημα, γίνεται όλο και πιο ενεργό, ενώ το συνειδητό μυαλό που αναλύει πληροφορίες και ασχολείται με τη λογική, γίνεται πιο παθητικά.

Κατά τη διάρκεια της ύπνωσης, το υποσυνείδητο μυαλό γίνεται πιο δεκτικοί στην πρόταση και υπνοθεραπεία χρήσεις αυτή η διαδικασία για να επικοινωνούν με το υποσυνείδητο και να προτείνει νέα πρότυπα σκέψης ή συμπεριφοράς.

Αυτές οι νέες διαδικασίες σκέψης μπορεί στη συνέχεια να επιτρέπουν την ανάπτυξη νέων

και θετικές αλλαγές για να πραγματοποιηθεί.

Η ύπνωση είναι μια φυσική και ασφαλή κατάσταση του νου στην οποία

είστε ενήμεροι για ό, τι βιώνουμε. παρόλο

συχνά συγχέεται με μια μορφή του ύπνου, είναι στην

πραγματικότητα μια

αλλαγμένη κατάσταση όπου το υποσυνείδητο μυαλό είναι πολύ δεκτικοί και σε εγρήγορση.

Πολλοί από εμάς γνωρίζουν κάποιον που έχει να δει ένα hypnotherapist?

είτε για την απώλεια βάρους, διακοπή του καπνίσματος ή ίσως να ξεπεραστούν

ο φόβος ή φοβία. Υπνοθεραπεία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να ανακουφίσει ένα ευρύ

φάσμα προβλημάτων συμπεριλαμβανομένων των εξής:

Ενίσχυση της εμπιστοσύνης

? Ξεπερνώντας το άγχος

? Πάταξη φοβίες

? Η ενασχόληση με κρίσεις πανικού

? Η εξάλειψη συνήθειες

? Μείωση τραύλισμα ή

τραύλισμα

? Να γίνει πιο κατηγορηματικός

- ? Η διαχείριση του πόνου
- ? Πονοκέφαλοι και ημικρανίες
- ? Πάταξη νεύρα εξετάσεις
- ? αϋπνία
- ? Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)
- ? Η ρύθμιση στόχου
- ? Η διακοπή του καπνίσματος
- ? Η μείωση του βάρους
- ? Διαχείριση του άγχους
- ? Αντιμέτωποι με την απώλεια και το πένθος
- ? Μείωση του άγχους, του φόβου και τις συνήθειες

Οι περισσότεροι hypnotherapists έχουν το δικό τους τρόπο εργασίας που έχει έχουν αναπτυχθεί μέσα από ένα συνδυασμό της κατάρτισης και εμπειρία. Ένα τυπικό πρώτη συνεδρία θεραπεία περιλαμβάνει συνήθως κάποια ή όλα τα ακόλουθα στάδια:

Συλλογή πληροφοριών και πλήρες ιστορικό της υπόθεσης

Για οποιαδήποτε θεραπεία να είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική , είναι ζωτικής σημασίας για τον θεραπευτή για να πάρετε μια πλήρη εικόνα της το πρόβλημα ή ζήτημα , συμπεριλαμβανομένων όλων των σχετικών βασικές πληροφορίες .

Αν αναζητάτε υπνοθεραπεία για την ανακούφιση των ορισμένα προβλήματα υγείας ή συμπτώματα , τότε μπορεί να είναι απαραίτητο για τον θεραπευτή να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας για να επιβεβαιώνουν οποιαδήποτε ιατρική διάγνωση και επίσης να λάβετε τους άδεια να παρέχει θεραπεία. Εάν αυτή είναι η περίπτωση, ο θεραπευτής θα πρέπει να ζητήσουμε τη συγκατάθεσή σας πριν από την επαφή με τον γιατρό σας .

Για κάθε θεραπεία για να είναι επιτυχής , είναι σημαντικό ότι ένας καλή σχέση εργασίας μεταξύ σας και το θεραπευτή σας . Είναι σημαντικό να αισθάνεστε άνετα και άνετα με τον θεραπευτή και αν όχι ,

τότε μπορεί να είναι καλύτερο να βρουν κάποιον άλλο .
Καθώς και τη γνωριμία με τον θεραπευτή και συζητώντας
το πρόβλημα ή ζήτημα , αυτό είναι επίσης μια ευκαιρία να ρωτήσω
οποιοσδήποτε ερωτήσεις που μπορεί να έχετε . Μερικά από τα πιο
Οι πιο συχνές ερωτήσεις που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον
οδηγό
αλλά αν υπάρχει κάτι που δεν είστε σίγουροι για , κάντε ρωτήστε
τον θεραπευτή σας.

Καθορίζοντας τους στόχους και το περίγραμμα της
προτεινόμενης θεραπείας
Εκτός από τη συλλογή βασικών πληροφοριών , είναι
σημαντικό να καθοριστεί ο στόχος ή ο στόχος της θεραπείας
και αυτό συζητείται συνήθως πριν να λάβει οποιαδήποτε θεραπεία
θέση . Δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι ή θέματα είναι το ίδιο και αυτό
είναι
ένα σημαντικό βήμα για να διασφαλιστεί ότι την εξέλιξη της
προόδου μπορεί να είναι
παρακολουθείται καθώς επιτρέπει τη θεραπεία για να
ειδικά προσαρμοσμένα για εσάς .
Ο θεραπευτής μπορεί επίσης να συζητήσουμε για το πώς
προτίθενται να
προσεγγίσει το πρόβλημα ή το θέμα σας , μαζί με οποιαδήποτε
συγκεκριμένη
τεχνικές που σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν . Σε αυτό το σημείο ,
θα πρέπει να
επίσης να δοθεί μια ιδέα για το πόσες συνεδρίες μπορεί να είναι
απαιτείται , αν και αυτό μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο .
θεραπεία
Κατά τη διάρκεια της θεραπείας συνήθως θα καθόταν σε ένα άνετο
καρέκλα . Μερικοί θεραπευτές μπορεί να έχει έναν καναπέ ή
καναπέ με το ψέμα
για αν προτιμάτε , αλλά δεν είναι απαραίτητο να ξαπλώνουν , αν
Δεν θα ήθελα να , εφ 'όσον είστε άνετοι .
Το μεγαλύτερο μέρος της θεραπείας θα πραγματοποιηθεί ενώ
είστε
υπνωτισμένοι (που συχνά αναφέρεται ως το trance) και
υπάρχει μια ποικιλία μεθόδων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν
για την
σας επιτρέψει να πάτε σε ύπνωση . Αυτή η διαδικασία είναι
γνωστή

η επαγωγή και η μέθοδος που επιλέγεται συνήθως εξαρτάται από εσάς , αλλά και την εμπειρία και την κατάρτιση των ο θεραπευτής .

Μερικές από τις πιο κοινές μεθόδους επαγωγής περιλαμβάνουν καλούνται να χαλαρώσουν διαφόρων μυών του σώματος , κοιτάζοντας ένα αντικείμενο ή σημείο στον τοίχο ή στο ταβάνι , όπως καθώς φαντάζονται χαλαρωτικές σκηνές, όπως το περπάτημα μέσα από ένα λιβάδι ή κατά μήκος μιας παραλίας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν πηγαίνει σε έκσταση ένα πολύ ευχάριστο και χαλαρωτική εμπειρία . Ως μέρος της θεραπείας , μπορείτε να επίσης να διδαχθεί αυτο ύπνωση , ώστε να μπορείτε να νιώσετε την οφέλη της υπνοθεραπείας μεταξύ των συνόδων και μετά η θεραπεία έχει τελειώσει . Συγκεκριμένες τεχνικές θεραπείας που χρησιμοποιείται θα εξαρτηθεί από ένα αριθμό παραγόντων , συμπεριλαμβανομένης της πρόβλημα ή ζήτημα και πώς θα ανταποκριθεί κατά τη διάρκεια της ύπνωσης . Υπάρχει ένα ευρύ εύρος των τεχνικών ή «εργαλεία » που υπάρχουν και ο θεραπευτής θα επιλέξετε την πιο κατάλληλη προσέγγιση για σας . αφύπνιση Μετά τη θεραπεία , τότε θα πρέπει να εξέλθουν από trance από το θεραπευτή . Παρά το γεγονός ότι term'awaken »είναι

χρησιμοποιούνται , κατά τη διάρκεια της έκστασης που δεν είναι στην πραγματικότητα κοιμάται σε οποιοδήποτε σημείο . Αυτή η διαδικασία αναφέρεται κοινώς ως αφύπνιση , διότι είναι συνήθως ο τρόπος που οι περισσότεροι τους ανθρώπους να αφορούν έρχονται από την έκσταση . Όπως και με επαγωγές , υπάρχουν επίσης μια ποικιλία από awakens ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν και πάλι, αυτό εξαρτάται κυρίως πώς θα ανταποκριθεί κατά τη διάρκεια της ύπνωσης και επίσης μερικές φορές σχετικά με τις τεχνικές θεραπείας που έχουν χρησιμοποιηθεί .

Κοινές μέθοδοι περιλαμβάνουν αφύπνιση που σας επιτρέπει να ανοίξετε τα μάτια σας και να βγει από trance στη δική σας χρόνο , ή μια πιο δομημένη awakener όπου η θεραπευτής μπορεί να υπολογίζει από ένα έως δέκα και δείχνουν ότι με κάθε αριθμό να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση μέχρι να είναι πλήρως « ξύπνια »

Σε αυτό το σημείο ο θεραπευτής θα διασφαλίσει ότι θα αισθανθεί απόλυτα προειδοποιήσει και να είναι πίσω σε πλήρη επίγνωση . Μερικές φορές αυτό μπορεί να να λάβει ένα λεπτό ή δύο για να βγει εντελώς από την έκσταση και αυτό ποικίλλει από άτομο σε άτομο . Μετά την αφύπνιση , οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται πολύ ήρεμη και χαλαρή , σχεδόν σαν αφού είχε έναν καλό ύπνο το βράδυ . Πληρωμή και την τακτοποίηση περαιτέρω συνεδρίες Η πληρωμή απαιτείται συνήθως στο τέλος της συνεδρίασης , αν και μερικοί θεραπευτές μπορεί να προτιμούν την πληρωμή κατά τη αρχίζουν ανάλογα με το πώς λειτουργούν . Θα πρέπει να να γνωρίζει το κόστος πριν από την έναρξη της θεραπείας και οι περισσότεροι θεραπευτές θα συζητήσει τη χρέωση μαζί σας όταν την τακτοποίηση την πρώτη σας επίσκεψη. Σε ορισμένες περιπτώσεις, για παράδειγμα η διακοπή του καπνίσματος , θεραπευτές μπορούν να προσφέρουν ένα σταθερό αριθμό συνεδριών και έτσι αυτόν και μπορεί να διαφέρουν από τις συνήθεις αμοιβές συνεδρία .

Ο αριθμός των παρακολούθησης συνεδρίες που απαιτούνται θα εξαρτηθούν για εσάς και το πρόβλημα ή ζήτημα . οπουδήποτε μεταξύ ενός και έξι συνεδρίες είναι αρκετά κοινό , αν και ορισμένα προβλήματα που μπορεί να απαιτήσει περισσότερο . Ο θεραπευτής μπορεί να είναι σε θέση για να σας δώσει μια ιδέα για το πώς πολλές συνεδρίες θα

μπορούν να
χρειάζονται και στις περισσότερες περιπτώσεις , τουλάχιστον μία
συνεδρία παρακολούθησης
απαιτείται συνήθως , έτσι αυτό είναι διατεταγμένο σε αυτό το
σημείο

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΝΩΣΗ

Πολλές οι ερωτήσεις για την ύπνωση και πολλοί οι μύθοι γύρω
από αυτήν.

Σκοπός του κεφαλαίου: να απαντηθούν ερωτήματα για την
ύπνωση και υπνοθεραπεία και να εξαλείψω μύθους και
στρεβλώσεις αναφορικά με αυτήν.

Τι σημαίνει Κλινική Υπνοθεραπεία;

Η Κλινική Υπνοθεραπεία, είναι ένα επιστημονικά τεκμηριωμένο
εργαλείο το οποίο παρέχει την δυνατότητα θεραπευτικού
αποτελέσματος, μέσα από την χρήση της ύπνωσης. Θεωρείται δε,
μια από τις πιο φυσικές και δυναμικές, αφάρμακες θεραπείες, η
οποία χρησιμοποιείται ανεξάρτητα, ή σαν μια επιπρόσθετη, ή
επικουρική θεραπεία μιας ήδη χρησιμοποιούμενης ψυχολογικής ή
ιατρικής θεραπείας για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και
ενίσχυση.

Αντιμετωπίζεται σαν ένα εργαλείο που βοηθά τους ανθρώπους
έτσι ώστε να αξιοποιήσουν τις διανοητικές τους ικανότητες,
δεξιότητες, μνήμες και δυναμικό το οποίο ήδη υπάρχει μέσα τους
αχρησιμοποίητο ή σε λανθάνουσα κατάσταση.

Η κινητοποίηση και ανταπόκριση του εσωτερικού δυναμικού,
basίζεται στην προσωπικότητα, τα μαθήματα ζωής και τις

εμπειρίες του ενδιαφερόμενου και προσεγγίζεται μέσω τεχνικών οι οποίες προκαλούν την υπνωτιστική εμπειρία.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ κλινικής υπνοθεραπείας και ψυχοθεραπείας;

Η κλινική ύπνωση ρυθμίζει και διορθώνει ανεπιθύμητες συνήθειες, σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές φυσιολογικών ανθρώπων που επιθυμούν την αυτοβελτίωση.

Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αντικαταστήσει την ιατρική θεραπεία μιας σοβαρής ασθένειας, μπορεί όμως με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα να χρησιμοποιηθεί σαν εναλλακτική αφάρμακη μέθοδος συμπληρωματική της κλασικής ιατρικής, για μεγαλύτερη ενίσχυση των ιατρικών ή ψυχοθεραπευτικών μεθόδων. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από ανθρώπους με μια γενική και αόριστη κατανόηση γύρω από την ύπνωση.

Είναι η υπνοθεραπεία εγκεκριμένη Ιατρικά;

Η υπνοθεραπεία είναι ένας ανεξάρτητος κλάδος, πλήρως αναγνωρισμένος στις αναπτυγμένες χώρες του κόσμου. Λειτουργεί συμπληρωματικά – εναλλακτικά στην κλασική ιατρική από άρτια εκπαιδευμένους σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο, πτυχιούχους επαγγελματίες. Έχει εγκριθεί από τον Ιατρικό Σύλλογο Αμερικής το 1958 (American Medical Association), τον Οδοντιατρικό Σύλλογο Αμερικής (American Dental Association), τον Σύνδεσμο Θεραπευτών Ζεύγους και Οικογένειας (American Association of Marriage and Family Therapists) τον Ψυχιατρικό Σύλλογο Αμερικής (American Psychiatric Association), το Εθνικό Ινστιτούτο

Υγείας της Αγγλίας (NHI). Ο Αγγλικός Ιατρικός Σύλλογος (British Medical Association) έχει εγκρίνει την υπνοθεραπεία σαν εφαρμόσιμο θεραπευτικό εργαλείο από το 1958.

Επίσης υπάρχουν Διεθνείς Επιστημονικές Εταιρίες Υπνοθεραπείας. Στην Αμερική: η Εταιρία Κλινικής Ύπνωσης και Εταιρία Κλινικής και Πειραματικής Ύπνωσης, στην Αγγλία: η Εταιρία Ιατρικής & Οδοντιατρικής Ύπνωσης, και Εταιρία Ιατρικής & Κλινικής Ύπνωσης, στην Αυστραλία: η Διεθνής Εταιρία Ύπνωσης και η Εταιρία Ύπνωσης κλπ.

Ποια είναι η ψυχοβιολογία της ύπνωσης;

Ο εγκέφαλος αποτελείται από δύο ημισφαίρια, τα οποία επιτελούν διαφορετικές λειτουργίες αλληλο- συμπληρώνοντας το ένα το άλλο. Αυτά είναι το δεξί (υποσυνείδητο) και το αριστερό (συνειδητό). Τα βασικά χαρακτηριστικά του δεξιού ημισφαιρίου είναι η οπτική, η φαντασία, η δημιουργικότητα, η σύνθεση, η ταυτότητα, τα όνειρα, τα συναισθήματα κλπ. και του αριστερού ημισφαιρίου η κριτική ικανότητα, η λογική, η μαθηματική αντίληψη, η ανάλυση, η γλώσσα, η προσωπικότητα κλπ.

Όταν το λογικό, αναλυτικό κομμάτι του αριστερού ημισφαιρίου αποδυναμώνεται μέσω της ύπνωσης, αδυνατεί να επιβάλλει τους συνήθεις περιορισμούς σε ότι αφορά την λήψη αποφάσεων, με αποτέλεσμα η επικράτηση του δεξιού ημισφαιρίου να συντελεί έτσι ώστε το άτομο να γίνεται πιο δημιουργικό και δεκτικό στην καθοδήγηση από ότι συνήθως. Σε αυτή την φάση το άτομο μπαίνει σε μία κατάσταση «έκστασης» της οποίας τα χαρακτηριστικά φαινόμενα, έχουν σχέση κυρίως με αλλαγές στον τρόπο αντίληψης και σύνδεσης νοημάτων καθώς και στην επεξεργασία της γλώσσας όπου οι λέξεις ερμηνεύονται σε μεγάλο βαθμό κυριολεκτικά.

Οι περισσότεροι ειδικοί της ύπνωσης θεωρούν ότι το μεγαλύτερο μέρος της ασυνείδητης μνήμης βρίσκεται αποθηκευμένο στο δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου.

Πώς δημιουργείται η υπνωτική έκσταση (trance);

Η κατάσταση υπνωτικής έκστασης προκύπτει όταν το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου αποδυναμώνεται επιτρέποντας στο δεξί να επικρατήσει.

Το άτομο ξεκινά από μία κατάσταση «εγρήγορσης» (αριστερό ημισφαίριο) που στην συνέχεια μετατρέπεται σε κατάσταση «έκστασης» (δεξί ημισφαίριο) μέσω της χρήσης χαλαρωτικού λόγου, ο οποίος μπορεί να έχει τυπική μορφή ή μορφή συνομιλίας. Υπό την λογική της έκστασης, οι λέξεις ερμηνεύονται σε μεγάλο βαθμό κατά γράμμα ή κυριολεκτικά. Κατά την διάρκεια της έκστασης το άτομο βιώνει τα διάφορα χαρακτηριστικά φαινόμενα της ύπνωσης είτε με υπνωτική υποβολή, είτε αυθόρμητα όπως, ιδεοκινητικές και ιδεο αισθητηριακές αλλαγές, αμνησία, αναδρομή, ψευδαισθήσεις κλπ. Ανάλογα με την αποδυνάμωση της συνείδησης του αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου, η «έκσταση» μπορεί να αναπτυχθεί σε διαφορετικά επίπεδα βάθους.

Τι σημαίνει υπνωτική υποβολή;

Η υποβολή είναι ένα από τα θεμελιώδη στοιχεία της ύπνωσης και της υπνοθεραπείας και σε καμία περίπτωση δεν σημαίνει «εντολή», «διαταγή» ή «επιβολή». Η λέξη υποβολή, προέρχεται από το ρήμα «υποβάλω» όπως «υποβάλω μια ιδέα», «υποβάλω μια πρόταση», «υποβάλω ένα σχέδιο» κλπ. Άλλες λέξεις με

παρόμοια έννοια είναι «υπόδειξη», «παρότρυνση», «πρόταση» κλπ.

Όταν υποβάλλω, ή προτείνω κάτι, ο άνθρωπος έχει την δυνατότητα ή την επιλογή να δεχτεί την πρότασή μου, να την προσαρμόσει έτσι ώστε να ταιριάζει στην ιδιοσυγκρασία του ή τις ιδιαίτερες ανάγκες του, ή και να την απορρίψει. Στην ουσία ο υπνοθεραπευτής είναι ένας οδηγός ή συντονιστής της υπνωτικής εμπειρίας του ενδιαφερόμενου και η ύπνωση είναι «αυτοϋπνωση».

Στην σύγχρονη ψυχοθεραπεία, η υποβολή υποδεικνύει μια γενική κατεύθυνση. Οι λεπτομερής και η ακριβής φύση της εμπειρίας προέρχονται από το υποκείμενο της υποβολής δηλαδή τον ίδιο τον άνθρωπο, σε υποσυνείδητο επίπεδο. Η υποβολή απλά παρέχει ένα ανοιχτό και ευέλικτο πλαίσιο, μέσα από το οποίο ο ενδιαφερόμενος έρχεται σε επαφή με τις δικές του εσωτερικές πηγές σοφίας, δύναμης και γνώσης, που τον οδηγούν στην επανασύνθεση των αντιλήψεων, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του.

Πως το υποσυνείδητο αποδέχεται τις υπνωτιστικές υποβολές –παροτρύνσεις;

Οι υπνωτιστικές υποβολές-παροτρύνσεις παρακάμπτουν αυτό που αποκαλείται συνειδητός νους (αριστερό ημισφαίριο) ή συνειδητή κριτική ικανότητα, αγγίζοντας τον υποσυνείδητο νου (δεξί ημισφαίριο). Όταν μια παρότρυνση-υπόδειξη εκφράζει την προσωπική αλήθεια, την ηθική, το σωστό και το δίκαιο του ανθρώπου, τότε ο υποσυνείδητος νους κυριολεκτικά την αποδέχεται σαν την καινούργια του πραγματικότητα.

Ο κάθε άνθρωπος βιώνει με διαφορετικό τρόπο τις υποβολές που του δίνονται κατά την ύπνωση. Ορισμένοι χρειάζονται ακριβείς

οδηγίες και κατευθύνσεις, άλλοι δεν χρειάζονται παρά μόνο έμμεσες υποδείξεις και άλλοι κατευθύνουν οι ίδιοι την εμπειρία τους από ένα υποσυνείδητο επίπεδο.

Ποιος είναι ο ρόλος του παρασυμπαθητικού τμήματος του αυτόνομου νευρικού συστήματος;

Διάφορες έρευνες έχουν αποδείξει ότι, στην ύπνωση ενεργοποιείται κυρίως το παρασυμπαθητικό τμήμα του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Το παρασυμπαθητικό σύστημα ρυθμίζει ζωτικά όργανα του σώματος βάζοντας φρένο στη διέγερση του οργανισμού.

Η πλήρη ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού συστήματος παράγει την «υπνωτική έκσταση» η οποία χαρακτηρίζεται από βαθιά ηρεμία, γαλήνη, μερική ή και πλήρη αποστασιοποίηση από εξωτερικά ερεθίσματα και μερική ή πλήρη επικέντρωση στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου, παρακάμπτοντας τις λογικές και συνειδητές λειτουργίες του νού.

Πως βοηθά η ύπνωση τον άνθρωπο;

Η ύπνωση σας βοηθά να αποκτήσετε αυτοσυγκέντρωση, αυτοέλεγχο και αυτοπεποίθηση. Να έχετε καλύτερη επαφή με το σώμα σας, τις αισθήσεις σας και τα συναισθήματά σας. Βοηθά στην [επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων](#), στην [απόκτηση επικοινωνιακών δεξιοτήτων](#), στην [ενίσχυση διαπροσωπικών σχέσεων](#), στον έλεγχο ανεξέλεγκτων σωματικών συμπτωμάτων, στην [διαχείριση ψυχολογικών προβλημάτων](#) και του πόνου, στην [διακοπή βλαβερών συνηθειών](#) κλπ. Είναι ένα από τα πιο λειτουργικά και αποτελεσματικά εργαλεία του ανθρώπου δοκιμασμένο στα βάθη των αιώνων.

Μέσα από το υποσυνείδητο, σας οδηγεί σε εκείνες τις αλλαγές που ο συνειδητός σας νους αρνείται ή αδυνατεί από μόνος του να κάνει. Μην ξεχνάτε πως η ικανότητα του ανθρώπου να επαναπρογραμματίζει τις εσφαλμένες συνειδητές ή ασυνειδήτες πεποιθήσεις του, ενυπάρχει μέσα του.

Μπορούν να υπνωτιστούν όλοι οι άνθρωποι;

Όλοι οι άνθρωποι υπνωτίζονται όταν αυτό είναι προσωπική τους επιλογή και δεν εμποδίζονται από αντιστάσεις εσφαλμένων αντιλήψεων γύρω από την ύπνωση.

Η ανταπόκριση κάθε ανθρώπου σε ότι αφορά το βάθος της ύπνωσης διαφέρει, όμως όλοι μπορούν να μπουν τουλάχιστον σε μια ελαφριά υπνωτική κατάσταση, αρκετή για τους υπνοθεραπευτικούς σκοπούς.

Έρευνες που έγιναν στις ΗΠΑ, στην Αγγλία, στον Καναδά, στην Αυστραλία και στην Γερμανία, μας αποκάλυψαν πως ένα 10% των ανθρώπων είναι πολύ δεκτικά άτομα και υπνωτίζονται πολύ εύκολα, ένα επίσης 10% είναι πολύ δύσκολο να υπνωτιστούν, ενώ το 80% βρίσκεται κάπου στην μέση και σχετικά εύκολα μπορούν να φτάσουν σε μια μέτρια κατάσταση ύπνωσης.

Τα πιο δύσκολα στην ύπνωση άτομα είναι αυτά που έχουν περιορισμένη διανοητική ικανότητα, εγκεφαλική βλάβη ή άτομα που πεισματικά αρνούνται να εγκαταλείψουν τον έλεγχο του εαυτού τους. Το βάθος της ύπνωσης βελτιώνεται σημαντικά όταν ακολουθείται ένα σταθερό πρόγραμμα συνεδριών χωρίς μεγάλες χρονικές αποκλίσεις.

Ποια είναι η διαδικασία και τα βασικά στοιχεία μιας υπνοθεραπευτικής συνεδρίας;

Πρώτα ζητείται από τον ενδιαφερόμενο να ξαπλώσει σε μια ανακλινόμενη πολυθρόνα ή ντιβάνι, από όπου και οδηγείται στην αυτοϋπνωση με την χρήση του υπνωτικού λόγου που επιβάλλουν οι τεχνικές χαλάρωσης του σώματος και του νου. Στην συνέχεια μέσω άμεσων και έμμεσων υποβολών-παροτρύνσεων του υπνοθεραπευτή προς το υποσυνείδητο του ενδιαφερόμενου, επιτυγχάνεται συγκέντρωση και εστίαση της προσοχής στον εσωτερικό εαυτό, ο οποίος έχει την σοφία, την εμπειρία, τις γνώσεις, τις απαντήσεις και τις λύσεις για όλα τα προβλήματα που τον απασχολούν.

Πώς μπορεί να χαρακτηριστεί η ύπνωση;

Η ύπνωση μπορεί να χαρακτηριστεί σαν μια κατάσταση επιλεκτικής εστίασης της προσοχής, κατά την οποία ο νους αποσπάται σταδιακά από τις καθημερινές έγνοιες και ενασχολήσεις και ελαττώνει ή αποσπά τελείως την προσοχή του από τα ερεθίσματα του εξωτερικού περιβάλλοντος.

Πώς ορίζεται η εμπειρία ύπνωσης ;

Η εμπειρία της ύπνωσης μπορεί να χαρακτηριστεί σαν μια κατάσταση επιλεκτικής εστίασης της προσοχής, κατά την οποία ο νους αποσπάται σταδιακά από τις καθημερινές έγνοιες και ενασχολήσεις και ελαττώνει ή αποσπά τελείως την προσοχή του από τα ερεθίσματα του εξωτερικού περιβάλλοντος.

Οι περισσότεροι άνθρωποι αναφέρουν ευχάριστα συναισθήματα διανοητικής και σωματικής χαλάρωσης, όμοια με εκείνα που βιώνουν πριν κοιμηθούν. Αισθάνονται μία ατονία στους μυς των χεριών και των ποδιών, απροθυμία κίνησης, κάποια αίσθηση δροσιάς ή ζέστης, βαθιά χαλάρωση και ελαφρότητα, αργή

αναπνοή κλπ. Βιώνουν απόλυτη συγκέντρωση σε εσωτερικά ερεθίσματα και αναφέρονται σε εμπειρίες, σκέψεις και εικόνες σαν να είναι πραγματικές. Ανακαλύπτουν μνήμες από καιρό ξεχασμένες, αλλά όχι λησμονημένες.

Έχουν πλήρη επίγνωση της ταυτότητάς τους και του χώρου στον οποίο βρίσκονται.

Όταν ξυπνούν νιώθουν αναζωογονημένοι και χαλαροί, σαν να ξύπνησαν από 8 ώρες ύπνου.

Θα είμαι ασφαλής κάνοντας ύπνωση;

ΝΑΙ. Θα είστε απόλυτα ασφαλής. Η ύπνωση είναι μια κατάσταση παρόμοια με εκείνη μεταξύ ύπνου και ξύπνιου, μέσα από την οποία θα βιώσετε νοητική και σωματική χαλάρωση που θα συνοδεύεται από μια εσωτερική εστίαση της προσοχής. Θα έχετε απόλυτη συνείδηση του εξωτερικού περιβάλλοντος και τον απόλυτο έλεγχο του εαυτού σας.

Υπάρχει πιθανότητα να κάνω πράγματα ενάντια στην θέλησή μου;

ΟΧΙ. Εσείς έχετε τον απόλυτο έλεγχο καθ'όλη την διάρκεια της εμπειρίας της ύπνωσης, καθώς και την επιλογή αυτών που θα κάνετε και θα πείτε. Αντίθετα με τους μύθους που διαδίδονται, ποτέ δεν θα αποκαλύψετε μυστικά που θα θέλατε να κρατήσετε για τον εαυτό σας και δεν θα αποδεχθείτε υποβολές-παροτρύνσεις που είναι ενάντιες στο προσωπικό συμφέρον και στον κώδικα της ηθικής σας.

Θα μπορέσω να ξυπνήσω;

Ποτέ κανείς δεν παρέμεινε σε μόνιμη κατάσταση ύπνωσης. Είναι σημαντικό να θυμάστε πως μπορείτε να θέσετε τέλος σε μια κατάσταση ύπνωσης ανά πάσα στιγμή. Με δική σας επιλογή εισέρχεστε σε κατάσταση ύπνωσης και ανά πάσα στιγμή μπορείτε να επιλέξετε να εξέλθετε από αυτήν.

Θα διατηρήσω στην μνήμη μου αυτά που βίωσα στην συνεδρία;

Στις περισσότερες περιπτώσεις, θα θυμάστε τα περισσότερα αν όχι όλα από αυτά που συνέβησαν στην συνεδρία, ίσως και καλύτερα λόγω της επιλεκτικής εστίασης του νου στον εσωτερικό εαυτό σας. Θα προκύψει απώλεια της μνήμης σας, μόνο στην περίπτωση που ο υπνοθεραπευτής σας το κρίνει απαραίτητο για την προστασία σας. Μερικές φορές, μπορεί και το υποσυνείδητο από μόνο να επιλέξει την αμνησία επίσης για την προστασία σας.

Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στην επιτυχία της υπνοθεραπείας;

Το προσωπικό σας κίνητρο που σαφώς πηγάζει από την επιθυμία σας να υποβληθείτε σε υπνοθεραπεία, η εμπιστοσύνη σας στον υπνοθεραπευτή που επιλέξατε, η δέσμευσή σας στη θεραπευτική διαδικασία, η ικανότητά σας να συγκεντρώνετε και να εστιάζεται την σκέψη σας και η πίστη σας στο αποτέλεσμα, θεωρούνται ως οι κύριοι παράγοντες μιας επιτυχημένης υπνοθεραπείας.

Πόσο αποτελεσματικές είναι οι υπνοθεραπευτικές συνεδρίες;

Ο ψυχολόγος Alfred A. Barrios, Ph.D μετά από έρευνά του στην βιβλιογραφία της ψυχοθεραπείας, ανακοίνωσε στο περιοδικό American Health τα παρακάτω ποσοστά αποτελεσματικότητας:

Ψυχανάλυση: 38% επιτυχία μετά από 600 συνεδρίες.

Συμπεριφοριστική Θεραπεία: 72% επιτυχία μετά από 22 συνεδρίες.

Υπνοθεραπεία: 93% επιτυχία μετά από 6 συνεδρίες.

Πόσες συνεδρίες θα χρειασθώ;

Η υπνοθεραπεία είναι μια βραχεία θεραπευτική μέθοδος. Ο ακριβής αριθμός συνεδριών ποικίλει από άτομο σε άτομο και εξαρτάται από ένα σύνολο παραγόντων που αφορούν την φύση του προβλήματος και την διάρκειά του μέσα στον χρόνο. Μια πλήρης και ολοκληρωμένη θεραπεία επιτυγχάνεται μόνο όταν εντοπιστεί και αναπλαισιωθεί η ρίζα του προβλήματος, η οποία όχι απλά δημιουργήσε, αλλά συνεχίζει να δημιουργεί την προδιάθεση που οδηγεί στα συμπτώματα ή σε άλλα προβλήματα του ατόμου. Στις περισσότερες περιπτώσεις ο αριθμός κυμαίνεται μεταξύ 4 – 8 συνεδριών.

Πόσο διαρκούν τα αποτελέσματα της υπνοθεραπείας;

Τα αποτελέσματα της υπνοθεραπείας είναι αθροιστικά. Όσο περισσότερο εξασκούνται οι τεχνικές της, τόσο μεγαλύτερα και μόνιμα είναι τα αποτελέσματα που αυτή επιφέρει στον άνθρωπο. Η εκπαίδευση και στην συνέχεια η εφαρμογή πρακτικών αυτοϋπνωσης στο σπίτι, ενισχύουν και οδηγούν σε ακόμα θεαματικότερα αποτελέσματα.

Ποιες είναι οι εφαρμογές της υπνοθεραπείας;

Στην υπνοθεραπεία, υπάρχουν τόσες εφαρμογές όσες είναι και οι ανάγκες των μεμονωμένων ατόμων που την επιλέγουν. Η σημαντικότερη πλευρά της, αφορά τον τρόπο με τον οποίο η ύπνωση συμβάλλει στην αποκάλυψη της αρχικής αιτίας πίσω από μία δυσλειτουργία. Ακολουθούν ενδεικτικά μερικές εφαρμογές.

- **Διαταραχές ύπνου:** Αναδιαρθρώνει τη νοητική δραστηριότητα πριν την ώρα του ύπνου, βελτιώνει την ποιότητα και την διάρκειά του.
- **Άγχος:** Χρησιμοποιεί τεχνικές για την μείωση ή εξάλειψη του άγχους, ενισχύει τη χαλάρωση, επαναπρογραμματίζει συγκεκριμένα πρότυπα συμπεριφοράς.
- **Ανησυχία-Πανικός:** Διδάσκει το άτομο πώς να χαλαρώνει κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού, να σταματά τις σκέψεις που προκαλούν τις κρίσεις και να τις αντικαθιστά με θετικές δηλώσεις.
- **Φοβίες:** Εξαλείφει φοβίες όπως αγοραφοβία, κλειστοφοβία, πτήσεις με αεροπλάνο κλπ.
- **Θλίψη:** Υπερβαίνει τις αρνητικές σκέψεις, οδηγεί σε μια θεαματικότερη προοπτική των πραγμάτων.
- **Απώλεια-Χωρισμός:** Απελευθερώνει τα καταπιεσμένα συναισθήματα, θεραπεύει τις συναισθηματικές πληγές, αντιμετωπίζει τα συμπτώματα.
- **Εθισμοί:** Κάπνισμα-αλκολισμός κλπ. Εξαλείφει τους εθισμούς και παρέχει τρόπους για μια μόνιμη αλλαγή συμπεριφοράς.
- **Παχυσαρκία-Βουλιμία-Ανορεξία:** Κινητοποιεί την απώλεια βάρους, καθιερώνει διαδικασία για τη διατήρησή του, επαναπρογραμματίζει τις διατροφικές συνήθειες.

- **Πόνος:** Ανακουφίζει τα συμπτώματα και τον πόνο χρόνιων προβλημάτων, εισάγει τεχνικές για την μείωσή του από τραυματισμούς ή ασθένειες, ανακουφίζει από το άγχος επικείμενων χειρουργικών επεμβάσεων.
- **Δημιουργικότητα:** Απελευθερώνει την δημιουργικότητα, δίνει κίνητρα για αύξηση της παραγωγικότητας, αυξάνει την διορατικότητα.
- **Αυτοεκτίμηση:** Βελτιώνει την εικόνα του εαυτού, αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την αποδοχή, προγραμματίζει στόχους, ενσταλάζει συναισθήματα θάρρους και άνεσης όσον αφορά την επιτυχία.
- **Μάθηση:** Βελτιώνει τις συνήθειες μελέτης, ενισχύει την μνήμη, την αυτοπεποίθηση, ενσωματώνει την επιβράβευση.

Η Υπνοθεραπεία είναι η επιστήμη που βοηθάει τον καθένα από μας να επιτύχει όποιο στόχο έχει επιλέξει, στόχους επαγγελματικής επιτυχίας, σχέσεων, υγείας κ.τ.λ. Είναι η απόλυτη επιστήμη προγραμματισμού του υποσυνείδητου μυαλού προς την επιτυχία.

Μπορείτε και εσείς να χρησιμοποιήσετε αυτήν την δύναμη της ύπνωσης, είτε με προσωπικά ραντεβού, είτε με συμμετοχή σε κάποιο σεμινάριο ή εργαστήριο που διοργανώνουμε. Μπορείτε να βρείτε περισσότερα στην ιστοσελίδα www.soleas.eu ή να πάρετε πληροφορίες στο τηλέφωνο 70005750 για Κύπρο ή 0035799609886 από εξωτερικό.

Λίγα Λόγια για τον Χαράλαμπο Σολέα.

«Αποφάσισα να εκπαιδευτώ ως υπνοθεραπευτής μετά που προσωπικά είχα την εμπειρία τις υπέροχης αλλαγής που βίωσα στην δική μου ζωή με την υπνοθεραπεία.»

Ο Χαράλαμπος Σολέας είναι Σύμβουλος Προσωπικής Ανάπτυξης, Κλινικός Υπνοθεραπευτής, Νευρογλωσσικός Προγραμματιστής και Ενεργειακός Θεραπευτής.

Διδάσκει Υπνοθεραπεία, Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό, Ενεργειακές Θεραπείες και Σεμινάρια Προσωπικής Ανάπτυξης.

Ο Χαράλαμπος Σολέας από νωρίς άρχισε να μελετά την ανθρώπινη συμπεριφορά καθώς και εναλλακτικούς τρόπους θεραπειάς όπως ρεφλεξολογία, βότανοθεραπεία και άλλα, όμως αυτό που πραγματικά τον τράβηξε και αφιέρωσε χρόνια σε μελέτες είναι η ύπνωση ή υπνοθεραπεία και η ψυχοθεραπεία.

Βλέποντας την μεγάλη διαφορά που έκανε στον ίδιο η ύπνωση καθώς τον βοήθησε να ξεπεράσει πολλά προβλήματα υγείας τόσο σωματικά όσο και πνευματικά. Συνέχισε τις σπουδές του στην κλινική υπνοθεραπεία την οποία εξασκεί και διδάσκει.

Είναι πρόεδρος του Ι.Ψ.Ε. Ινστιτούτου Ψυχικών Ερευνών Κύπρου ενός μη κερδοσκοπικού οργανισμού μέσω του οποίου προσφέρει όλα όσα γνωρίζει στους συνανθρώπους του.

Ευχαρίστως παρουσιάζετε αφιλοκερδώς σε τηλεοπτικές εκπομπές και σε οργανωμένα σύνολα για διαλέξεις και μαθήματα στα θέματα που κατέχει.

[Για βίντεο από εμφανίσεις του Πατήστε Εδώ.](#)

[Για Φωτογραφίες από διαλέξεις και σεμινάρια Πατήστε εδώ.](#)

Ο Χαράλαμπος Σολέας είναι μέλος των ακόλουθων επαγγελματικών συνδέσμων.

Σύνδεσμος Υπνοθεραπευτών Η.Π.Α

Σύνδεσμος Υπνοθεραπευτών και Ψυχοθεραπευτών Ηνωμένου Βασιλείου .

Sexual Stress Organization UK

Symbio Dynamics UK

Meridian Tapping Association USA

Πληροφορίες +357 70005750, +357 99609886

www.soleas.eu

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι Για Επικοινωνία Μαζί Μας.



Πηγή Φωτογραφιών: en.wikipedia.org

Ομιλίες - Παρουσιάσεις

**Ο Χαράλαμπος Σολέας ευχαρίστως παρουσιάζεται
αφιλοκερδώς σε τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές,
επίσης σε οργανωμένα σύνολα και σχολεία για να μιλήσει και
να αναπτύξει ένα από τα πιο κάτω θέματα.**

- Υπνωση και Υπνοθεραπεία, τι μπορούν να κάνουν για σας.
- Κάπνισμα και διακοπή με την μέθοδο τις Υπνοθεραπείας.
- Υπνωση και εξάλειψη φοβιών.
- Υπνωση για χάσιμο και διατήρηση βάρους.
- Αναδρομές σε προηγούμενες ζωές. Μύθος ή πραγματικότητα.
- Έχουμε ξαναζήσει;
- Η δύναμη του Υποσυνείδητου μυαλού.
- Είμαστε ότι σκεπτόμαστε;
- Η θετική σκέψη και πως να την εφαρμόσουμε στην καθημερινότητα.
- Υπνωση για επίτευξη στόχων.
- Ενεργειακή θεραπεία, Ρέικι.
- Τεχνικές συναισθηματικής απελευθέρωσης. Απαλλαγείτε από αρνητικά συναισθήματα.
- Τεχνικές επικοινωνίας. Νεύρο- Γλωσσικός Προγραμματισμός.
- κ.τ.λ.

Τηλεφωνήστε σήμερα για να μάθετε περισσότερες πληροφορίες

Τηλ. 7000 5750

Διεξαγωγή Σεμιναρίων

Το [Cyprus Hypnosis, NLP & Life Coaching Institute](#) σε συνεργασία με το **Ινστιτούτο Ψυχολογικών Ερευνών** ένα μη κερδοσκοπικό – εκπαιδευτικό ινστιτούτο διεξάγονται τα πιο κάτω σεμινάρια.

Η διεξαγωγή σεμιναρίων μπορεί να γίνει και από σας στην δική σας πόλη ή χωριό με 5 άτομα και άνω.

- Αυτό-ύπνωση

Μάθετε την δύναμη τις ύπνωσης και πως να την εφαρμόσετε στον εαυτό σας για να επιτύχετε τους στόχους σας και να ξεπεράσετε τα προβλήματα σας .

- Τεχνικές Συναισθηματικής Απελευθέρωσης

Μάθετε πως να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα σας και πως να απαλλάσσετε από τα αρνητικά συναισθήματα σας.

- Μαγεία για το Μυαλό.

Το Σεμινάριο που θα αλλάξει για πάντα τον τρόπο που βλέπεται τον εαυτό σας και τους άλλους. Ανακαλύψτε την δύναμη του μυαλού σας και πως να την αξιοποιήσετε για δικό σας όφελος.

- Ομαδική Διακοπή Καπνίσματος.

Ο εύκολος και γρήγορος τρόπος να σταματήσετε το κάπνισμα.

- Αναδρομή σε Προηγούμενες Ζωές.

Διερωτάστε αν έχετε ξαναζήσει. Θέλετε να μάθετε τι ήσασταν στην προηγούμενη ζωή? Σε αυτήν την ημερίδα θα ανακαλύψετε και θα βρείτε απαντήσεις σε πολλά από τα προβλήματα σας.

- Εισαγωγή στον Νεύρο- Γλωσσικό Προγραμματισμό.

Η επιστήμη τις επικοινωνίας. Το πιο χρήσιμο εργαλείο για θεραπευτές, πωλητές, επιχειρηματίες και για τον κάθε ένα που θέλει να μάθει να χειρίζεται την επικοινωνία.

Επαγγελματική Εκπαίδευση στην Υπνοθεραπεία.

Τώρα στην Ελλάδα και στην Κύπρο Επαγγελματική Εκπαίδευση Στην Κλινική Υπνοθεραπεία με Ψυχοθεραπεία.

Το Επαγγελματικό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στην Υπνοθεραπεία είναι ένα πλήρες επαγγελματικό πρόγραμμα εκπαίδευσης που συνάδει με το National Core Curriculum του Ηνωμένου Βασιλείου για σχολές Υπνοθεραπείας. Έχει γραφτεί και επιμεληθεί από τον διευθυντή του Essex Institute of Clinical Hypnotherapy, **Terence Watts**, και είναι βασισμένο στις χιλιάδες ώρες επιτυχημένης δουλειάς του με Υπνωση, Υπνοθεραπεία και Υπνοανάλυση.

Με την συμπλήρωση της εκπαίδευσης σας έχετε το δικαίωμα εγγραφής στο [Complementary and Natural Healthcare Council](#) του Η.Β.

Αυτή η εγγραφή σας κάνει αποδεκτούς από το ιατρικό επάγγελμα και είναι ανοικτή μόνο σε όσους έχουν εκπαιδευτή από ένα επαγγελματικό πρόγραμμα που δίνει τα εφόδια που ζητά το National Occupation Standards for Hypnotherapy του Η.Β.

Τώρα μπορείτε να εκπαιδευτείτε σε αυτό το πρόγραμμα στην Κύπρο.

Τα μαθήματα του προγράμματος γίνονται ένα σαββατοκύριακο κάθε μήνα για δέκα μήνες και με την αποπεράτωση τους μπορείτε να αρχίσετε να έχετε ένα σεβαστό εισόδημα προσφέροντας τις υπηρεσίες σας ως Κλινικός/η Υπνοθεραπευτής/τρια.

Φανταστείτε τον εαυτό σας να μπορείτε να ανοίξετε το δικό σας επαγγελματικό γραφείο προσφέροντας Υπνοθεραπεία επιπέδου στους πελάτες σας.

Το πρόγραμμά μας είναι πλήρες σε βαθμό που σας δίνει μια ψηλού επιπέδου πραγματογνωμοσύνη. Οι μαθητές του προγράμματος αναφέρουν ότι πήραν από αυτό το πρόγραμμα μια τέτοια βαθιά γνώση τις «ανθρώπινης κατάστασης» που τους εξέπληξε.

Πλήρως Αναγνωρισμένο.

Το Essex Institute είναι πλήρως αναγνωρισμένο από τους πιο κάτω συνδέσμους αλλά όχι μόνο:

- [The Association for Professional Hypnosis and Psychotherapy](#). Αυτός ο σύνδεσμος είναι διεθνές.
- [The Society of Stress Managers](#). Με το να είστε μέλος αυτού του συνδέσμου αυτόματα έχετε το δικαίωμα να ονομάζεστε. Stress Management Consultant
- [TheNationalRegisterofAdvancedHypnotherapists](#) Αυτός ο σύνδεσμος δέχεται μέλη μόνο άτομα που έχουν εκπαιδευτή με τα πιο αυστηρά κριτήρια.
- [The National Council of Psychotherapists](#) Διεθνής Σύνδεσμος Ψυχοθεραπευτών με έδρα το Ηνωμένο Βασίλειο.

Με την συμπλήρωση του προγράμματος θα πάρετε το Diploma in **Hypnotherapy** και το δικαίωμα να προχωρήσετε αν το επιθυμήτε στον δεύτερο χρόνο για απόκτηση του Advanced Diploma in **Hypnotherapy with Psychotherapy**.

Επικοινωνήστε μαζί μας Για πληροφορίες:
hypnosis@soleas.eu

[Περισσότερα για το πρόγραμμα Υπνοθεραπείας.](#)

Εκπαίδευση στον NLP.

Αν θα μπορούσατε σε 6 ημέρες να μάθετε δεξιότητες που θα μπορούσαν να επιταχύνουν την ανάπτυξη σας για χρόνια, αυτή δεν θα είναι η πιο πολύτιμη επένδυση που θα μπορούσατε να κάνετε;

Αυτό είναι ακριβώς που οι άνθρωποι που παρακολουθούν τα μαθήματά μας, μας έχουν πει ξανά και ξανά.

Από την κατάρτιση του NLP μπορείτε να μάθετε δεξιότητες που μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα σε κάθε τομέα της ζωής σας – στις επιχειρήσεις, στις σχέσεις, τη ζωή στο σπίτι, την εκπαίδευση κλπ.

Θα μάθετε προηγμένες δεξιότητες για πιο αποτελεσματική επικοινωνία με άλλους ανθρώπους, αλλά και δεξιότητες για πιο δυναμική επικοινωνία με τον εαυτό σας, έτσι ώστε να μπορείτε να είστε ο κυρίαρχος του μυαλού και των συναισθημάτων σας.

Κοινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι είναι τα εξής:

- Το άγχος.
- Τα προβλήματα σχέσεων.
- Φτωχή εικόνα του εαυτού.
- Περιοριστικές πεποιθήσεις που μας κρατούν πίσω.
- Έλλειψη κατεύθυνσης.
- Φόβοι και φοβίες.
- Η επικοινωνία με άλλους ανθρώπους.
- Ο φόβος της παρουσίασης.

Η κατάρτιση στον NLP προσφέρει τεχνικές και αρχές που βοηθούν τους ανθρώπους σε όλους αυτούς τους τομείς και πολλά άλλα.

Το πρώτο επίπεδο της κατάρτισης στον NLP περιλαμβάνει την παρακολούθηση του προγράμματος NLP Σύμβουλος. Εδώ θα μάθετε όλες τις βασικές τεχνικές και αρχές του NLP για να βάλετε τα πάντα στην πράξη, ώστε να μπορείτε να πάρετε τα μεγάλα αποτελέσματα γρήγορα.

Σε ποιους απευθύνεται;

Σε όποιον θέλει να βελτιωθεί στον επαγγελματικό τομέα, στις

σχέσεις του, στην προσωπική ανάπτυξη του ή πραγματικά σε όλα αυτά!

Τα αποτελέσματα σας;

Ο καθένας θα πρέπει να μπορεί καθορίσει τα αποτελέσματα του, αν θέλει να έχει τα καλύτερα στη ζωή. Αν δεν έχετε τα αποτελέσματα που θέλετε, πιθανώς να καταλήξετε με τίποτα! Και αυτό θα μπορούσε να είναι είτε καλό ή κακό- αλλά σίγουρα δεν είναι αυτό που πραγματικά θέλετε!

Ο NLP έχει διάφορες διαδικασίες για να βοηθήσει τους ανθρώπους να επιτύχουν τα αποτελέσματα τους πιο αποτελεσματικά- ένας γενικός οδηγός είναι τα 4 πόδια του NLP-

- 1. Να γνωρίζετε τι θέλετε*
- 2. Να αναλάβετε δράση τώρα!*
- 3. Να ανακοινώσετε τα αποτελέσματά σας.*
- 4. Να είστε ευέλικτοι και να αλλάξετε τις ενέργειές σας μέχρι να έχετε τα αποτελέσματα που θέλετε*

Η αλήθεια είναι ότι αν ακολουθήσετε αυτά τα βήματα σε κάθε τομέα της ζωής σας, σχεδόν σίγουρα θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα. Πραγματικά η κατανόηση αυτών των βημάτων είναι το κλειδί- και αυτό είναι κάτι που χρειάζεται να αφιερώσετε λίγο χρόνο πριν την έναρξη της εκπαίδευσής σας ως NLP Practitioner.

Η εκπαίδευση σας ως Σύμβουλος NLP θα σας δώσει όλα εκείνα τα εφόδια που χρειάζεστε για να έχετε τα αποτελέσματα που εσείς θέλετε στην ζωή σας.

[Ημερομηνίες διεξαγωγής νέων εκπαιδεύσεων.](#)

Επικοινωνήστε μαζί μας Για πληροφορίες:
hypnosis@soleas.eu