

Υπνοθεραπεία

ΑΛΗΘΕΙΕΣ & ΨΕΜΜΑΤΑ



ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΣΟΛΕΑΣ

Υπνωση – Υπνωτισμός Υπνοθεραπεία

Αλήθειες & Ψέματα



Χαράλαμπος Σολέας

www.soleas.eu

ΟΡΟΙ ΧΡΗΣΗΣ

Ο συγγραφέας και εκδότης του παρόντος βιβλίου έχει χρησιμοποιήσει τις καλύτερες προσπάθειές του στην προετοιμασία αυτού του ηλεκτρονικού βιβλίου (ebook). Ο συγγραφέας και εκδότης δεν έχει καμία ευθύνη σε σχέση με την ακρίβεια, την εφαρμογή, ή την πληρότητα του περιεχομένου του παρόντος ηλεκτρονικού βιβλίου (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 αποποιείται κάθε ευθύνη (ρητή ή σιωπηρή), εμπορευσιμότητας ή καταλληλότητας για συγκεκριμένο σκοπό. Ο συγγραφέας και εκδότης δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να θεωρηθεί υπεύθυνος με οποιοδήποτε τρόπο για οποιαδήποτε άμεση, έμμεση, ειδική, η τυχαία ζημία που τυχόν προκύψει 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 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 όσον αφορά τα © 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 [Χαράλαμπο 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 ιατρικά εγκεκριμένη;	18
Πώς δημιουργείται η υπνωτιστική έκσταση (trance);	19
Τι σημαίνει υπνωτιστική 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 προέρχεται η ύπνωση; Ποιος την εφήυρε; Πώς χρησιμοποιούνταν; Πώς την χρησιμοποιούμε σήμερα;

Σκοποί του Κεφαλαίου.

Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να μάθετε για την μακρά ιστορία της ύπνωσης. Να 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 χρησιμοποιούνταν από τα αρχαία χρόνια. Συχνά τον συναντούμε υπό την τελετουργική μορφή σε ναούς, στους οποίους χρησιμοποιούνταν ο ύπνος σαν θεραπεία πάνω σε άτομα που έπρεπε να θεραπευθούν με υπνωτιστικές προτάσεις, ενώ διαπιστώθηκε ότι το ίδιο συνέβαινε στην Αρχαία Αίγυπτο και στην Αρχαία Ελλάδα.

Προϊστορικές κοινωνίες εφάρμοζαν υπνωτιστικά φαινόμενα για φυσικά (σωματικά) και πνευματικά οφέλη. Στο πλαίσιο αυτό τύμπανα και τελετουργικοί χοροί εντάσσονταν σε πολλές κοινωνίες της Αφρικής και της Νότιας Αμερικής. Τον ρόλο του θεραπευτή έπαιρναν οι μάγοι – γιατροί οι οποίοι μέσα από τελετές και υποβολές πετύχαιναν το αποτέλεσμα που ήθελαν. Αυτοί οι μάγοι- γιατροί ονομάζονταν σε πολλές φυλές Σαμάνοι.

Στην Μεσαιωνική Ευρώπη οι υπήκοοι πίστευαν ότι οι βασιλείς τους είχαν δυνάμεις και μόνο με το άγγιγμα τους είχαν θαυμαστά αποτελέσματα και αυτό τους θεράπευε, ενώ ιερείς και ιεροκήρυκες χρησιμοποιούσαν το άγγιγμα των χεριών για να επιτύχουν αλλαγές στα μέλη των εκκλησιών τους.

Franz Mesmer

Οι επιστήμονες στη Δύση συμμετέχουν για πρώτη φορά σε ύπνωση περίπου το 1770, όταν ένας γιατρός από την Αυστρία, ο Δρ Franz Mesmer (1734-1815), άρχισε να ερευνά τις επιπτώσεις που είχε αυτό που αποκάλεσε "ζωικό μαγνητισμό" ή "υπνωτισμό" (το τελευταίο όνομα

παραμένει δημοφιλές μέχρι σήμερα).

Ο Mesmer διαπίστωσε ότι μετά το άνοιγμα μιας φλέβας ενός ασθενούς την οποία άφηνε να αιμορραγήσει για λίγο, κατάφερε να σταματήσει την αιμορραγία με το πέρασμα μαγνητών πάνω από την πληγή. Ο Mesmer επίσης ανακάλυψε ότι χρησιμοποιώντας ένα σιδερένιο ραβδί αντί για μαγνήτες επιτύχανε το ίδιο αποτέλεσμα (ανάγκαζε την αιμορραγία να σταματήσει).



Μετά την μετακίνηση του στο Παρίσι ο Μέσμερ γίνεται δημοφιλής στην γαλλική αριστοκρατία για τη μαγνητική θεραπεία, ενώ η ιατρική κοινότητα τον αμφισβητεί. Η βασιλεία στη Γαλλία ετοιμάζει μια επιτροπή αποτελούμενη από τον χημικό Lavoisier, τον Benjamin Franklin, και ένα γιατρό-εμπειρογνώμονα στον έλεγχο του πόνου, τον Joseph Ignace Guillotin για να ερευνήσει τις θεραπείες του. Ο ίδιος ο Mesmer αρνείται να συνεργαστεί με την έρευνα αυτή κι έτσι αυτή διεξήχθη αντ' αυτού με τον μαθητή του Δρ Charles D' Eslon.

Ο Franklin έκανε ένα πείραμα στο οποίο μια ομάδα ασθενών έδειξε να ανταποκρίνεται τόσο σε μη «επηρεασμένα», όσο και σε «επηρεασμένα» θεραπευτικά αντικείμενα, όπως για παράδειγμα σε ένα δέντρο που είχε "μαγνητιστεί" από τον Charles D' Eslon.

Αυτή θεωρείται ίσως η πρώτη δοκιμή μιας θεραπείας ελεγχόμενης με εικονικό φάρμακο (φαινόμενο placebo) που είχε διεξαχθεί μέχρι τότε. Η επιτροπή δηλώνει αργότερα ότι ο ζωικός μαγνητισμός δούλεψε λόγω της δράσης της φαντασίας των ασθενών.

Αν και παρέμειναν δημοφιλείς οι "μαγνητικές θεραπείες" και εξακολουθούν ακόμη και σήμερα να διαφημίζονται ως μια μορφή

«εναλλακτικής ιατρικής», ο ίδιος ο Mesmer που μετέβη στην Ελβετία, πέθανε το 1815 στην αφάνεια.

John Elliotson

Ο Δρ John Elliotson (1791-1868) είναι ένας Άγγλος χειρουργός, που το 1834 ανέφερε 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 όμως για αυτό από συναδέλφους του και υποχρεώθηκε σε παραίτηση από το πανεπιστήμιο όπου εργαζόταν. Να σημειωθεί ότι ενώ εκείνος κατηγορήθηκε για τσαρλατάνος και εκδιώχτηκε, η επιστημονική κοινότητα κράτησε την εφεύρεσή του, το στηθοσκόπιο και το χρησιμοποιεί ως σήμερα.

James Braid

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



Στη συνέχεια ο Braid αναθεώρησε την άποψή του, μιας και η ύπνωση δεν είναι ύπνος και προσπάθησε να αλλάξει την ονομασία σε *μονοϊδεασμό*, αφού κατάλαβε ότι αυτό είναι η ύπνωση, η συγκέντρωση δηλαδή σε μια ιδέα ή μια λέξη. Ο όρος *μονοϊδεασμός* όμως ποτέ δεν επικράτησε ενώ ο όρος *υπνωτισμός* παρέμεινε.

Jean-Martin Charcot

Ο νευρολόγος κ. Jean-Martin Charcot (1825-1893) χρησιμοποίησε τον υπνωτισμό για τη θεραπεία της υστερίας. Η μέθοδος *numérique* ("αριθμητική μέθοδος") οδήγησε σε μια σειρά εξετάσεων και συστηματικών πειραμάτων με βάση την ύπνωση στη Γαλλία, τη Γερμανία και την Ελβετία. Σ' αυτό το διάστημα περιγράφεται και για πρώτη φορά η διαδικασία με υπνωτιστικές προτάσεις, ενώ αναφέρονται βελτιώσεις στην όξυνση των αισθήσεων και της μνήμης κάτω από ύπνωση.



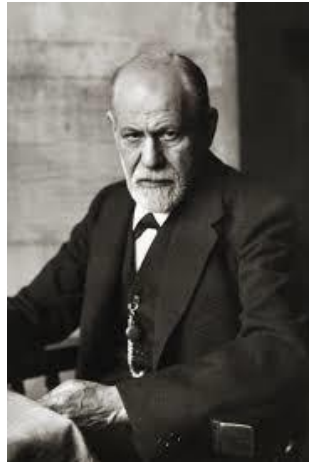
Από τις έρευνες που έγιναν την δεκαετία του 1880 η ύπνωση ιατρικά πέρασε από τη χειρουργική πλευρά στην πλευρά της ψυχικής υγείας. Ο Charcot συνέχισε την μελέτη του η οποία κι αυτή συνεχίστηκε από τον μαθητή του Pierre Janet. Ο Janet περιγράφει την θεωρία της αποσυνδέσεως, την χρήση της ύπνωσης για ψυχική υγεία, βελτίωση των δεξιοτήτων της μνήμης και πως μπορεί να γίνει προσιτή ή να ανακτηθεί.

Ο Janet προκάλεσε το ενδιαφέρον για το υποσυνείδητο και έβαλε το πλαίσιο επανένταξης της θεραπείας για αποσυνδεδεμένες

προσωπικότητες. Αξίζει να αναφερθεί ότι 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 χρήσης τού υπνωτισμού από τον Charcot, ήταν αποφασιστικής σημασίας για την εφεύρεση της ψυχανάλυσης από τον Sigmund Freud, που ήταν μαθητής του Charcot.



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

Όταν ο Sigmund Freud δημιούργησε 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 (ύπνωση για ψυχαγωγικούς σκοπούς) 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 την χρησιμοποιούν για να διαγνώσουν και να θεραπεύσουν πολλών ειδών πνευματικές ασθένειες.

[Υπνοθεραπευτές δουλεύουν](#) με ανθρώπους ώστε να τους βοηθήσουν να ξεπεράσουν άσχημες συνήθειες και εξαρτήσεις (κάπνισμα, φαγητό

κτλ.).Επίσης τούς βοηθούν να καταλάβουν το παρελθόν τους και να ξαναζήσουν προηγούμενες ζωές τους για να διορθώσουν πολλές πτυχές στην τωρινή ζωή τους.

Τώρα μπορείτε και εσείς να χρησιμοποιήσετε την ύπνωση για να [επιτύχετε προσωπικούς σας στόχους](#). Η ύπνωση 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 προσφέρει νέες γνώσεις και ιδέες, που μπορούν 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 τις 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 τής ύπνωσης. Ορισμένες από αυτές τις ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να εκλαμβάνονται ως επιβλαβείς 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 αφηθεί και χωρίς να χάσει τον έλεγχο να εμπιστευτεί τον υπνωτιστή να του δώσει εισηγήσεις και υποβολές που θα τον βοηθήσουν να επιτύχει αυτό που θέλει. Όσο αναπτύσσεται αυτή η θεραπευτική επικοινωνία μεταξύ του υπνωτιστή και του υπνωτιζόμενου όλο και περισσότεροι φραγμοί του υποσυνείδητου του διαλύονται. Οι δύο αρχίζουν να σκέφτονται ως ένας προς την επίτευξη των στόχων του υπνωτιζόμενου.

Στρέβλωση της Ώρας

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

Έπρεπε ποτέ σας να χρειάζεται να ξυπνήσετε για ένα σημαντικό γεγονός και να ξυπνήσετε περίπου 30 δευτερόλεπτα πριν 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 αυτοϋπνωση (που σας έχει διδάξει ο υπνοθεραπευτής σας) μπορείτε να πείτε στον εαυτό σας πως θα κλείσετε τα μάτια και θα βγείτε από την ύπνωση σε δέκα λεπτά και θα βγείτε σε δέκα λεπτά. Η στρέβλωση της ώρας μπορεί να βοηθήσει πολύ. Μπορείτε να επεκτείνετε τον χρόνο με ύπνωση.

Αυτό έχει ήδη συμβεί σε σας σε κάποιες περιπτώσεις. 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 αυτούπνωση. 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 οπτικοποίησης 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 χρονοεπέκταση.

Πολλοί κλινικοί υπνοθεραπευτές χρησιμοποιούν την χρονοεπέκταση για να βοηθήσουν πελάτες με χρόνιους πόνους.

Αν ένας πελάτης υποφέρει από χρόνιους πόνους, ένας υπνοθεραπευτής, υπό την καθοδήγηση του γιατρού, μπορεί να δώσει υποβολές στον ασθενή ότι τα 30 δευτερόλεπτα χωρίς πόνους 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 της ώρας είναι το τρίτο χαρακτηριστικό των φαινομένων της στρέβλωσης του χρόνου. Συρρίκνωση της ώρας συμβαίνει όταν σε πραγματικό χρόνο είναι ίσως μια ώρα και σε υπνωτιστική 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 πόνου 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 φύλακές τους. Όταν τα βασανιστήρια γίνονταν πολύ επίπονα, πολλές φορές έλεγαν οι κρατούμενοι 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 βασανίζεται, ωστόσο, δεν ένιωθαν τον πόνο.

Πολλές φορές, σε παιδιά που είχαν σοβαρές εμπειρίες κακοποίησης 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 χρησιμοποιείται από τους υπνοθεραπευτές για την ανακούφιση ενός ατόμου από σωματικό ή ψυχολογικό πόνο.

Ένα άτομο μπορεί να ήταν μάρτυρας σε ένα τρομερό αυτοκινητιστικό ατύχημα όπου όλοι σκοτώθηκαν εκτός από το 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, χρησιμοποιείται η αποσύνδεση.

Όταν ο επιζών υπνωτιστεί 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. Στη συνέχεια 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 η μέθοδος του διαχωρισμού είναι που χρησιμοποιείται και στις περιπτώσεις εξωσωματικών εμπειριών.

Παλινδρόμηση σε Άλλην Ηλικία.(Αναδρομή)

Η υπνωτιστική 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, της όρασης, της οσμής, της γεύσης και της αφής - που είχαν σε εκείνη την χρονική στιγμή ή μπορούν να βλέπουν τα γεγονότα σαν να παρακολουθούν μία ταινία.

Με το να ξαναζήσουμε ένα γεγονός του παρελθόντος νιώθουμε μια πραγματική αναζωογόνηση. Εάν ο πελάτης υπνωτιστεί και παλινδρομήσει σε ηλικία τεσσάρων ή πέντε ετών, κάποιες φορές το λεξιλόγιο και η κατανόηση των εννοιών του θα είναι όπως ήταν πέντε ή έξι ετών. Ο υπνωτιζόμενος πραγματικά θα ξανά-αναβιώσει την εμπειρία με όλα τα συναισθήματα που είχε κατά την εμπειρία της πρώτης φοράς.

Η παλινδρόμηση σε άλλη ηλικία όπως αυτή που περιέγραψα προηγουμένως, η αποσύνδεση στο παράδειγμα του τροχαίου ατυχήματος είναι μια υπνωτιστική μέθοδος, ένα μεγάλο εργαλείο που χρησιμοποιείται από υπνοθεραπευτές, ψυχολόγους και ψυχιάτρους σ' όλο τον κόσμο.

Υπέρ-Μνήμη

Η υπερμνήμη είναι ένα φανταστικό αποτέλεσμα της ύπνωσης!

Υπερμνήμη είναι μια όξυνση της μνήμης, καθώς είμαστε υπνωτισμένοι.

Έστω και αν δεν υπάρχει 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 χρησιμοποιείται συχνά, όπως η οδήγηση αυτοκινήτου ή η ανάγνωση. Με

την υπερμνήμη 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 υπερευαισθησία αναφέρεται στην αυξημένη ευαισθησία σ' 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 υπερευαισθησία είναι ευκολότερη από την παραγωγή αναισθησίας. Ως εκ τούτου, πολλές φορές ο θεραπευτής θα προτείνει στον υπνωτιζόμενο υπερευαισθησία 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 αυτοϋπνωσης. Αναρωτιέμαι γιατί οι οδοντίατροι και οι γιατροί δεν την χρησιμοποιούν πιο συχνά. Μπορεί να χρειαστεί στον γιατρό ή στον οδοντίατρο κάποιος χρόνος 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 υπνωτιστική αναισθησία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά και ξανά χωρίς απολύτως καμιά επιβλαβή παρενέργεια. Δεν θα υπάρχουν τα ναρκωτικά που προκαλούν πονοκέφαλο και στην περίπτωση του οδοντίατρου, δεν θα υπάρχει η αίσθηση τού μουδιάσματος στο στόμα που τον εμποδίζει να εργαστεί και στις δύο πλευρές τού στόματος κατά τη διάρκεια της ίδιας επίσκεψης, και δημιουργεί μετά προβλήματα στον ασθενή. Δεν θα πρέπει να ανησυχεί ο ασθενής ότι θα καταπιεί ή θα δαγκώσει την γλώσσα του.

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

Επιβλαβείς συνέπειες της ύπνωσης.

Δεν υπάρχουν επιβλαβείς επιδράσεις της ύπνωσης. Νομίζω ότι το πιο σημαντικό για τους ανθρώπους είναι να συνειδητοποιήσουν ότι η εμπειρία της ύπνωσης υπάρχει ακόμα και όταν δεν υπάρχει κανένας υπνωτιστής κοντά τους. Όταν είμαστε παιδιά σε ηλικία κάτω των επτά ή οκτώ χρόνων, 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 ετών, πριν να αναπτυχτεί 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 στην αγκαλιά της το παιδί της, όταν αυτό χτυπήσει, 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 κάνουν βλαβερές παρατηρήσεις στα παιδιά. Ακούγοντας τις παρατηρήσεις που λένε οι γονείς η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση του παιδιού πέφτουν και το παιδί ενδεχομένως να περάσει μια ζωή με χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Πάντοτε, να δίνετε στα παιδιά σας θετικές και γεμάτες αγάπη υποβολές.

Περίληψη

Σ' 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 τη θεωρία και 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.

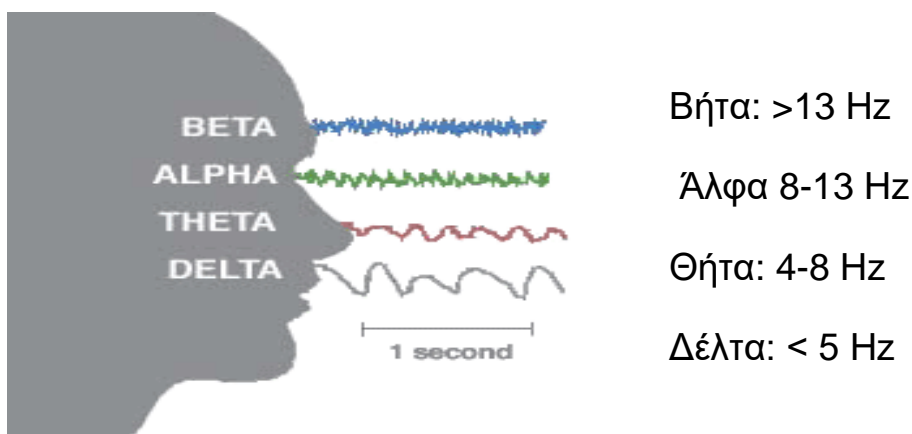
Σίγουρα έχετε ακούσει για τους όρους ύπνωση, αυτοϋπνωση, υπνοθεραπεία, σκηνική ύπνωση; Τι σημαίνουν ο καθένας;

Σκοπός του κεφαλαίου αυτού είναι να σας κάνει να κατανοήσετε τους διαφόρους όρους που υπάρχουν.

Ποια είναι η κατάσταση ύπνωσης;

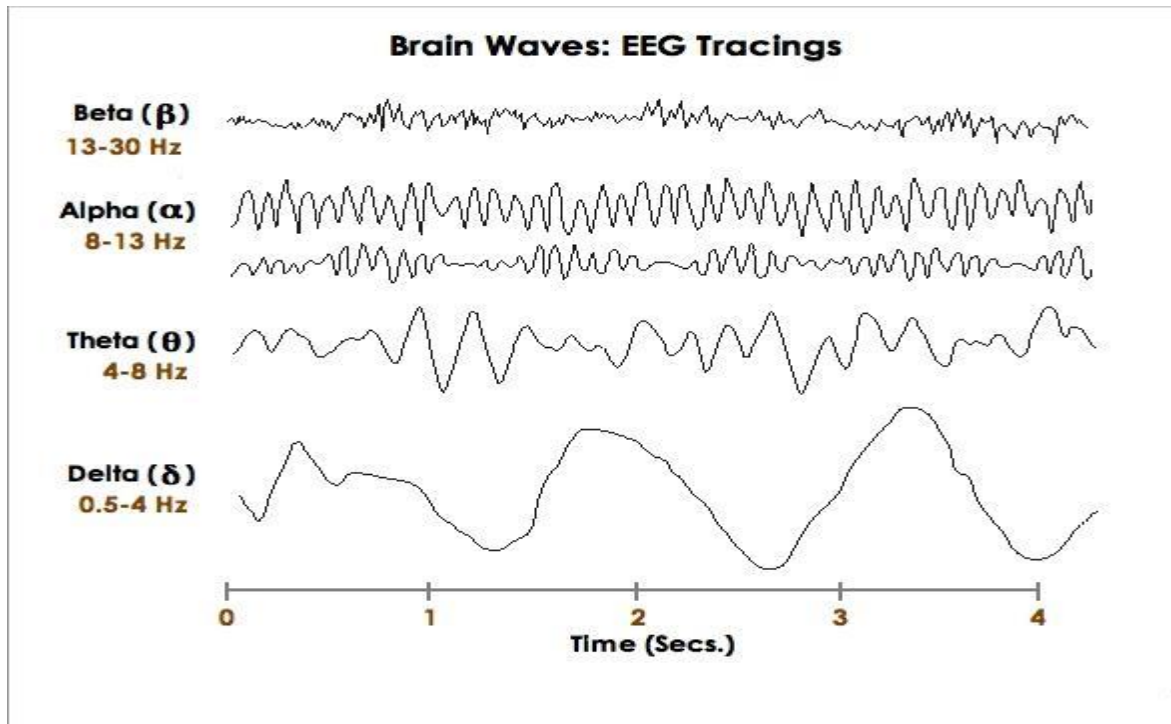
Ας δούμε τις συχνότητες του εγκεφάλου όπως καταγράφονται από ηλεκτροεγκεφαλογράφημα EEG.

Οι συχνότητες του εγκεφάλου



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 βαθέως 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 εγκεφαλικά κύματα *θήτα* και μετά *δέλτα*.

Στην κατάσταση ύπνωσης παρατηρείται ότι τα άτομα είναι σε μια κατάσταση *άλφα* ή *θήτα* ή μεταξύ *άλφα* και *θήτα*. Δηλαδή σε μια κατάσταση μεταξύ εγρήγορσης (ζύπνιου) και ύπνου.

«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 τι πράγμα μιλά; Μήπως έχετε πότε ακούσει μουσική η όποια να σας έφερε στο μυαλό ένα περιστατικό που συνέβη πριν από πολλά χρόνια; 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 τι 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 δίκιο, είναι μια φυσιολογική κατάσταση του μυαλού. Γιατί να μην την χρησιμοποιήσετε για να πετύχετε τους προσωπικούς σας στόχους;

Τι είναι η υπνοθεραπεία;

Όπως ανέφερα και στα προηγούμενα κεφάλαια η υπνοθεραπεία είναι εκείνη η θεραπευτική τέχνη που χρησιμοποιεί την δύναμη της ύπνωσης για να βοηθηθεί ο πελάτης να επιτύχει τον στόχο του.

Τι είναι η σκηνική ύπνωση;

Η σκηνική ύπνωση προϋποθέτει δύο ή περισσότερα άτομα που δουλεύουν μαζί για να πραγματοποιήσουν τους στόχους ενός ατόμου, του υπνωτιστή. Το ένα άτομο είναι ο υπνωτιστής και το άλλο ή τα άλλα άτομα είναι οι εθελοντές. Στόχος τής σκηνικής ύπνωσης 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 αυτοϋπνωση;

Η αυτοϋπνωση περιλαμβάνει την παρουσίαση λέξεων και ιδεών στον εαυτό σας με τέτοιο τρόπο που θα σαγηνεύσουν την προσοχή σας και θα σας παρακινήσουν σε κάποιο είδος δράσης. Περιβάλλετε 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 αυτοϋπνωσης μπορείτε να την μάθετε σε ένα από τα [σεμινάρια – εργαστήρια που παρουσιάζω](#).



Υπνοθεραπεία

Χαλαρώστε. Θα γίνετε το πρόσωπο που θέλετε να είστε.

Μερικές φορές, δεν έχει σημασία πόσο σκληρά προσπαθούμε, η ζωή φαίνεται ότι δεν λειτουργεί πάντα όσο ομαλά θα θέλαμε. Διαφορετικές καταστάσεις και εμπειρίες μπορεί να μας αφήσουν τεταμένους, αγχωμένους, ανήσυχους ή ακόμα και φοβισμένους.

Ο καθένας μας έχει τους εσωτερικούς πόρους που χρειάζεται για να ζήσει τη ζωή του με τον τρόπο που θέλει. Η ζωή είναι ένα συνεχές ταξίδι και όπως ταξιδεύουμε, έχουμε αποκτήσει ικανότητες.

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

- Ίσως θα θέλατε να αισθάνεστε πιο σίγουροι και χαλαροί με τη ζωή;
- Θέλετε να χάσετε βάρος ή να σταματήσετε το κάπνισμα;
- Ή ίσως θέλετε να είστε ελεύθεροι από ανησυχίες, στρες και άγχος;

Η υπνοθεραπεία μπορεί να είναι η βοήθεια που αναζητούσατε. Το ταξίδι ξεκινάει από εδώ. Έχετε ποτέ ταξιδέψει κάπου και διαπιστώσατε ότι όταν φτάσατε, δεν μπορούσατε να θυμηθείτε από πού είχατε περάσει; Ή ίσως μπορείτε να θυμηθείτε την τελευταία φορά που διαβάσατε ένα βιβλίο και σας είχε απορροφήσει τόσο που απλά δεν μπορούσατε να το βάλετε κάτω .

Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι εξοικειωμένοι με αυτή την κατάσταση έκστασης και αν και δεν είναι πάντα συνειδητά που συμβαίνει, είναι μια φυσική κατάσταση του νου που την βιώνουμε όλοι πολλές φορές την ημέρα .

Όταν η προσοχή μας επικεντρώνεται έντονα σε κάτι, το υποσυνείδητο μυαλό, το τμήμα του μυαλού 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 παθητικό. Κατά τη διάρκεια της ύπνωσης, το υποσυνείδητο μυαλό γίνεται πιο δεκτικό στις υποβολές και εισηγήσεις, έτσι αυτή η διαδικασία επικοινωνίας με το υποσυνείδητο μας δίνει την δυνατότητα να προτείνουμε νέα πρότυπα σκέψης ή συμπεριφοράς.

Αυτά τα νέα πρότυπα σκέψης και συμπεριφοράς μπορεί στη συνέχεια να επιτρέψουν την ανάπτυξη νέων και θετικές αλλαγών.

Η ύπνωση είναι μια φυσική και ασφαλής κατάσταση του νου στην οποία είστε ενήμεροι για ό, τι βιώνετε. Παρόλο που συχνά συγχέεται με μια μορφή του ύπνου, είναι στην πραγματικότητα μια αλλαγμένη κατάσταση όπου το υποσυνείδητο μυαλό είναι πολύ δεκτικό και σε εγρήγορση.

Πολλοί γνωρίζουν κάποιον που έχει δει έναν υπνοθεραπευτή είτε για απώλεια βάρους, για διακοπή του καπνίσματος ή ίσως για να ξεπεράσει κάποιο φόβο ή φοβία. Υπνοθεραπεία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση ενός ευρέως φάσματος προβλημάτων συμπεριλαμβανομένων των:

- Ενίσχυσης της εμπιστοσύνης
- Εξουδετέρωσης του άγχους
- Πάταξης ανησυχιών
- Διαχείρισης κρίσεων πανικού
- Εξάλειψης ανεπιθύμητων συνηθειών
- Μείωσης τραυλισματος
- Διαχείρισης πόνου
- Διαχείρισης πονοκεφάλου και ημικρανιών
- Εξουδετέρωσης νεύρων σε εξεταστικές περιόδους
- Βοήθεια στην αϋπνία
- Συμπληρωματικής Θεραπείας για το συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου (IBS)
- Διακοπής καπνίσματος
- Μείωσης βάρους
- Διαχείρισης άγχους
- Αντιμετώπισης απώλειας και πένθους
- Επίτευξη στόχων κ.α.

Οι περισσότεροι υπνοθεραπευτές έχουν το δικό τους τρόπο εργασίας που έχει αναπτυχθεί μέσα από ένα συνδυασμό κατάρτισης και εμπειρίας. Μια

τυπική πρώτη συνεδρία περιλαμβάνει συνήθως κάποια ή όλα τα ακόλουθα στάδια:

-Συλλογή πληροφοριών και πλήρες ιστορικό της υπόθεσης.

Για να είναι όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικό οποιοδήποτε αποτέλεσμα, είναι ζωτικής σημασίας για τον Υπνοθεραπευτή να έχει μια πλήρη εικόνα του προβλήματος ή του ζητήματος, συμπεριλαμβανομένων όλων των σχετικών βασικών πληροφοριών .

Αν αναζητάτε υπνοθεραπεία για την ανακούφιση συγκεκριμένων προβλημάτων υγείας ή συμπτωμάτων, τότε μπορεί να χρειάζεται ο Υπνοθεραπευτής σας να επικοινωνήσει με τον γιατρό σας, για να επιβεβαιώσει οποιαδήποτε ιατρική διάγνωση και επίσης να λάβει άδεια να παρέχει θεραπεία.

Σ' αυτήν την περίπτωση ο Υπνοθεραπευτής θα πρέπει να ζητήσει τη συγκατάθεσή σας πριν την επαφή με τον γιατρό σας.

Για να είναι επιτυχής κάθε Υπνοθεραπευτική συνεδρία, είναι σημαντική η καλή σχέση εργασίας ανάμεσα σε σας και τον Υπνοθεραπευτή σας. Είναι σημαντικό να αισθάνεστε άνετα γενικά αλλά και ειδικά με τον Υπνοθεραπευτή σας. Αν δεν συμβαίνει αυτό τότε ίσως είναι καλύτερα να βρείτε κάποιον άλλο.

- Κατά τη διάρκεια της γνωριμίας με τον Υπνοθεραπευτή σας και συζητώντας το πρόβλημα ή το ζήτημά σας, έχετε επίσης την ευκαιρία να κάνετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ίσως έχετε.

Μερικές από τις πιο συχνές ερωτήσεις περιλαμβάνονται ήδη σ' αυτόν τον οδηγό, αλλά αν υπάρχει κάτι για το οποίο δεν είστε σίγουροι ρωτήστε τον Υπνοθεραπευτή σας.

Καθορίζοντας τους στόχους και το περίγραμμα της προτεινόμενης Υπνοθεραπείας

Εκτός από τη συλλογή βασικών πληροφοριών, είναι σημαντικό να καθοριστεί ο στόχος της επίσκεψης ή ο στόχος της Υπνοθεραπείας, κι αυτό συζητείται συνήθως πριν γίνει οποιαδήποτε Υπνοθεραπεία.

Δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι ή δύο θέματα ακριβώς τα ίδια.

Για αυτό τον λόγο ένα σημαντικό βήμα για να διασφαλιστεί η πρόοδος χρειάζεται η υπνοθεραπεία να είναι ειδικά προσαρμοσμένη για εσάς .

- Ο Υπνοθεραπευτής μπορεί επίσης να συζητήσει μαζί σας για το πώς προτίθεται να προσεγγίσει το πρόβλημα ή το θέμα σας, καθώς επίσης και ποια συγκεκριμένη τεχνική σκοπεύει να χρησιμοποιήσει. Σ' αυτό το σημείο, θα πρέπει ακόμη να δοθεί μια ιδέα για το πόσες συνεδρίες μπορεί να χρειαστούν, αν κι αυτό μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Εφαρμογή Υπνοθεραπείας

Συνήθως ο πελάτης κάθεται σε μια άνετη καρέκλα κατά τη διάρκεια της υπνοθεραπείας. Το μεγαλύτερο μέρος της Υπνοθεραπείας θα πραγματοποιηθεί ενώ είστε υπνωτισμένοι (η κατάσταση της ύπνωσης συχνά αναφέρεται ως *trance*) και υπάρχει μια ποικιλία μεθόδων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον υπνοθεραπευτή για να σας βοηθήσει να μπειτε σε ύπνωση.

Αυτή η διαδικασία είναι γνωστή ως *επαγωγή* και η μέθοδος που επιλέγεται συνήθως εξαρτάται από εσάς, αλλά και την εμπειρία και την κατάρτιση του υπνοθεραπευτή.

Μερικές από τις πιο κοινές μεθόδους επαγωγής περιλαμβάνουν τη χαλάρωση διαφόρων μυών του σώματος, το κοίταγμα ενός αντικειμένου ή ενός σημείου στον τοίχο ή στο ταβάνι, καθώς επίσης την φαντασίωση χαλαρωτικών σκηνών, όπως το περπάτημα μέσα από ένα λιβάδι ή κατά μήκος μιας παραλίας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν την μετάβαση σε έκσταση μια πολύ ευχάριστη και χαλαρωτική εμπειρία. Ως μέρος της υπνοθεραπείας, μπορείτε να επίσης να διδαχθείτε την αυτοϋπνωση, ώστε να μπορείτε να νιώσετε τα οφέλη της υπνοθεραπείας μεταξύ των συνεδριών και μετά το τέλος της θεραπείας.

Οι συγκεκριμένες τεχνικές υπνοθεραπείας που θα χρησιμοποιηθούν θα εξαρτηθούν από ένα αριθμό παραγόντων, συμπεριλαμβανομένου του προβλήματος ή ζητήματος και του τρόπου ανταπόκρισης του πελάτη κατά τη διάρκεια της ύπνωσης.

Υπάρχει ένα ευρύ φάσμα τεχνικών ή «εργαλείων» και ο υπνοθεραπευτής θα επιλέξει την πιο κατάλληλη προσέγγιση για σας.

Αφύπνιση

Μετά τη υπνοθεραπεία, θα πρέπει να επιστρέψετε σε κατάσταση εγρήγορσης. Αυτή η διαδικασία αναφέρεται κοινώς ως αφύπνιση, διότι είναι συνήθως ο τρόπος που οι περισσότεροι άνθρωποι εξέρχονται από την έκσταση.

Όπως και με τις επαγωγές, υπάρχει επίσης μια ποικιλία από αφυπνίσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Και πάλι αυτό εξαρτάται κυρίως από το πώς θα ανταποκριθεί ο πελάτης κατά τη διάρκεια της ύπνωσης κι επίσης μερικές φορές κι από τις τεχνικές υπνοθεραπείας που έχουν χρησιμοποιηθεί.

Κοινές μέθοδοι αφύπνισης σας επιτρέπουν να ανοίξετε τα μάτια σας και να βγείτε από την έκσταση παίρνοντας όσο χρόνο εσείς χρειάζεστε. Σε μια πιο δομημένη αφύπνιση ο υπνοθεραπευτής μπορεί να μετρήσει από ένα έως δέκα και να δείξει ότι με κάθε αριθμό αποκτάτε όλο και μεγαλύτερη επίγνωση μέχρι να είστε πλήρως «ξύπνιοι».

Σ' αυτό το σημείο ο Υπνοθεραπευτής θα διασφαλίσει ότι θα αισθανθείτε απόλυτα φυσιολογικά και πίσω σε πλήρη επίγνωση . Μερικές φορές μπορεί να σας πάρει ένα ή δύο λεπτά για να βγείτε εντελώς από την έκσταση, κι αυτό ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Μετά την αφύπνιση, οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται πολύ ήρεμοι και χαλαροί, σχεδόν σαν να είχαν έναν καλό ύπνο το βράδυ.

Πληρωμή και τακτοποίηση περαιτέρω συνεδριών

Η πληρωμή απαιτείται συνήθως στο τέλος της συνεδρίας , αν και μερικοί Υπνοθεραπευτές μπορεί να προτιμούν την πληρωμή από την αρχή, ανάλογα με το πώς λειτουργούν. Θα πρέπει να γνωρίζετε το κόστος πριν από την έναρξη της υπνοθεραπείας και οι περισσότεροι Υπνοθεραπευτές θα συζητήσουν τη χρέωση μαζί στην πρώτη σας επίσκεψη.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, για παράδειγμα στη διακοπή του καπνίσματος, υπνοθεραπευτές μπορούν να προσφέρουν ένα σταθερό αριθμό συνεδριών και έτσι μπορεί να διαφέρουν από τις συνήθεις αμοιβές ανά συνεδρία.

Ο αριθμός των συνεδριών που απαιτούνται θα εξαρτηθούν από εσάς και το πρόβλημα ή ζήτημα. Οπουδήποτε μεταξύ μιας και έξι συνεδρίες είναι αρκετά κοινό , αν και ορισμένα προβλήματα μπορεί να απαιτήσουν περισσότερες . Ο Υπνοθεραπευτής μπορεί να είναι σε θέση να σας δώσει μια ιδέα για το πόσες συνεδρίες θα χρειαστούν στις περισσότερες περιπτώσεις , τουλάχιστον μία συνεδρία ενημέρωσης απαιτείται συνήθως.



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΎΠΝΩΣΗ

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

Σκοπός του κεφαλαίου: να απαντηθούν ερωτήματα για την ύπνωση και την 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 πρόσθετη, 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, βασίζεται στην προσωπικότητα, τα μαθήματα ζωής και τις εμπειρίες τού ενδιαφερόμενου και προσεγγίζεται μέσω τεχνικών οι οποίες προκαλούν την υπνωτιστική εμπειρία.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ κλινικής υπνοθεραπείας και ψυχολογίας;

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 ή ψυχολογική θεραπεία μιας σοβαρής ασθένειας, μπορεί όμως με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα να χρησιμοποιηθεί σαν εναλλακτική αφέαρμακη μέθοδος συμπληρωματική της κλασικής ιατρικής, για μεγαλύτερη ενίσχυση των ιατρικών ή ψυχολογικών 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 Ύπνοθεραπείας. 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 αλληλοσυμπληρώνοντας 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 του σε ότι αφορά την λήψη αποφάσεων, με αποτέλεσμα η επικράτηση του δεξιού ημισφαιρίου να συντελείται έτσι ώστε το άτομο να γίνεται πιο δημιουργικό και δεκτικό στην καθοδήγηση από ότι συνήθως (χωρίς όμως να χάνει τον έλεγχο). 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 υπνωτιστική έκσταση (trance);

Η κατάσταση υπνωτιστικής 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 υπνωτιστική υποβολή, είτε αυθόρμητα όπως, ιδεοκινητικές και ιδεοαισθητηριακές 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 υπνωτιστική 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 «υποβάλλω» όπως «υποβάλλω μια ιδέα», «υποβάλλω μια πρόταση»,

«υποβάλλω 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 υπνωτιστικής εμπειρίας του ενδιαφερόμενου και η ύπνωση είναι «αυτοϋπνωση».

Στην σύγχρονη ψυχοθεραπεία, η υποβολή υποδεικνύει μια γενική κατεύθυνση. Η λεπτομερής και 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 ανασύνθεση 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 τού 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 πλήρης ενεργοποίηση του παρασυμπαθητικού συστήματος παράγει την «υπνωτιστική 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 νου.

Πως βοηθά η ύπνωση τον άνθρωπο;

Η ύπνωση σάς 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, η ύπνωση σάς οδηγεί σ' 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 ασυνείδητες 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 ελαφρά υπνωτιστική κατάσταση, που είναι 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 δεκτικοί 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 αυτοΰπνωση με την χρήση του υπνωτιστικού 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 τής 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 τής 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 μύς των χεριών και των ποδιών, απροθυμία κίνησης, κάποια αίσθηση δροσιάς ή ζέστης, βαθιά χαλάρωση και ελαφρύτητα, 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 τής 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 στη 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 του 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 συγκεντρώνεστε και να εστιάζετε τη σκέψη σας και την 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 τής υπνοθεραπείας;

Στην υπνοθεραπεία, υπάρχουν τόσες εφαρμογές όσες είναι και οι ανάγκες των μεμονωμένων ατόμων που την επιλέγουν. Η σημαντικότερη πλευρά της, αφορά στον τρόπο με τον οποίο η ύπνωση συμβάλλει στην αποκάλυψη τής 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 τού άγχους, ενισχύει τη χαλάρωση, επαναπρογραμματίζει συγκεκριμένα πρότυπα συμπεριφοράς.
- **Ανησυχία-πανικός:** Διδάσκει το άτομο πώς να χαλαρώνει κατά τη διάρκεια ενός πανικού, να σταματά τις σκέψεις που προκαλούν τις κρίσεις και να τις αντικαθιστά με θετικές δηλώσεις.
- **Φόβους:** Εξαλείφει φόβους όπως ανοικτών χώρων, κλειστών χώρων, πτήσης με αεροπλάνο, εντόμων, ζώων, καταστάσεων 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.
- **Αρνητικές Συνήθειες** (κάπνισμα-αλκοολ κλπ): Εξαλείφει τις αρνητικές συμπεριφορές και παρέχει τρόπους για μια μόνιμη αλλαγή συμπεριφοράς.
- **Πολυφαγία:** 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.

Προσοχή: Σε κάποιες από τις πιο πάνω περιπτώσεις η Υπνοθεραπεία θα συμπληρώσει την ιατρική – ψυχολογική διάγνωση και θεραπεία που έχει δοθεί

Η υπνοθεραπεία είναι η επιστήμη που βοηθάει τον καθένα 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 αφού προσωπικά είχα την εμπειρία της υπέροχης αλλαγής που βίωσα στην δική μου ζωή με την υπνοθεραπεία.»

Ο Χαράλαμπος Σολέας είναι πιστοποιημένος εκπαιδευτής Υπνοθεραπείας, Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού, Σεμιναρίων Προσωπικής Ανάπτυξης και Επιχειρηματικών Σεμιναρίων και Εκπαιδεύσεων

Κατέχει πτυχίο στην Εγκληματολογία και μεταπτυχιακό στην Ψυχολογία της Υγείας και είναι πρόεδρος του Συνδέσμου Υπνοθεραπευτών Κύπρου και του Ινστιτούτου Ψυχολογικών Ερευνών Κύπρου.

Ξεκίνησε από νωρίς να μελετά την ανθρώπινη συμπεριφορά καθώς και εναλλακτικούς τρόπους θεραπείας (ρεφλεξολογία, βότανοθεραπεία κλπ), όμως τον κέρδισε η ύπνωση (υπνοθεραπεία) και η ψυχοθεραπεία και αφιέρωσε χρόνια στη μελέτη τους.

Είναι διεθνής εκπαιδευτής του NLP (Neuro Linguistic Programming) και είναι ένας από τους λίγους που παρέχει πιστοποιημένες λύσεις NLP

για μεμονωμένους και εταιρικούς πελάτες στην Ελλάδα πάνω από μία δεκαετία.

Εκπαιδεύτηκε από τους καλύτερους εκπαιδευτές του κόσμου όπως: Richard Bandler (co-developer of NLP), R. Frank Pucelik (co-developer of NLP), Tony Robins, Terence Watts, Bob Proctor, Paul Mc Kenna είναι μερικοί από αυτούς.

Παρέχει συνεδρίες για προσωπική συμβουλευτική για συναισθηματικά, προσωπικά, ψυχοσεξουαλικά προβλήματα, προβλήματα σχέσεων, εργασίας, κακών συνηθειών, εξαρτήσεων κ.α.

Έχει εκπαιδεύσει πάνω από 1500 ανθρώπους και πολλά στελέχη εταιριών σε ανάλογες εκπαιδεύσεις (training).

Διαθέτει πολυετή πείρα γεγονός που επικυρώνει την υψηλή ποιότητα της διδασκαλίας του με στόχο κάθε πελάτη και μαθητή του, να εφοδιαστεί με τεχνικές και γνώσεις για να αλλάξει την ζωή του.

Καλείται συχνά σε τηλεοπτικές εκπομπές και σε οργανωμένες διαλέξεις και μαθήματα στα θέματα που διδάσκει.

Οι εκπαιδεύσεις του περιλαμβάνουν:

- [NLP \(Practitioner\)](#)
- [NLP Master Practitioner](#)
- [NLP - Life Coaching σε επαγγελματικό επίπεδο](#)
- [Εκπαίδευση Υπνοθεραπείας σε επίπεδο διπλώματος](#)
- [Εταιρικές Εκπαιδεύσεις και Σεμινάρια](#)
- [Πρώτες Βοήθειες](#)

Διαβάστε περισσότερα: www.soleas.eu

[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 Κύπρου
Σύνδεσμος Εναλλακτικών Θεραπευτών Κύπρου

National Guild of Hypnosis USA
Hypnotherapy and Psychotherapy Association UK
National Council of Psychotherapy UK
European Mentoring and Coaching Council
Association of Coaching
Association of NLP

Πληροφορίες +357 70005750, +357 99609886

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.

- Ύπνωση και Υπνοθεραπεία, τι μπορούν να κάνουν για σας.
- Κάπνισμα και διακοπή με την μέθοδο της Υπνοθεραπείας.
- Ύπνωση και εξάλειψη φοβιών.
- Ύπνωση 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.
- Ύπνωση για επίτευξη στόχων.
- 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**

www.soleas.eu

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 Ύπνωση, Υπνοθεραπεία και Υπνοανάλυση.

Πλήρως Αναγνωρισμένο.

Με την συμπλήρωση της εκπαίδευσής σας έχετε το δικαίωμα εγγραφής στον Σύνδεσμο Υπνοθεραπευτών Κύπρου και στον [**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 εκπαιδευτεί από ένα επαγγελματικό πρόγραμμα που δίνει τα εφόδια που ζητά το National Occupation Standards for Hypnotherapy του Η.Β.

Τώρα μπορείτε να εκπαιδευτείτε σ' αυτό το πρόγραμμα στην Ελλάδα και στην Κύπρο 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 υψηλού επιπέδου πραγματογνωμοσύνη. Οι μαθητές του προγράμματος αναφέρουν ότι πήραν από αυτό μια τέτοια βαθιά γνώση της «ανθρώπινης κατάστασης» που τους εξέπληξε.

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

Επικοινωνήστε μαζί μας Για πληροφορίες: τηλ. 70005750 hypnosis@soleas.eu

[Περισσότερα για το πρόγραμμα Υπνοθεραπείας.](#)



Εκπαίδευση στον NLP.

Αν θα μπορούσατε 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;

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.

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. 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 αποτελέσματα σας.
4. Να είστε ευέλικτοι και να αλλάζετε 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 για το οποίο 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: τηλ.70005750 ή hypnosis@soleas.eu

Διεξαγωγή Σεμιναρίων

Το [Cyprus Hypnosis, NLP & Life Coaching Institute](#) σε συνεργασία με το **Soleas Training Solutions** εκπαιδευτικό ινστιτούτο διεξάγουν τα πιο κάτω σεμινάρια.

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

- Αυτοϋπνωση

Μάθετε την δύναμη της 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 βλέπετε τον εαυτό σας και τους άλλους. Ανακαλύψτε την δύναμη του μυαλού σας και πώς 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 καθένα που θέλει να μάθει να χειρίζεται την επικοινωνία.

Επικοινωνήστε μαζί μας Για πληροφορίες: τηλ.70005750 ή hypnosis@soleas.eu