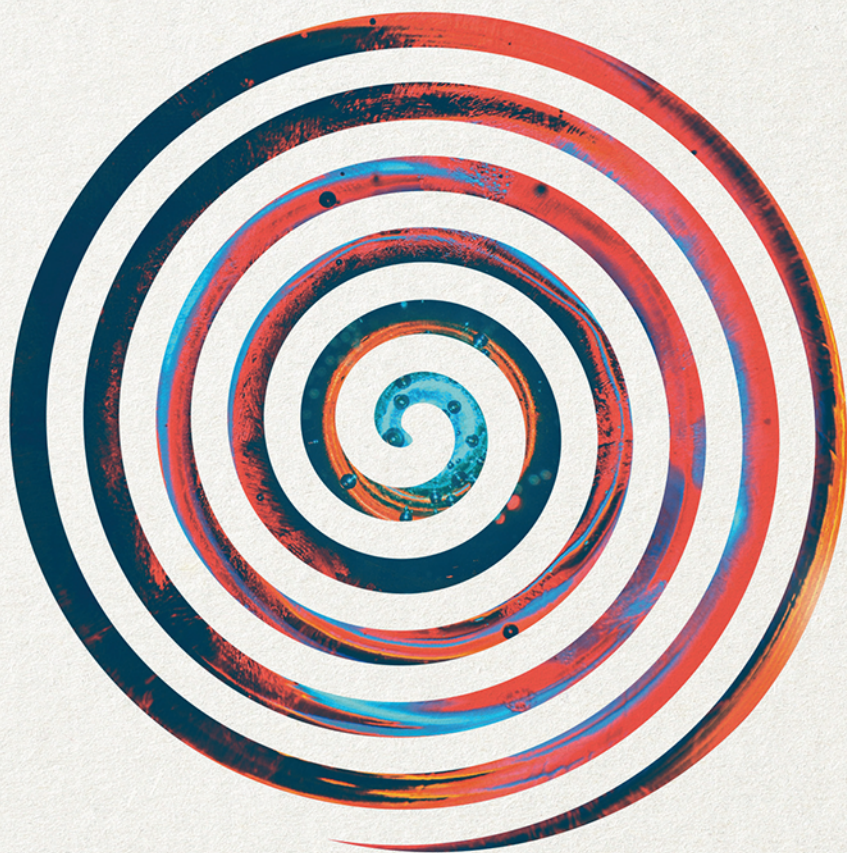


PIOTR MATEJUK



# AUTOHIPNOZA

Bliskie spotkania  
z samym sobą

**sensus**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra  
Grafika na okładce wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:  
<https://sensus.pl/user/opinie/autohi>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7364-8

Copyright © Piotr Matejuk 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

<b>OD AUTORA</b> .....	<b>9</b>
<b>WSTĘP</b> .....	<b>15</b>
<b>FAKTY I MITY NA TEMAT HIPNOZY</b> .....	19

## **CZĘŚĆ I TEORIA**

<b>ROZDZIAŁ 1. Podświadomość, przekonania i emocje</b> .....	<b>29</b>
<b>ĆWICZENIE NR 1</b> .....	31
Podświadomość — co się w niej kryje? .....	31
Dlaczego podświadomość przeszkadza w zmianie osobistej? ...	36
Iluzje .....	37
Mechanizmy obronne .....	38
<b>ĆWICZENIE NR 2</b> .....	39
<b>ĆWICZENIE NR 3</b> .....	40
Osiem błędów, które utrudniają rozwój i zmianę osobistą ...	41
<b>ĆWICZENIE NR 4</b> .....	47
Kluczowe przekonania .....	47
<b>ĆWICZENIE NR 5</b> .....	49
Jak przekonania wpływają na nasze życie? .....	49
Praca z przekonaniami: teoria .....	52
Emocje .....	56

W jaki sposób powstają emocje i jak wpływają na nasze zachowania? .....	56
Rola emocji w naszym życiu .....	59
ĆWICZENIE NR 6 .....	62
Praca z emocjami: teoria i nieco... praktyki .....	63
Praca z emocjami: doświadczenie .....	63
<b>ROZDZIAŁ 2. Hipnoza i autohipnoza .....</b>	<b>69</b>
Historia hipnozy .....	69
Założenia dotyczące hipnozy i autohipnozy .....	71
Korzyści z autohipnozy .....	73
W jaki sposób uczyć się autohipnozy? .....	76
Dlaczego napotyamy trudności podczas uczenia się autohipnozy? .....	77
Techniki autohipnotyczne: najpopularniejszy przykład .....	81
ĆWICZENIE NR 7 .....	82
Trans hipnotyczny .....	84
Stan hipnorelaksacji .....	86
Procedura wchodzenia w stan hipnorelaksacji .....	87
ĆWICZENIE NR 8 .....	88
Jak przeprowadzić autohipnozę? .....	90
Autohipnoza: podstawowe kroki .....	90
Czego możesz się spodziewać? .....	98
Jakie są ograniczenia i zagrożenia związane z autohipnozą? .....	101

## **CZĘŚĆ II PRAKTYKA**

<b>ROZDZIAŁ 3. Autohipnoza w praktyce .....</b>	<b>107</b>
Indukcje hipnotyczne .....	108
Podstawowa indukcja hipnotyczna: prosta instrukcja .....	109
Indukcja Dave'a Elmana (wersja moja, do autohipnozy) ....	112
Indukcja Betty Erickson .....	116

Lingwistyka hipnotyczna .....	117
Model Milтона Ericksona .....	117
Techniki pogłębiania transu hipnotycznego i piramidowanie sugestii .....	119
Pogłębianie transu hipnotycznego .....	119
Komunikacja ideomotoryczna .....	124
Sygnały ideomotoryczne .....	124
n-step reframing .....	126
Tworzenie wizualizacji .....	130
Wizualizacje .....	130
Modelowanie w transie .....	133
DTI .....	134
Kotwiczenie stanów emocjonalnych .....	136
Kotwice hipnotyczne .....	137
<b>ROZDZIAŁ 4. Podstawy pracy z emocjami .....</b>	<b>141</b>
Emocje, uczucia, przekonania w praktyce .....	142
Interpretacja informacji i postrzeganie rzeczywistości .....	144
UCZUCIA, KTÓRE ŁĄCZĄ SIĘ Z NIEZASPOKOJONĄ POTRZEBĄ .....	145
POTRZEBY, KTÓRE MOGĄ BYĆ NIEZASPOKOJONE .....	146
Techniki, które doskonale sprawdzają się w autohipnozie .....	149
Focusing .....	149
ĆWICZENIE NR 9 .....	150
ĆWICZENIE NR 10 .....	151
Praca z wewnętrznym dzieckiem .....	153
ĆWICZENIE NR 11 .....	156
Regresja autohipnotyczna .....	158
Praca z ciałem w autohipnozie .....	163
Praca z konfliktem wewnętrznym i integracja części osobowości .....	166
ĆWICZENIE NR 12 .....	168
ĆWICZENIE NR 13 .....	171
ĆWICZENIE NR 14 .....	172

ĆWICZENIE NR 15 .....	173
Parts Mediation Therapy (Terapia Mediacji Części) .....	175
Praca ze wstydem .....	176
Wybaczenie sobie i innym .....	180
Free Soul Induction .....	184
Praca z bólem .....	186
ĆWICZENIE NR 16 .....	192
ĆWICZENIE NR 17 .....	193
ĆWICZENIE NR 18 .....	194
ĆWICZENIE NR 19 .....	196
<b>ZAKOŃCZENIE .....</b>	<b>199</b>

# WSTĘP

Nie ma jednej, powszechnie obowiązującej definicji hipnozy ani transu hipnotycznego. Poszczególni badacze w różny sposób objaśniają te pojęcia. Warto skupić się na ujęciach naukowych, mających solidne podstawy i bazujących na wynikach badań nad działaniem mózgu.

Na wstępie wyjaśnię, że za największy współczesny ośrodek badający zjawisko hipnozy pod kątem naukowym uważa się założone przez Ernesta R. Hilgarda Laboratorium Badań nad Hipnozą przy Uniwersytecie Stanforda. Związany z tym uniwersytetem profesor David Spiegel na łamach czasopisma „Cerebral Cortex” opublikował wyniki swoich badań nad funkcjonowaniem mózgu w stanie hipnozy. Dowodzi w nich, że podczas przebywania w transie hipnotycznym spada aktywność w grzbietowo-przedniej części zakrętu obręczy stanowiącej fragment tzw. sieci istotności, co skutkuje dysocjacją od czynników zewnętrznych, takich jak przeszkadzające dźwięki otoczenia. Ponadto stan hipnotyczny wywołuje też zwiększenie siły połączeń pomiędzy grzbietowo-boczną częścią kory przedczołowej a wyspą — strukturą zaliczaną do kresomózgowia. To z kolei pomaga maksymalnie skoncentrować się na sygnałach docierających z ciała. Dodatkowo w wyniku osłabienia połączeń między grzbietowo-boczną częścią kory przedczołowej a siecią

domyślną u zahipnotyzowanych pacjentów wzrasta podatność na sugestie<sup>1</sup>.

Odkrycia, których dokonał profesor Spiegel, pozwoliły Oddziałowi 30 Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego w 2015 roku na łamach czasopisma „Journal of Clinical Hypnosis” opublikować uniwersalną i zgodną z różnymi kierunkami teoretycznymi definicję hipnozy. Mówi ona, że **hipnoza to stan świadomości z udziałem skoncentrowanej uwagi i zmniejszoną percepcją bodźców peryferyjnych, czyli płynących z zewnątrz**, jak chociażby odgłosy zza okna. **Trans hipnotyczny to stan, w którym osoba zahipnotyzowana ma zwiększoną zdolność reagowania na sugestie, które są zgodne z jej systemem wartości i potrzebami**. Naukowcy definiują również **indukcję hipnotyczną jako procedurę wywołującą u pacjenta stan transu hipnotycznego** (liczba możliwych indukcji jest niemal nieskończona), **hipnoterapię zaś jako zastosowanie hipnozy w leczeniu zaburzeń medycznych lub psychologicznych**. Podsumowując: udowodniono, że zjawisko hipnozy istnieje oraz znajduje zastosowanie w psychoterapii<sup>2</sup>.

Co to oznacza w praktyce? Otóż w stanie hipnozy jesteśmy:

- 1. Bardziej skoncentrowani na swoim wewnętrznym świecie (asocjacja)** — czyli mamy dużo łatwiejszy i głębszy dostęp do naszych wspomnień, przekonań, emocji. Jesteśmy również bardziej świadomi naszych schematów działania i mechanizmów, które kierują naszymi codziennymi zachowaniami.

W moim ujęciu to właśnie głęboka koncentracja na doświadczeniu/procesie stanowi fundament procesów hipnotycznych. Moi klienci poddani regresji hipnotycznej, czyli ponow-

1 H. Jiang, M.P. White, M.D. Greicius, L.C. Waelde, D. Spiegel, *Brain Activity and Functional Connectivity Associated with Hypnosis*, „Cerebral Cortex” 2017, nr 27, s. 4083-4093, dostępny online: <https://doi.org/10.1093/cercor/bhw220>.

2 We wstępie wykorzystałem fragment swojego artykułu: P. Matejuk, *Hipnoterapia. Nowe podejście do starego tematu*, „Psychologia w praktyce” 2020, nr 24, dostępny online: <https://psychologiawpraktyce.pl/artykul/hipnoterapia-nowe-podejscie-do-starego-tematu>.



nemu przeżyciu wydarzeń z przeszłości, często relacjonują, że czuli się, jakby ponownie byli uczestnikami tych sytuacji, do których powrócili pamięcią, siedząc na fotelu w moim gabinecie. W wielu przypadkach takiej regresji do dzieciństwa towarzyszy zmiana tonu głosu klienta na dziecięcy, co jest niesamowitym elementem tego procesu.

- 2. Bardziej „odcięci” od świata zewnętrznego (dysocjacja)** — może zdarzyć się, że będąc w stanie transu hipnotycznego, nie będziemy słyszeć pewnych odgłosów dochodzących z zewnątrz, inaczej będziemy odczuwać temperaturę powietrza, a nawet staniemy się dużo mniej wrażliwi na dotyk.

Kiedy prowadziłem sesje hipnoterapii w centrum Warszawy, mój gabinet znajdował się przy dość głośnej ulicy. Zawsze irytowały mnie trąbiące auta i przejazdy karetek na sygnale, bo obawiałem się, że może to zakłócić proces, w który wprowadziłem klienta. Właśnie z powodu tej obawy za każdym razem po zakończeniu sesji pytałem klientów, czy słyszeli jakieś hałasy. Przygniatająca większość z nich dziwiła się, gdy zadawałem to pytanie, gdyż — jak się okazało — nie słyszeli nic, co by ich mogło rozproszyć. Ci zaś, którzy słyszeli głośne dźwięki, twierdzili, że w żaden sposób nie wybijały ich one z transu. Ach, hipnoza to naprawdę wspaniałe narzędzie!

- 3. Bardziej podatni na sugestie** — dzięki obejściu naszego filtra mentalnego, jakim jest funkcja krytyczna świadomego umysłu, lepiej trafiają do nas sugestie, które otrzymujemy (lub sami sobie dajemy). Najnowsze badania z użyciem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego wskazują, że w wyniku indukcji hipnotycznych obniża się aktywność pewnych obszarów mózgu, co uprawniałoby takie zjawisko. Kwestia ta wciąż jednak budzi niezgodę części naukowców i wymaga potwierdzenia w dalszych badaniach.

Dla przyjęcia sugestii przez nasz umysł ważna jest również tzw. mentalna postawa, którą można by sformułować jako:

*Ta sugestia jest dla mnie dobra i wiem, że będzie na mnie działać.*

W przeciwnym wypadku — czyli w razie przyjęcia mentalnej postawy, którą można by wyrazić następującymi słowami:

*Ta sugestia jest zła, nie odpowiada mi*

lub

*Ta sugestia może zadziała, może nie — zobaczymy,*

prawdopodobnie nic się nie wydarzy. Ludzki umysł bowiem podświadomie broni się przed zmianami, tak by uchronić człowieka przed potencjalnym zagrożeniem i nie marnować energii na wprowadzanie zmian. Dlatego powodzenie sesji hipnozy czy autohipnozy wymaga zaangażowania mentalnego.

Wielu zarówno rodzimych, jak i zagranicznych badaczy definiuje hipnozę, sprowadzając ją do zjawiska/sytuacji/relacji, które występują między osobą hipnotyzującą a hipnotyzowaną. W przypadku autohipnozy jest to szczególnie ważne — w obydwu tych rolach będziesz występował Ty, dlatego warto, abyś zadbał o polepszenie relacji z samym sobą.

**Hipnozę i autohipnozę rozumiemy jako model pracy z umysłem podświadomym.** Koncept „podświadomości” pozostaje oczywiście umowny — nie ma w naszym mózgu czy umyśle żadnego osobnego bytu określanego mianem podświadomości. **Podświadomość** rozumiem jako **zespół procesów myślowych, które odbywają się po prostu poniżej progu świadomości, i dopiero ich uświadomienie sobie sprawia, że stają się dla nas dostępne.** Na tym właśnie polega praca z hipnozą i autohipnozą — na uświadomianiu sobie nieuświadomionych treści swojego umysłu i pracy terapeutycznej z tymi treściami. Temat podświadomości rozwinę na kolejnych stronach tej książki.

Carl Gustav Jung mawiał ponoć tak: „Dopóki nie uczynisz nieuświadomionego świadomym, będzie to kierowało twoim życiem, a ty będziesz nazywał to przeznaczeniem”. Jest w tym dużo

racji. Autohipnoza może okazać się dla Ciebie wspaniałą drogą samopoznania, bo gdy odkryjesz wszystkie ograniczające schematy, przekonania, myśli, nawyki, emocje, które kierują Twoim życiem, będziesz mógł nad nimi pracować.

A czym hipnoza nie jest?

- Nie jest snem. Mimo że popularną sugestią podczas błyskawicznych indukcji hipnotycznych (czyli bardzo szybkiego wprowadzania w trans) jest komenda „ŚPIJ!”, w rzeczywistości hipnoza nie ma ze snem fizjologicznym nic wspólnego. W hipnozie zachowujemy pełną (a nawet większą niż na co dzień) świadomość. Wyjątek może stanowić tzw. hipnotyczny sen, podczas którego hipnoterapeuta komunikuje się z osobą śpiącą i daje jej sugestie.
- Nie jest odebraniem kontroli — wręcz przeciwnie, dzięki sesjom hipnoterapii osoba poddawana hipnozie może w końcu zyskać kontrolę nad swoimi emocjami czy nawykami.

W tym miejscu przywołam treść mojego krótkiego tekstu (opublikowanego w e-booku *Nowoczesna autohipnoza. Bliskie spotkania z samym sobą*<sup>3</sup>), w którym zawarłem odpowiedzi na najpopularniejsze pytania, wątpliwości i obawy nurtujące osoby mające po raz pierwszy kontakt z hipnozą.

## FAKTY I MITY NA TEMAT HIPNOZY

---

**Mit:** *Hipnotyzer ma zdolność kontrolowania mojego umysłu.*

**Fakt:** Nikt nie może kontrolować Twojego umysłu, jeśli mu na to nie pozwolisz. Funkcja krytyczna umysłu świadomego nigdy do końca się nie wyłącza (nawet w stanie transu hipnotycznego), przez co osoba biorąca udział w sesji hipnozy przyjmuje tylko dobre, pozytywne i zgodne z jej systemem moralnym sugestie.

3 E-book jest dostępny do pobrania na mojej stronie: <https://piotrmatejuk.pl/wp-content/uploads/2020/11/nowoczesna-autohipnoza-e-book.pdf>.

**Mit:** *Hipnotyzer może kazać mi wykonywać zawstydzające czynności (np. udawanie kurczaka).*

**Fakt:** To przekonanie najczęściej bierze się z hollywoodzkich filmów oraz pokazów hipnozy scenicznej, czyli przedstawienia, podczas którego ochotnicy sami zgłaszają się na scenę, by poddawać się zabawnym sugestiom, jak zapominanie imienia czy udawanie kurczaka. Podczas sesji hipnoterapeutycznych prowadzonych przez profesjonalnych specjalistów nikt nie może zmusić Cię (nawiązując tu do poprzedniego punktu) do zrobienia czegoś, czego świadomie nie chcesz.

**Mit:** *Hipnoza ma związek z czarną magią, ezoteryką czy okultyzmem.*

**Fakt:** Hipnoza jest naturalnym stanem umysłu i ten stan jest od wielu lat poddawany rzetelnym badaniom naukowym, również w polskim środowisku akademickim. Profesjonalni hipnotyzerzy i hipnoterapeuci nie są w żadnym stopniu obdarzeni nadzwyczajnymi zdolnościami, ale mają umiejętności poparte wiedzą naukową i doświadczeniem. Hipnoza była badana i wykorzystywana przez czołowych światowych psychologów i terapeutów, takich jak Zygmunt Freud, Carl Gustav Jung czy Milton Erickson. Obecnie stanowi coraz częściej wykorzystywane i skuteczne narzędzie psychoterapii.

**Mit:** *Mogę się nie wybudzić z hipnozy / hipnoza jest niebezpieczna.*

**Fakt:** Stan transu hipnotycznego de facto jest stanem dużo większej świadomości i kontroli. W każdym momencie można wyjść z transu — dzieje się to automatycznie, gdy osoba poddana hipnozie poczuje zagrożenie lub po prostu odczuje taką potrzebę.

**Mit:** *Nigdy nie byłem zahipnotyzowany.*

**Fakt:** Każdy z nas naturalnie wchodzi w stan transu hipnotycznego kilkakrotnie w ciągu dnia, choć z reguły nie zdaje sobie z tego sprawy. Dzieje się tak tuż przed zaśnięciem i zaraz po przebu-

dzeniu, a także podczas oglądania zajmującego filmu, słuchania ulubionej muzyki bądź prowadzenia samochodu.

**Mit:** *Hipnoza ma cudowne właściwości uzdrawiające.*

**Fakt:** Mimo że hipnoterapia jest uważana za relatywnie szybką i efektywną metodę terapeutyczną, ma również swoje ograniczenia. Ponadto proces powrotu do zdrowia dla każdego ma odmienne tempo i przebieg. Warto więc z dystansem podchodzić do wszelkich „uzdrowicieli” oferujących stuprocentową i trwałą poprawę po jednym czy dwóch spotkaniach.

**Mit:** *W hipnozie mogą ujawnić informacje, których nie chcę ujawniać.*

**Fakt:** Przebieg sesji hipnoterapii jest zachowywany w tajemnicy, nie może być również wykorzystany jako zeznanie w sądzie. Hipnotyzer nie zmusi Cię do wyjawienia swoich sekretów lub przyznania się do czegoś.

**Mit:** *W hipnozie pozostaję zupełnie nieświadomy, a po wyjściu nic nie będę pamiętał.*

**Fakt:** Hipnoza nie jest stanem nieświadomości czy snu. W rzeczywistości jest wręcz przeciwnie — w stanie transu jesteśmy dużo bardziej świadomi naszych przekonań, emocji i potrzeb, doświadczamy zwiększonej koncentracji i skupienia. Często też będziemy słyszeć i pamiętać więcej niż w „normalnym” stanie umysłu.

**Mit:** *Hipnoza jest zabroniona przez Kościół Katolicki jako otwarcie się na Szatana.*

**Fakt:** W naszym kraju nadal możemy się spotkać z wrzucaniem hipnozy i praktyk okultystycznych do jednego worka, co w wielu przypadkach wynika z ogromnej ignorancji i braku podstawowej wiedzy z zakresu psychologii u osób szerzących takie poglądy. Warto wspomnieć, że 24 lutego 1957 roku papież Pius XII postanowił odnieść się do problemu hipnozy w medycynie i terapii. W swoim

wystąpieniu stwierdził, że jeżeli hipnoza jest używana w sposób moralny i zgodny z kodeksem etycznym, może być wykorzystywana przy leczeniu, znieczuleniach i porodzie. Amen.

**Mit:** *Nie jestem podatny na hipnozę.*

**Fakt:** To archaiczne i wielokrotnie obalone twierdzenie, jakoby część populacji w ogóle nie była podatna na sugestie. Obecnie dysponujemy danymi, które wskazują, że poszczególne osoby mogą być w różnym stopniu podatne na hipnozę. Niemniej jednak każdy z nas, mniej lub bardziej, jest na nią podatny i może zostać zahipnotyzowany, jeśli tylko wyrazi chęć.

---

Osoba poddająca się hipnozie zwykle zadaje sobie pytanie: *Czy to już? Czy jestem już w transie?* Aby ułatwić Ci uświadomienie sobie tego, że wszedłeś w proces, przygotowałem małą wskazówkę — opisałem oznaki transu.

W podręcznikach najczęściej wymienia się następujące oznaki:

- częstsze przetykanie,
- mruganie,
- wzmożone łzawienie,
- spowolnienie oddechu,
- zmianę temperatury ciała,
- zaczerwienienie oczu,
- rozszerzenie źrenic,
- rozluźnienie mięśni,
- pojawienie się maski hipnotycznej,
- wzdychanie,
- spowolnione, nieskoordynowane ruchy,
- wywrócenie się gałek ocznych do góry.

Brak danego objawu nie oznacza, że osoba poddana hipnozie nie weszła w trans, ponieważ każdy reaguje na ten proces indywidualnie. Do tego tematu również jeszcze wrócę.

W tym miejscu chciałbym dodać, że będąc w transie hipnotycznym, można łatwiej i szybciej doświadczać wielu ciekawych zjawisk, których doświadcza się również na co dzień. Niektóre z nich będziesz wykorzystywać jako potwierdzenie tego, że jesteś w stanie autohipnozy. Są to m.in.:

1. **Amnezja** — zapomnienie dowolnej rzeczy, liczby, imienia, wspomnienia. Polega na czasowym lub całkowitym zapomnieniu wybranych rzeczy zasugerowanych przez hipnotyzera lub hipnoterapeutę. Amnezja może pojawić się w sposób spontaniczny po transie i spowodować, że osoba poddana hipnozie częściowo lub w pełni zapomni sesję hipnotyczną. Często wywoływana jest także w trakcie pokazów hipnozy scenicznej jako spektakularna sztuczka. Amnezję wywołuje się także w zaawansowanych indukcjach hipnotycznych (metodach wprowadzania w trans hipnotyczny).
2. **Hipermnezja** — odwrotność amnezji, czyli lepszy niż zazwyczaj dostęp do zasobów pamięci roboczej i długotrwałej. Od regresji odróżnia ją brak dostępu do odczuwania emocji związanych z danym wydarzeniem lub sytuacją. Hipermnezja wykorzystywana jest i w hipnoterapii, i w codziennym życiu — odwołujemy się do niej np. w celu przypomnienia sobie, gdzie zostawiliśmy klucze, telefon, pilot do telewizora.
3. **Dystorsja czasu** — wytworzenie w umyśle wrażenia, że czas płynie szybciej lub wolniej niż w rzeczywistości. Często po sesji hipnoterapii pytam klienta, jak myśli — ile czasu był w transie. Najczęściej odpowiedź, jaką otrzymuję, nie zgadza się z rzeczywistością. Co ciekawe, dzięki hipnozie czas może zwolnić nawet trzy tysiące sześćset razy (dwie sekundy można odczuć jako dwie godziny).
4. **Halucynacje wzrokowe** — widzenie bądź niewidzenie pewnych rzeczy w transie. Można ich doświadczać przy zamkniętych lub otwartych oczach. Tego typu halucynacje dzielimy na:

- a) **halucynacje wzrokowe negatywne:** nie widzimy czegoś, co jest w rzeczywistości — np. kluczyków od samochodu na biurku.
  - b) **halucynacje wzrokowe pozytywne:** widzimy coś, czego nie ma w rzeczywistości.
5. **Halucynacje dźwiękowe, smakowe, kinestetyczne, zapachowe** — również możemy je podzielić na pozytywne i negatywne. Każdy rodzaj halucynacji pozwala wytworzyć wrażenia, obrazy, uczucia, dźwięki, smaki i zapachy, których świadomie nigdy nie doświadczyliśmy, np. „smak najlepszego wina na świecie”, „zapach najpiękniejszych perfum”, „dźwięk najbardziej spokojnego głosu” itp.
  6. **Znieczulenie hipnotyczne** — polega na częściowym (hipnoanalgezya) lub całkowitym (hipnoanestezja) wytłumieniu wrażeń docierających do ciała.
  7. **Hipersensytywność hipnotyczna** — polega na zwiększeniu intensywności odbieranych bodźców, np. dotykowych, smakowych, zapachowych, węchowych, obrazowych. Hipersensytywność hipnotyczna często łączy się również z **dystorsją sensoryczną** — wrażenia odebrane w jednym miejscu przenoszone są w inne.
  8. **Progresja wiekowa** — metaforyczna podróż w przyszłość, mająca na celu testowanie nowych zachowań stworzonych w trakcie sesji hipnotycznej.
  9. **Regresja wiekowa** — cofanie się w transie do wcześniejszych okresów swojego życia i przeżywanie ponownie tych samych sytuacji.
  10. **Katalepsja** — głębokie rozluźnienie mięśni lub ich całkowite napięcie.

Pragnę podkreślić, że zarówno wymienione oznaki, jak i symptomy pojawiające się na danym poziomie transu mogą się różnić u poszczególnych osób. Warto mieć na uwadze, że kolejność pojawiania się opisanych fenomenów zależy od jednostki i sytuacji.



**Ciekawostka** Moim ulubionym fenomenem jest znieczulenie hipnotyczne — jeśli osoba poddana hipnozie lub autohipnozie bardzo go potrzebuje, może je osiągnąć na każdym poziomie transu. Uczę moje klientki, które przygotowuję do hipnoporodów, czyli bezbolesnego rodzenia, jak je wykorzystywać. Takie zabiegi są popularne na Zachodzie (m.in. księżna Kate Middleton jest ich wielką fanką!), w Polsce zaś dopiero raczkują.

Zostało nam jeszcze jedno pojęcie, które powinno pojawić się we wstępie. Tytułowa **autohipnoza**.

Najprościej rzecz ujmując, **autohipnoza jest metodą wprowadzania się w trans samodzielnie, bez pomocy osób trzecich. Jest formą przyjmowania autosugestii**, czyli sugestii, które kierujemy do siebie, prowadząc wewnętrzny dialog.

Podczas autohipnozy możemy zwracać się do siebie:

- w pierwszej osobie liczby pojedynczej, np.: *Wchodzę teraz w bardzo przyjemny, głęboki stan transu hipnotycznego;*
- w drugiej osobie liczby pojedynczej, np.: *Wchodzisz teraz w bardzo przyjemny, głęboki stan transu hipnotycznego;*
- w trzeciej osobie liczby pojedynczej, np.: *[Twoje imię] wchodzi teraz w bardzo przyjemny, głęboki stan transu hipnotycznego.*

Sam wybierz, która forma najbardziej Ci odpowiada.

W internecie łatwo dostępne są tzw. nagrania do autohipnozy. Pamiętaj jednak, że jeśli korzystasz z takich nagrań, nie ma mowy o autohipnozie — to w końcu czyjś nagrany głos wprowadza Cię w trans, gdy ich słuchasz. Autohipnoza jest bliskim spotkaniem z samym sobą i łączy się z podążaniem za własnymi wskazówkami. Nie znaczy to oczywiście, że masz nie słuchać wspomnianych nagrań — wiele z nich jest naprawdę świetnych!



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# SKONCENTRUJ SIĘ NA PODŚWIADOMOŚCI I ZOSTAŃ SWOIM WŁASNYM TERAPEUTĄ!

**Hipnoza** to stan świadomości z udziałem skoncentrowanej uwagi i ze zmniejszoną percepcją bodźców peryferyjnych, czyli płynących z zewnątrz. Ta nieco tajemnicza, jednak powszechnie uznawana metoda znajduje zastosowanie między innymi w psychoterapii. Co ciekawe, każdego dnia, nie wiedząc o tym, nawet kilkakrotnie wchodzimy w trans hipnotyczny — tuż przed zaśnięciem, po przebudzeniu, podczas słuchania ulubionej muzyki.

Kojarzysz ten przyjemny stan, prawda?

**Autohipnoza** z kolei to bazujący na hipnozie, kompletny system autoterapeutyczny, pozwalający między innymi:

- Uzdrowić swoje emocje
- Wyliminować stres
- Przepracować trudne momenty z przeszłości
  - Odbudować relację z samym sobą
  - Dawać sobie wspierające sugestie
    - Poprawić koncentrację
    - I wiele, wiele więcej...

W autohipnozie najlepsze jest to, że z właściwym przewodnikiem można się jej dość łatwo nauczyć i skutecznie stosować ją w momentach, w których potrzebujemy pomocy. Chcesz spróbować?

**Pamiętaj, że nikt nie zna Cię lepiej niż Ty sam —  
dzięki tej książce staniesz się swoim własnym terapeutą!**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-7364-8



9 788328 373648

cena: 49,90 zł