

Andrzej Kaczorowski

AUTOHIPNOZA ŚWIADOMA I NIEŚWIADOMA

Skuteczna terapia
Twoich ograniczeń



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**AUTOHIPNOZA
ŚWIADOMA
I NIEŚWIADOMA**

Andrzej Kaczorowski

AUTOHIPNOZA ŚWIADOMA I NIEŚWIADOMA

Skuteczna terapia
Twoich ograniczeń



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewa Karczewska
SKŁAD KOMPUTEROWY: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
KOREKTA: Anna Konstańczuk

Wydanie II – dodruk
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-795-3

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2011
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Autohipnoza i hipnoza w terapii	31
Imagoterapia z autohipnozą	57
Autohipnoza pobudza siły psychiczne	71
Hipnoterapia i autohipnoza	95
Autohipnoza przy uzależnieniach	121
Samoprogramowanie w autohipnozie	143
Zastosowanie autosugestii	169
Autohipnoza, zdrowie i optymizm	181
Odmienne stany świadomości	217
Podsumowanie zagadnień autohipnozy	239
Od Autora	265
Słowniczek	269

Hipnoza jest najlepszym dowodem działania umysłu – ducha – na organizm człowieka. W śnie hipnotycznym można wywołać zmiany materialne na ciele człowieka, włącznie z obrzękami, plamami, katalepsją, analgezą. Między myślą a działaniem (czynem) istnieje ścisły związek. To nasz umysł świadomy jest odpowiedzialny za myślenie i działanie. Jeśli wywołujemy odpowiednią myśl, powstaje czyn. Gdy powołamy czyn, budzimy myśl. Myśl może także działać hamująco, powstrzymująco, np. na procesy fizjologiczne, czyli potrzeby wydalnicze. Kiedy kierujemy myślą na pewne miejsca ciała, możemy wywołać różne uczucia, a nawet ból. Pozytywna myśl ukierunkowana na uzdrowienie pomaga w walce z chorobą. Myśl jest początkiem czynu. Czyli samą myśl o pewnym czynie, samo wyobrażenie można uważać za początek wykonania. Podobnie jak myśl o uczuciu urzeczywistnia się. Gdy myślimy o smacznej potrzebie, wywołujemy przyjemne uczucia smakowe i wzmoczony przepływ śliny. Kiedy myślimy o zimnie, wywołujemy uczucie zimna, a nawet gęsią skórkę. Myśl o niebezpieczeństwie wywołuje niepokój wraz ze wszystkimi jego objawami. To myśli wywołują odpowiednie uczucia, a uczucia wiodą do czynu. Myśli mogą być narzucone przez inne osoby.

Od dzieciństwa jesteśmy programowani myślami innych osób: rodziców, nauczycieli, wykładowców, przełożonych oraz mediów. W terapii hipnozą decydujemy się na programowanie pozytywnych myśli terapeuty. Decydujemy się na zmianę negatywnych myśli, które są uciążliwe dla nas. Jeśli myśl jest w stanie wywołać skutki ujemne, to może również wyrzucić dodatnie. Terapia hipnozą i autohipnozą opiera się na prawie, że każda myśl staje się wrażeniem, ruchem, wibracją, która budzi pozytywne wibracje myślowe z potrzeby pacjenta. Często powtarzane sugestie tworzą pozytywne myślokształty o postępowaniu, zdrowieniu, działaniu człowieka. Myśl tworzy projekcję pozytywnej, zdrowej przyszłości pacjenta. Pokazuje w wyobraźni jego przyszłość: pozytywną, zdrową, opartą na pracy i działaniu oraz

osiąganiu sukcesu. Wytworzenie obrazu w wyobraźni człowieka zdrowego, pracującego, z pozytywną przyszłością ma znaczący wpływ na odzyskanie zdrowia przez chory organizm. Uważam, że praca chroni przed chorobą – pracujący człowiek nie choruje – to stara prawda. W chorobach nerwowych odpowiednia praca stanowi ważny czynnik leczniczy, lecz musi być dostosowana do stanu zdrowia, zamiłowania i wykształcenia pacjenta. W mojej praktyce zauważam, że około 85% pacjentów chorych na depresję, nerwicę, uzależnionych od nałogów, szczególnie kobiet, to pacjenci niepracujący lub wieczni studenci. Młodzież z problemem nerwic, lęków, niskiego poczucia wartości i pewności siebie, z nałogami to młodzi, niepracujący ludzie z brakiem perspektyw i celu w życiu. Wśród chorych na depresję z brakiem perspektyw na życie są osoby zamożne, które nie muszą pracować. Są to szczególnie dzieci i żony nowobogackich. To one z nudów zapadają na depresję, wpadają w nałogi alkoholowe, hazard i inne. Takim osobom polecam pracę w domu, ogrodzie, przy kwiatkach, grzebiąc w ziemi, a nawet polecam hobby – zbieractwo czy książki – czytanie. Już lepiej biegać do księgarni niż do apteki.

Pacjentom wyolbrzymiającym ciągle swoje cierpienia polecam książki na temat pracy z podświadomością, jak również moje książki* o potędze podświadomości oraz nagrania autohipnozy z synchronizacją półkul mózgowych *Imagoterapia*. Ważnym czynnikiem uzdrowienia w hipnoterapii i autohipnozie jest wzmocnienie roli człowieka, chęć zdrowienia i panowania nad sobą, zwłaszcza w chorobach nerwowych i umysłowych. Wołą można opanować drgawki, kurcze nerwowe, kaszel, który również często się powiększa z powodu braku panowania nad objawami nerwowymi. Wiele objawów chorobowych można usunąć skupieniem uwagi na sobie, na swoim wnętrzu, oddechu, rozluźnieniu, odprężeniu układu mięśniowego i kost-

* www.talizman.pl

nego. Przy tym można wizualizować przyjemne miejsce relaksu, odpoczynku, słuchając przyjemnej muzyki relaksacyjnej.

Takim stanem jest autohipnoza, którą można sobie narzucić lub słuchać nagrań przy problemach, z jakimi się borykamy. Sugestie podane w afirmacjach nagranych w formacie MP3 dostosowane do każdego przypadku i problemu człowieka plus muzyka o obniżonych wibracjach uzdrawiających wpływają na umysł i ciało człowieka, dają pozytywne efekty uzdrawiające ciało, duszę i umysł człowieka. Dodam, że nagrania słowne autohipnozy w trakcie ich słuchania odwracają uwagę od problemu człowieka i tworzą pozytywne obrazy w podświadomości, co również jest ważnym środkiem leczniczym.



Autohipnoza z kolorami czakr

W tym miejscu polecam autohipnozę na oddychanie kolorami:

1. fioletowy – siła duchowa i spełnienie,
2. indygo (ciemnoniebieski) – siła psychiczna i spełnienie,
3. błękitny (jasnoniebieski, turkusowy) – oczyszczenie, wyciszenie, kreatywność, szczerłość i uczciwość,
4. zielony – konformizm, witalizm, siły życiowe, otwartość, opanowanie, odpoczynek,
5. żółty – lekkość, wesołość, czystość intencji, intuicja, tęsknota, uczuciowość,

6. pomarańczowy – radość życia, intelekt, zdolność i lotność umysłu,
7. czerwony – siła woli, dar przekonywania, charyzma, aktywność, tężyzna fizyczna, entuzjazm.

Zaczynamy seans:

- ✓ Wygodna pozycja siedząca.
- ✓ Oddychamy – wprowadzamy powietrze przez nos do przepony brzucha.
- ✓ Napinamy mięśnie podbrzusza i wydychamy przez usta.
- ✓ Z każdym wdechem uspokajamy swoje wnętrze, a z wydechem rozluźniamy się. Zamykamy oczy i nadal koncentrujemy uwagę na oddychaniu. Pozwalamy teraz, ażeby przyjemna, ciepła, fioletowa barwa spontanicznie pojawiała się przed oczyma, unosila się do góry i osiadała na czubku głowy.
- ✓ Następnie koncentrujemy się na kolorze niebieskim na czole, trzecim oku.
- ✓ Wciągamy powietrze i ten kolor unosi się do góry, wydychamy powietrze, rozluźniamy się.
- ✓ Teraz pocujemy głęboki przyływ energii i siły psychicznej. Tym kolorem oddychamy powoli i pozostawiamy ten kolor na czole, on wchłania się w nas.
- ✓ Następny kolor – błękitny – podobnie wciągamy powietrze i oddychamy. Kolor niebieski pojawia się wokół szyi. Nadal pozostaje tak wolne, głębokie oddychanie kolorem tęczy.
- ✓ Następny kolor – zielony – i podobnie postępujemy, po tym żółty, pomarańczowy, a na końcu czerwony.
- ✓ Oddychamy siedmioma kolorami głęboko, powoli, tak długo, aż pocujemy, jak barwy kolorów przepływają po całym naszym ciele i wypełniają całe nasze ciało. Tak głęboko i długo oddychamy, aż pocujemy, że te piękne kolory otaczają nas i przepelniają w całości.

Ćwiczenie kończymy według swoich upodobań. Powtarzamy je tak często, jak mamy na to ochotę. Oddychanie kolorami uzupełnia energię według znaczenia kolorów. Istotne jest wdychanie przez nos powietrza, które jest mieszanką azotu, tlenu, dwutlenku węgla, argonu, helu i innych gazów. Biochemia dokładnie wyjaśnia, w jaki sposób proces utleniania oddziałuje na oddychanie każdej komórki ciała. Powietrze zawiera w sobie nie tylko związki chemiczne, ale siłę życiową – Praną.

Imagoterapia posługuje się czynnikami duchowymi takimi jak myśl, uczucie i wola. W trakcie seansu hipnotycznego oraz autohipnozy myśli wytwarzają drgania, tak samo realne jak ciepło, światło, elektryczność. Myśli utrzymywane w świadomości przez dłuższy czas działają na cały organizm dodatnio lub ujemnie, to zależy od ich jakości. Stąd też jest wiadome, że negatywne myśli utrzymywane i tłumione w podświadomości łączą się z pokrewnymi myślami tej osoby. W ten sposób powstają potężne fale myślowe i oddziałują na otoczenie, powiększając myśli negatywne wokół. Często spotykamy się z osobami, które emanują takimi myślami i przy nich czujemy się źle, niedobrze i tracimy energię życiową. Osoba, która jest naładowana wibracją negatywnych myśli, złości, gniewu, zazdrości może stworzyć myśłokształt niszczący w postaci zazdrości innej osobie i taka osoba w krótkim czasie może stracić lub uszkodzić rzecz, której tamta zazdrościła.

Posłużę się przykładem: Koleżanka mojej żony podziwiała jej piękny naszyjnik z ametystów połączonych srebrem. Po rozstaniu obu pań, naszyjnik rozsypał się na ulicy i trudno było całość odnaleźć i naprawić.

Pamiętam przypadek sprzed 20 lat. Kolega odwiedził mnie w domu, kiedy wieszałem na suficie antyczny żyrandol z wartościowymi kloszami. W trakcie wieszania podziwiał go z zachwytem i szczerą zazdrością. Po jego wyjściu żyrandol spadł na stół, a klosze pobity się. Takie przypadki zdarzają się często przy osobach nałado-

wanych emocjami zazdrości. Pamiętam, że dawniej małym dzieciom zawiązywano czerwone wstążeczki dla obrony przed „złym okiem”.

Osobom słabym energetycznie, otwartym, nadmiernie życzliwym polecam ochronę w postaci czerwonego elementu, np. oczka w naszyjniku, pierścionku, broszki lub wstążeczki, apaszki, co staje się obroną przed atakiem „złego oka”. W podobny sposób można emanować pozytywnymi myślami i tworzyć wokół siebie pozytywne i konstruktywne myśli. Takie osoby mogą tworzyć myślokształty zdrowia, sukcesu i ich życzenia spełniają się. Z takimi osobami chętnie przebywamy, bo one emanują pozytywnymi wibracjami. Na odległość również można oddziaływać poprzez wysyłanie zarówno pozytywnych wibracji i myślokształtów zdrowia, jak i negatywnych, niszczenia. Stąd określamy magię jako białą i czarną. Magia jest to świadome działanie na odległość, przy udziale żywiołów, talizmanów, zaklęć itp. Takie siły w rękach egoisty byłyby nieszczęściem, gdyby nie to, że natura zabezpieczyła się w tym kierunku. W ten sposób, że człowiek, o ile zyskuje na rozumie, o tyle traci na siłach ukrytych. A tym bardziej ludzie wszechstronni, mądrzy, życzliwi, uczciwi, sił swych do złego nie użyczają. Medycyna magiczna, którą posługiwał się Paracelsus, znana była w starożytności. Opiera się ona na tradycjach, uświęconych rytuałach, posługuje się formułami leczniczymi, które wypowiedane z głęboką wiarą mają właściwości uzdrawiające. Religie przywiązały do tych formułek potężne siły, zwłaszcza jeśli wypowiedają je ludzie z ogromną wiarą i siłą. Mogą tworzyć wolę i poruszać wyższe i niższe niewidzialne siły, mogą leczyć i wywoływać nadzwyczajne zjawiska. Jest to praca oparta na mechanice metafizycznej.

Kto zna prawa natury, ten panuje nad naturą.
Kto zna prawa Boże i wg nich żyje,
kieruje swoim losem i całą naturą.

Jak pisałem o melatoninie, to poruszę temat bezsenności, na którą coraz więcej ludzi narzeka. Szczególnie w starszym wieku. Wiele osób nie mogąc zasnąć sięga po melatoninę syntetyczną. W miarę upływu lat zmniejsza się ilość melatoniny produkowanej przez organizm człowieka, dlatego starsi ludzie mają problemy ze snem. W produkcji melatoniny przez nasz organizm ma znaczenie przestrzeganie naszego zegara biologicznego i naturalnego rytmu dnia i nocy. Wydłużamy sobie czas dnia o wiele godzin i rano śpimy w białą dzień. Poprzez sztuczne światło i wydłużony dzień uciekamy od ciemności. Zaburzenia snu już zaczynają się u dzieci, które kładą się spać późno i śpią przy zapalonym świetle, bo boją się ciemności, a rodzice podają im lekarstwo – melatoninę syntetyczną, która jest najprostszym rozwiązaniem. W nocy w sypialniach należy korzystać z zasłoniętych okien, unikać wszelkich ekranów telewizyjnych, komputerowych, najwyżej możemy zapalić małe światełko w odcieniu żółtopomarańczowym. Za pomocą autohipnozy świadomej na bezsenność doprowadzamy do synchronizacji półkul mózgowych i wyciszenia. Słuchając poleceń terapeuty sami wprowadzamy się w stan alfa, theta i delta, w którym już zasypiamy i śpimy, śniąc spokojne, kolorowe sny, na które ukierunkowały nas sugestie nagrane w formacie MP3. Są przeciwnicy autohipnozy przy naukach języków obcych metodą SITY. Na ten temat mam podzielony pogląd. Również uważam, że jeżeli osoba zaśnie wchodząc w stan wibracji umysłu delta i śpi, to na pewno już w tym czasie nie ma kontaktu z tą osobą, ponieważ w stanie delta pojawiają się marzenia sennie na poziomie stanu REM i nie można zakłócać fazy snu fizjologicznego. Tym bardziej nie można w stanie delta fazy REM narzucać dodatkowych informacji dla umysłu. W fazie REM zwiększa się aktywność organizmu w wielu aspektach:

- ✓ gałki oczne wykonują szybkie ruchy,
- ✓ oddech jest bardziej zróżnicowany,
- ✓ wzrasta tętno i częstość uderzeń serca,
- ✓ ruchy ciała bardziej się nasilają.

Te wszystkie zachowania w stanie REM mają związek z jakością snu i marzeniami sennymi, które pojawiają się we śnie. W ciągu nocy fazy snu następują po sobie wielokrotnie, w dziewięćdziesięciminutowych (1,5-godzinnych) odstępach. Marzenia senne występują jedynie w fazie REM. Zawsze przypominam, że hipnoza, autohipnoza jest stanem pośrednim pomiędzy jawą a snem. Czyli jest to stan alfa, kiedy ciało fizyczne rozluźnia się, odpręża się i jest przygotowane do zaśnięcia. Po tym następuje stan theta, odprężenia umysłowego, wyciszenia myśli i koncentracji na zasypianiu, ten stan określamy przedśnionkiem snu. W tym czasie polecam przeprowadzać terapię hipnozą i autohipnozą oraz innymi formami medytacji, relaksacji i wizualizacji. Bo kiedy już zaśniemy, wejdziemy w stan delta, to śpiemy i śnimy, przez dziewięćdziesiąt minut pozostajemy w stanie REM. Jak wcześniej opisałem, uważam, że w tym stanie nie powinno się przeprowadzać terapii hipnozą i autohipnozą, aby nie zakłócać fazy REM. W autohipnozie jest wielką umiejętnością i nauką kontrolować stan theta i nie pozwolić sobie na zaśnięcie. Ponieważ po zaśnięciu nie mamy kontaktu ze świadomością, zakłócamy pracę podświadomości. Jak również dobry hipnoterapeuta nie powinien pozwolić na całkowite zaśnięcie pacjentowi w czasie hipnoterapii. Jeżeli pacjent w czasie seansu zaśnie, nie będzie to już terapia, a zwykły, zakłócony sen. Chyba że można po dłuższym seansie pozwolić pacjentowi na pięćminutowy sen po to, żeby uspokoił swoje myśli i program spokojnie zapadł w podświadomość. Ale nie ma takiej potrzeby, może jedynie mieć to wpływ na przebieg seansu. Osoby nieznające technik i zasad hipnoterapii skarżą się, że nie spały w trakcie seansu

hipnotycznego, a nawet powiadają, że słyszały głos terapeuty. Bywa to również na seansach estradowych, gdzie osoba poddana hipnozie wykonywała wszystkie polecenia hipnotyzera i była mu uległa, a po tym stanowczo zaprzeczała, że była w stanie hipnozy, uważając, że skoro słyszała polecenia hipnotyzera, to nie była w hipnozie, ale z grzeczności robiła z siebie psa lub kota lub też most kataleptyczny, ale to odczucie subiektywne.

Bardzo często o hipnozie nawet ludzie wykształceni wyrażają się jak o czymś magicznym, nieznanym, mistycznym, na pograniczu czarów i magii. Często wynika to z niewiedzy na ten temat. Nie upominam się, ażeby na uczelniach uczono na temat hipnozy, bo uważam, że ten temat nie musi wszystkich interesować, ale ta wiedza powinna być u psychologów, terapeutów i lekarzy. Choć i tak osoby, które interesują się szerszym programem terapii, włączają hipnoterapię do swojej praktyki terapeutycznej. To właśnie one uczestniczą w moich kursach, warsztatach i szkoleniach dokształcających. Jak widać, coraz więcej osób ma coś do powiedzenia na temat hipnozy eriksonowskiej, choć już nawet ona jest słaba w terapii z osobami z głębszymi problemami depresji, w głębokich uzależnieniach i opętaniach. Dla osób z problemami emocjonalnymi z potrzeby wyciszenia się polecam autohipnozę i pracę nad sobą. W autohipnozie jest się dla siebie induktorem, reżyserem, aktorem, terapeutą i obiektem dla samego siebie. W takim stanie można jedynie pobudzać swoją wyobraźnię, słuchać słów nagranych na kasecie i umiejętnie podążać za nagrany głosem terapeuty. W tym stanie można poprawić sobie stan psychiki, zdrowia i dobrego samopoczucia, ale trudniej wykonać regresję wieku, a tym bardziej regresję reinkarnacyjną. Tutaj już powinien być instruktor, przewodnik duchowy, który umiejętnie poprowadzi w poprzednie wcielenia. Ażeby łatwiej wprowadzić się w stan autohipnozy, należy wybrać sobie hasło, które pomoże łatwiej uzyskać ten stan. W trakcie seansów

hipnotycznych polecam swoje dyżurne hasło 3, 6, 9. Te cyfry opracowałem na bazie nauk hermetycznych i Pitagorasa. One mają mistyczne działanie na podświadomość, szczególnie cyfra 9, która jest końcem i początkiem wszystkiego. Pisałem też o tym w poprzedniej książce „Reinkarnacja w hipnoterapii”, dział o Imagoterapii, gdzie wyjaśniałem, że nasz świat jest światem trójwymiarowym, długość, szerokość i wysokość lub głębokość. Jest to świat trójkątów, w których funkcjonujemy. W takich trójkątach – piramidzie – jest zapisana ta cyfra jako podstawa, bok i wysokość. To właśnie ona pobudza naszą podświadomość. Cyfra nieskończoności (9), czyli wchodzi w świat duchowy i łączy świat fizyczny ze światem duchowym.

Podane hasło cyfr 3, 6, 9 otwiera podświadomość, czyli świat ducha, i wówczas można przeprowadzić seans hipnozy terapeutycznej, jak również rozmawiać ze swoją podświadomością i poszukiwać rozwiązań problemów zdrowotnych, życiowych, a poprzez regresję docierać do podświadomości – informacji z przeszłości i na ich bazie budować swoją przyszłość w nadświadomości poprzez progresję wieku – wychodzenie w przyszłość. W czasie autohipnozy, relaksacji, odprężenia jest bardzo ważna umiejętność oddychania przez usta do brzucha i wydech przez usta, szczególnie na początku seansu – po to, żeby oczyścić się z emocji. Choć później już można dowolnie oddychać, ale równomiernie, bez wysiłku, spokojnie. Stara sztuka joginów – to głębokie oddychanie polegające na głębokim oczyszczeniu. Oddychanie brzuszne jest najlepsze dla oczyszczenia – wdech przez nos i wydech przez usta – oddychając w ten sposób uzyskujemy szybszą relaksację. W pierwszym etapie autohipnozy relaksacja doprowadza do zmian parametrów fizycznych organizmu poprzez rozluźnienie mięśni ciała, lepszy przepływ krwi i obniżenie pulsu. Może być wykonana aktywna lub stopniowa relaksacja. Podam ćwiczenie.

Przyjąć wygodną, siedzącą pozycję na krześle lub fotelu i ćwiczyć na przemian – poprzez napięcie mięśni, następnie stopniowo je rozluźniamy. Proszę skoncentrować się na napięciu mięśni rąk lub nóg, a następnie oddychając powoli je rozluźniać. Przy wdechu zaciskamy dłonie, a przy wydechu rozluźniamy mięśnie rąk i wydychamy emocje w postaci gniewu, złości, zmęczenia itp., a kiedy wydychamy, rozluźniamy wszystkie mięśnie. I tak samo powtarzamy z mięśniami nóg, bioder, szyi, pleców, brzucha. Szczególną uwagę w czasie autohipnozy należy zwrócić na mięśnie szyi, pleców, po tym można zauważyć, jak rozluźniają się mięśnie twarzy. Wówczas można otworzyć jak najszerzej usta i oczy i dotknąć podbródkiem piersi. Są to relaksacyjne ćwiczenia ciała.

Pasywna i stopniowa relaksacja nie wymagają napięcia i siły. Można wówczas jedynie usiąść i oddychając powoli pozwolić swoim myślom rozplątać się i pozwolić im, ażeby wychodziły z nas. W takim stanie powinna działać wyobraźnia.



Polecamy:



Andrzej Kaczorowski – psycholog, pedagog, hipnolog, doktor medycyny naturalnej i teologii oraz wykładowca Studium Psychologii Psychotronicznej. Prowadzi szkolenia profesjonalnej hipnozy terapeutycznej dla lekarzy, psychologów, terapeutów w kraju i za granicą. Wykorzystuje hipnozę terapeutyczną w różnych dziedzinach, m.in. kryminalistyce, sporcie, edukacji, medycynie ludowej, biznesie. Jest autorem licznych publikacji poświęconych zagadnieniom związanym z tą formą terapii.

Dzisiaj umożliwia ci wykorzystanie techniki, z której zapewne korzystasz nieświadomie od lat. Autohipnoza, bo o niej mowa, pozwoli zapanować nad dręczącymi cię schorzeniami duszy i ciała, wykorzystać do własnych celów imagoterapię, a także pozbyć się nałogów.

Dzięki tej sprawdzonej technice nauczysz się samodzielnej harmonizacji czakr i w konsekwencji zapobiegiesz wielu schorzeniom, które mogłyby ci zagrazić w przyszłości. Jako dopełnienie książki otrzymasz również dostęp do autorskich ćwiczeń „Autohipnoza. Synchronizacja półkul mózgowych. Sztuka afirmacji w relaksie”. Najlepsze jest jednak to, że wszystko osiągniesz w domowym zaciszu i przy wykorzystaniu swoich wrodzonych predyspozycji.

**Wykorzystaj moc autohipnozy!
Zadbaj o zdrowie i dobre samopoczucie**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

