

SIŁA HIPNOZY

UWOLNIJ SIĘ OD LĘKU, STRESU I ZŁYCH NAWYKÓW



WILLIAM W. HEWITT

WYCIECZKA NAD MORZE

Wyobraź sobie, że siedzisz na wielkiej skale wysuniętej w morze kłębiące się około 6 metrów poniżej twoich stóp... posłuchaj huku nadciągających fal oceanu, gdy uderzają o skałę... poczuj zapach soli w powietrzu... posłuchaj krzyku mew... zauważ ścieżkę prowadzącą na plażę... pójź tą ścieżką... zdejmij buty i boso przejdź po ciepłym piasku w stronę wody... zamocz stopy w chłodnej morskiej wodzie... schyl się i napisz na piasku „kocham cię” wraz z imionami wyjątkowych osób w twoim życiu... patrz, jak fale zabierają twoją wiadomość w morze. Wiedz, że została dostarczona.

To jedna z wielu technik wizualizacyjnych, jakie poznasz dzięki tej inspirującej książce. Ucisząc swój umysł i umiając wywoływać stan hipnozy, możesz wizualizować sobie siebie taką, jaka zawsze chciałaś być – i sprawić, że naprawdę taka się staniesz! Hipnoza to więcej niż słowa wypowiedane podczas relaksującego zabiegu. To sposób, by cieszyć się pełnią życia – technika tworzenia rzeczywistości, jakiej dla siebie pragniesz, teraz i w przyszłości.

Siła hipnozy to stawa dla duszy. Nie nakarmi cię raz, lecz pokaże ci, jak przez całe życie skutecznie łowić ryby.

WILLIAM W. HEWITT

SILA HIPNOZY

UWOLNIJ SIĘ OD LĘKU, STRESU I ZŁYCH NAWYKÓW

PRZEŁOŻYŁA:

Zuzanna Kaszukur



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Hypnosis For Beginners: Reach New Levels of Awareness & Achievement

Redaktor prowadzący: Wojciech Ciuraj

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Katarzyna Pietruszka

Korekta: Lena Marciniak-Cąkała

Projekt okładki: Wojciech Bryda

Ilustracja na okładce: © YAYORE/ Stock.Adobe.com

Wyklejka: © am54/ Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

Translated from

HYPNOSIS FOR BEGINNERS:

REACH NEW LEVELS OF AWARENESS & ACHIEVEMENT

Copyright © 1986, 1987, 1997 William W. Hewitt

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2026 for the Polish edition by ILLUMINATIO an imprint
of Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Zuzanna Kaszukur, 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2026

ISBN: 978-83-8417-418-0

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



SPIS TREŚCI

| | |
|-------------|---|
| Wstęp | 9 |
|-------------|---|

CZĘŚĆ I: Hipnoza i autohipnoza

17

| | |
|--|----|
| ROZDZIAŁ 1. Jak stać się hipnotyzerem? | 19 |
|--|----|

Co to jest hipnoza? Jak się tym zająć? Jak przeprowadzać sesje hipnozy?

| | |
|-------------------------------------|----|
| ROZDZIAŁ 2. Hipnoza – Sesja 1 | 45 |
|-------------------------------------|----|

*Procedury hipnotyczne A, 1A, B, 1B, 1C, 1D, 1E, 1F, 1G, H, 1I oraz 1J.
Podstawowe procedury relaksacyjne i hipnotyczne.*

| | |
|-------------------------------------|----|
| ROZDZIAŁ 3. Hipnoza – Sesja 2 | 55 |
|-------------------------------------|----|

*Procedury hipnotyczne C, D, E, F, G, H, J, K-1, K-2, L, M, N, O, P i Q.
Szczególne procedury do kontrolowania nawyków żywieniowych
oraz nauki autohipnozy.*

| | |
|-------------------------------------|----|
| ROZDZIAŁ 4. Hipnoza – Sesja 3 | 69 |
|-------------------------------------|----|

*Procedury hipnotyczne I, R-1, R-2, S i T. Procedury umacniające
we wcześniejszych sugestiach i pogłębiające stan hipnozy.*

| | |
|-------------------------------------|----|
| ROZDZIAŁ 5. Hipnoza – Sesja 4 | 77 |
|-------------------------------------|----|

*Procedury hipnotyczne U, V-1, V-2, W, X i Y.
Procedury pomagające w zbudowaniu lepszego obrazu siebie.*

| | |
|---|----|
| ROZDZIAŁ 6. Hipnoza – Sesje 5 i 6 | 83 |
|---|----|

*Sesja 5, Sesja 6 i procedura hipnotyczna Z.
Sesje wzmacniające i procedura hipnotyczna „Wycieczka w góry”.*

| | |
|--|------------|
| CZĘŚĆ II: Regresja i autoregresja. | 87 |
| ROZDZIAŁ 7. Regresja | 89 |
| <i>Przypadki regresji. Procedura regresyjna i jej analiza.</i> | |
| ROZDZIAŁ 8. Autoregresja. | 101 |
| <i>Skrypty do czterech nagrań do wykorzystania przy regresji do przeszłości w obecnym życiu lub do poprzedniego wcielenia.</i> | |
| CZĘŚĆ III: Praktyczne zastosowania i informacje uzupełniające . . | 155 |
| ROZDZIAŁ 9. Sugestie. | 157 |
| <i>Sugestie przydatne do różnych celów, w tym do poprawy zdolności oratorskich, zwiększenia pewności siebie oraz do poprawy jakości życia seksualnego.</i> | |
| ROZDZIAŁ 10. Inne rodzaje hipnozy | 171 |
| <i>Hipnoza dzieci, hipnoza grupowa, hipnoza sceniczna.</i> | |
| ROZDZIAŁ 11. Dodatkowe opisy przypadków. | 185 |
| <i>Przykłady technik do zastosowania w różnych przypadkach.</i> | |
| ROZDZIAŁ 12. Dodatkowe procedury. | 199 |
| <i>Procedury „Wycieczka nad morze”, „Odliczanie do odlotu balonu”, do zdawania egzaminów, do pozbycia się migren i by rzucić palenie.</i> | |
| ROZDZIAŁ 13. Autohipnoza. | 209 |
| <i>Ćwiczenia, przypadki i zastosowanie autohipnozy.</i> | |
| ROZDZIAŁ 14. Praktyczne zastosowania | 225 |
| <i>Instrukcje do pracy z grupą, kontrolowania nalogów, zwalczania fobii, do pracy z osobami starszymi i osobami wykluczonymi, do kontroli bólu i uzdrawiania, sytuacji biznesowych, do kontaktów duchowych oraz innych sytuacji i celów.</i> | |
| ROZDZIAŁ 15. Kolejny krok. | 259 |
| <i>Zastosowanie autohipnozy do wejścia w sferę doświadczeń parapsychicznych oraz podsumowanie.</i> | |

JAK STAĆ SIĘ HIPNOTYZEREM

Niemal każdy może szybko i z łatwością nauczyć się technik hipnotycznych i zostać hipnotyzерem. Bycie dobrym hipnotyzерem to jednak co innego. Aby stać się dobrym hipnotyzерem, trzeba się odznaczać uczciwością, rzetelnością i zaangażowaniem. Trzeba się troszczyć o ludzkość. Jeśli przyjmiemy, że masz takie cechy, wystarczy ci tylko nauczyć się na pamięć wszystkich technik. A potem ćwiczyć, trenować, stosować w praktyce i uczyć się na każdym przypadku. Po długiej praktyce i nauce zasłużysz na miano hipnotyzera.

CO TO JEST HIPNOZA?

Hipnoza to stan podobny do snu. W tym stanie świadomy umysł człowieka ucisza się lub staje się pasywny. Hipnotyzер wprowadza wtedy sugestie wprost do potężnego podświadomego umysłu.

Przyjrzyjmy się pokrótce od strony technicznej temu, jak działa mózg. Operuje on na dających się zmierzyć zakresach częstotliwości. Częstotliwości te odpowiadają konkretnym rodzajom aktywności.

W 1929 roku Hans Berger przy użyciu elektroencefalografu dokonał odkrycia, że gdy człowiek ma zamknięte oczy, mózg generuje regularne fale w zakresie 8 do 12 cykli na sekundę (cps). Nazwał te fale mózgowie falami alfa. Inne, później odkryte rodzaje fal mózgowych nazwano falami theta, beta i delta. Dowiedziono, że fale te mają związek z różnymi funkcjami umysłowymi, w tym z hipnozą i doświadczeniami parapsychoicznymi. Eksperci przeważnie zgadzają się co do fal mózgowych i ich działania, ale nie są zgodni co do dokładnych granic zakresu każdego rodzaju fal. Jeden ekspert zdefiniuje fale alfa jako te w zakresie 8 do 12 cps, inny – 7 do 14 cps i tak dalej. Poniższe cztery akapity przedstawiają ogólne ustalenia dotyczące tych rodzajów fal mózgowych.

DELTA. Częstotliwość tej aktywności mózgu to 0 do 4 cps. To stan nieprzytomności. Niewiele wiadomo o zakresie fal delta.

THETA. Zakres częstotliwości fal theta to 4 do 7 cps. Theta to zakres podświadomości i hipnoza może czasem wprowadzić mózg w taki stan. Wszystkie nasze doświadczenia emocjonalne odbierane są za pomocą fal theta. To wyjątkowy zakres częstotliwości, który otwiera drzwi świadomości do stanów pozahipnotycznych, do świata zjawisk parapsychoicznych. To w tym zakresie fal najczęściej zdarzają się doświadczenia parapsychoiczne (patrz: Rozdział 15).

ALFA. Zakres fal alfa to 7 do 15 cps. Zwykle uznaje się je za zakres podświadomości. Powstają podczas marzeń sennych (we śnie),

marzeń na jawie i niemal zawsze podczas hipnozy. Medytacje też zwykle odbywają się w zakresie fal alfa (choć czasem mogą być głębsze i przejść w zakres theta). Nieraz doświadczenia parapsychiczne również mają miejsce w zakresie alfa. Alfa jest najważniejszym zakresem fal, jeżeli chodzi o hipnozę.

BETA. To zakres fal świadomego umysłu, od 14 cps wzwyż. W tym zakresie fal myślimy i działamy w stanie dziennej aktywności. Przeważnie, gdy nie śpimy, nasz mózg produkuje fale około 20 cps. Produkcję fal w zakresie 60 cps, człowiek przeżywałby stan ostrej hysterii. Powyżej 60 cps nie wiem, co by się stało. Podejrzewam, że nic miłego.

Gdy zasypiamy, nasz mózg automatycznie schodzi z zakresu fal beta do zakresu alfa, a potem na krótkie cykliczne okresy do zakresu fal theta i delta. Większość snu to fale alfa. Hipnoza korzysta z tego naturalnego zjawiska – powoduje, że mózg obniża zakres fal do fal alfa bez zasypiania. W stanie alfa mózg jest podatny na przedstawiane mu sugestie.

Świadomy umysł nie najlepiej znosi sugestie. Przydaje się to przy myśleniu, rozumowaniu i praktycznym wykorzystywaniu tego, co już wie. Umysł podświadomy jest jednak posłusznym niewolnikiem. Nie myśli ani nie rozumuje. Reaguje na to, co mu się mówi. Na tym polega wartość i siła hipnozy. Hipnotyzując, możesz wpompować potężne sugestie bezpośrednio do podświadomości. Podświadomość akceptuje je i powoduje, że stają się rzeczywistością. Można powiedzieć, że umysł podświadomy informuje umysł świadomy, że są nowe informacje, w zgodzie z którymi trzeba działać. Umysł świadomy lubi działać w zgodzie z tym, co już wie, więc wykorzystuje te nowe informacje. Chociaż nikt naprawdę nie rozumie, dlaczego hipnoza działa i jak podświadomy

umysł wywołuje konkretne skutki, wiemy, że działa – i to całkiem nieźle.

SUGESTIE

W następnych rozdziałach znajdziesz sugestie stosowane w hipnozie. Na razie wiedz, że jest niezmiernie ważne, by wszystkie sugestie były pozytywne, konstruktywne i pożyteczne. Podświadomy umysł nie widzi różnicy między dobrą a złą sugestią. On tylko akceptuje to, co mu mówisz, a później działa zgodnie ze wskazówkami.

Zawsze uważnie dobieraj słowa, dając komuś wskazówki i sugestie. Pewien człowiek w mowie codziennej nadużywał slangowego słowa związanego z defekacją. W końcu przekonał swoją podświadomość o potrzebie wypróżnienia i nabawił się chronicznej biegunki. Słowa mają siłę, a podświadomy umysł rozumie je dosłownie.

MITY

Na temat hipnozy powstało wiele poważnych nieporozumień. Wiele z nich zostało rozpowszechnionych przez niskiej klasy filmy, pokazujące ludzi przemienianych w podobne do zombie istoty przez mistyka o nadprzyrodzonych mocach, który mówi: „Spójrz mi w oczy”. Można by nakręcić na tej podstawie niejeden pasjonujący film, ale jest to stuprocentowa fikcja i nie ma nic wspólnego z prawdą. Poniżej kilka popularnych mitów oraz ich wyjaśnienia.

Hipnotyzer posiada magiczne moce. To całkowita bzdura. Hipnotyzer to zwykły człowiek, który posiadał umiejętność stosowania siły sugestii w celu otrzymania pożądanego rezultatu.

Człowieka można zahipnotyzować i sprawić, by robił rzeczy sprzeczne ze swoją wolą. To absolutnie nieprawda. Po pierwsze, nie da się nikogo zahipnotyzować wbrew jego woli. Obiekt musi

w 100 procentach współpracować. Po drugie, nikogo w stanie hipnozy nie da się zmusić do zrobienia czegoś, czego nie zrobiłby świadomie. Podczas sesji obiekt może wybrać lub odrzucić każdą z proponowanych sugestii. Jeśli jakaś sugestia zdenerwuje obiekt, prawdopodobnie z własnego wyboru natychmiast obudzi się on z hipnozy.

Tylko osoby o słabym umyśle da się zahipnotyzować. Tak naprawdę jest wręcz przeciwnie. Im inteligentniejsza jest osoba, tym łatwiej ją zahipnotyzować. W niektórych przypadkach upośledzenia umysłowego hipnoza staje się niemożliwa. Niemal każdego, kto chce zostać zahipnotyzowany, daje się zahipnotyzować. Jedynie około 1 procent populacji nie można zahipnotyzować, albo z powodu defektów umysłowych, albo z przyczyn, których nie rozumiemy.

Osoba zahipnotyzowana jest w transie albo jest nieprzytomna. Nieprawda. W stanie hipnozy obiekt jest obudzony i świadomy – nawet bardziej niż normalnie. Obiekt jedynie skupia swoją uwagę tam, gdzie hipnotyzer ją kierunkuje, i nie zwraca uwagi na nic innego.

Można utknąć w stanie hipnozy. To całkowita bzdura. Nawet gdyby operator padł martwy po wprowadzeniu obiektu w stan głębokiej hipnozy, obiekt z łatwością sam by się obudził z tego stanu. Albo na krótką chwilę by zasnął, a potem normalnie się obudził, albo nie słysząc od dłuższego czasu głosu operatora, po prostu otworzyłby oczy.

Głęboka hipnoza jest konieczna, by osiągnąć dobre wyniki. Nieprawda. Każdy poziom hipnozy, od lekkiego do bardzo głębokiego, może dać pozytywne efekty.

STAN HIPNOZY

Zahipnotyzowana osoba doskonale zdaje sobie sprawę z tego, gdzie jest i co się dzieje. Wszystko słyszy i znajduje się w stanie

podobnym do marzeń na jawie czy głębokiej relaksacji. Często może odczuwać odrętwienie albo nie mieć świadomości posiadania ciała.

AUTOHIPNOZA

Można zahipnotyzować samego siebie. Wiele osób robi to codziennie, by dawać sobie konstruktywne sugestie. Dużo łatwiej jest wprowadzić się w stan hipnozy, jeśli wcześniej ktoś nas zahipnotyzuje i da nam potrzebne wskazówki. Ta książka nauczy cię, jak hipnotyzować innych, możesz więc wykorzystać te same instrukcje, by zahipnotyzować siebie. Jeśli będziesz pracować z partnerem, który będzie mógł cię zahipnotyzować, przyspieszysz swoje postępy w nauce autohipnozy.

JAK SIĘ TYM ZAJĄC?

Jeżeli masz zamiar zająć się hipnozą zawodowo albo podjąć się jej jako zajęcia dodatkowego, przeczytaj poniższy podrozdział, zwracający uwagę na kilka istotnych spraw, które warto wziąć pod uwagę oprócz materiału zawartego w pozostałej części książki.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Cichy gabinet z minimum trzema fotelami. Jednym fotelem dla ciebie, fotelem z podnóżkiem dla obiektu i trzecim fotelem (dowolnego rodzaju) dla osoby, która z nim przyjdzie. Klienci często kogoś ze sobą przyprowadzają. Oszczędnym rozwiązaniem jest urządzenie pokoju we własnym domu, co pozwala zaoszczędzić na czynszu i odpisać koszty od podatku. Jeśli zamierzasz wynająć gabinet, znajdź taki w cichym miejscu, z miejscami do parkowania, do którego łatwo dojechać z różnych stron.

- Biurko lub stół, przy którym można pisać.
- Dyktafon.
- Kartki, foldery, teczki do trzymania zapisków.
- Wydrukowane instrukcje do autohipnozy (patrz: Rozdział 3).
- Wydrukowane rozpiski diet (patrz: Rozdział 3).
- Dwie latarki długopisowe z nowymi bateriami. Będziesz ich potrzebował, jeśli będziesz czytał procedury z kartki, a pomieszczenie będzie zbyt słabo oświetlone do czytania.
- Kartę 15 × 15 cm (około) z dużą czerwoną kropką narysowaną na jej środku (patrz: Rozdział 3).
- Wydruki ze wszystkimi swoimi procedurami hipnotycznymi, by były pod ręką, jeżeli zdarzy ci się czegoś zapomnieć. Nawet gdy już nauczyłem się na pamięć wszystkich procedur, nadal trzymałem wydruki (każda procedura na karcie 10 × 15 cm), by były dostępne na wszelki wypadek. Jeśli nie chcesz drukować procedur, kup jeszcze dwa egzemplarze tej książki, wytnij opisy procedur i przyklej je na kartach. Konieczne będą dwie książki, bo wiele z procedur wydrukowanych jest po obu stronach tej samej kartki. Koszt zakupu dwóch książek jest na tyle niski, że chyba lepiej je kupić, niż samemu się męczyć z przepisywaniem.
- Formularze oświadczeń. Klienci muszą je podpisać, poświadczając, że rozumieją naturę hipnozy, poddają się jej z własnej woli i nie oczekują od ciebie żadnych gwarancji ani zobowiązań. Skonsultuj się z prawnikiem, by dowiedzieć się, jak powinno być napisane takie oświadczenie.
- Wizytówki.

- Telefon.
- Recepcjonistka w biurze poza gabinetem albo automatyczna sekretarka, która będzie odbierać telefony w czasie, gdy pracujesz.

WYDATKI

- Czynnosc (jeśli nie pracujesz w domu).
- Reklama. To zwykle spory wydatek, ale w pewnym stopniu konieczny. Jedno ogłoszenie w niedzielnym wydaniu gazety (7 × 10 cm), to mniej więcej wszystko, w co trzeba zainwestować. Jeśli podpiszesz z gazetą umowę długoterminową, możesz wynegocjować niższą stawkę. Przyda się mała reklama w książce telefonicznej. Około 70 procent moich klientów trafiło do mnie w ten sposób; 20 procent z polecenia, a 10 procent z gazety.

Korzystaj z każdego otrzymanego zaproszenia na wydarzenia, gdzie nadarzy ci się okazja mówić o hipnozie, w tym na spotkania lokalnych klubów, wizyty w szkołach średnich lub wyższych, jak również domowe przyjęcia. Takie pogadanki to doskonała reklama.

OPŁATY

Gdy w 1992 roku przeszedłem na emeryturę, brałem 50 dolarów za sesję (sesja trwa od 30 minut do godziny). Nie przekraczam jednej godziny, bo zauważyłem, że za długie sesje przynoszą klientom efekt przeciwny do zamierzonego. Opłata zawiera wszystkie elementy wizyty: konsultacje przed hipnozą i po niej, samą sesję hipnotyczną, nagranie jednej z sesji (przeważnie Sesji 5) i rozdanie wydrukowanej instrukcji do autohipnozy. Jeśli zdarzała mi się

wizyta domowa lub u kogoś w biurze, doliczałem skromną kwotę za czas dojazdu i zużyte paliwo, jeśli odległość wyniosła ponad 10 kilometrów w jedną stronę.

W niektórych częściach kraju (w tym w dużych miastach) przyjęta stawka może być dwukrotnie wyższa niż w małych miasteczkach i na terenach wiejskich. Oceń swoją sytuację i ustal takie stawki, jakie uznasz za stosowne.

Mam filozofię, według której należy brać najmniejszą stawkę, jaką możemy, by jednak pokryła wydatki i dała rozsądną zapłatę za poświęcony czas i umiejętności.

Postaraj się osiągnąć zamierzony przez klienta cel w jak najmniejszej liczbie sesji. Nigdy nie pozwałam przychodzić do mnie na więcej niż sześć sesji. Robię tak dlatego, że chcę pomóc klientowi, by był samodzielny i sam rozwiązał swoje problemy. Nie chcę, by stał się ode mnie zależny. Począwszy od drugiej sesji, uczę klienta autohipnozy, by miał narzędzie potrzebne do samodzielnego rozwiązania problemu i był w tym równie skuteczny, jak ja. Polecam podobne podejście w praktyce hipnotyzerskiej. Nie można być chciwym. Najpierw pomyśl o potrzebach klienta. Ty i tak sobie poradzisz.

Usilnie zalecam, by opłatę za każdą sesję pobierać z góry. Po przeprowadzonej sesji nic się nie da zrobić, jeśli klient nie zapłaci albo wypisze niewłaściwy czek. Można zaproponować zniżkę przy przedpłacie. Na przykład: „Zapłać za pięć sesji przy pierwszej wizycie, a szóstą otrzymasz za darmo”.

JAK PRZEPROWADZAĆ SESJE HIPNOZY?

Na początku musisz się nauczyć na pamięć wszystkich procedur albo wydrukować je sobie na kartkach, by zawsze były pod ręką. Potem należy rozważyć mnóstwo innych kwestii, między innymi

jakim tonem głosu mówić i jak szybko; gdzie siadać, a gdzie usadzić obiekt; jak dostosować otoczenie (światło, hałasy, dźwięki tła); jak nagrywać sesje; z jakich urządzeń korzystać; jak obserwować hipnotyzowanego; jak sprawdzać wyniki sesji.

TON GŁOSU I TEMPO MÓWIENIA

Mów swoim naturalnym głosem. Być może ta rada brzmi nie-dorzecznie, ale wcale nie jest głupia. Widziałem wielu początkujących hipnotyzerów, którzy celowo zmieniali głos podczas sesji, by brzmieć donośniej, poważniej i bardziej teatralnie. To bez sensu. Używaj normalnego głosu, jakim mówisz na co dzień. Piękny, melodyjny i dźwięczny głos na pewno jest zaletą, ale nie jest niezbędny. Ważniejsze od mówienia głębokim głosem są to, by wiedzieć, co się robi, dobry kontakt z klientem i szacunek do niego.

Trzeba jednak ćwiczyć tempo mowy. Należy mówić na tyle powoli, by obiekt hipnozy miał czas reagować na twoje wskazówki, a jednocześnie na tyle szybko, by utrzymać jego zainteresowanie i uwagę. Jeśli będziesz mówić zbyt wolno, myśli hipnotyzowanego mogą powędrować w innym kierunku. Chodzi o to, by utrzymać uwagę obiektu na swoim głosie. Niektórzy potrzebują wolniejszego tempa, inni szybszego. Doświadczenie nauczy cię dobierać odpowiednie tempo do danej osoby.

Pauzy o długości 2 do 5 sekund są odpowiednie. Na przykład: *Rozluźnij nogi w kolanach (2 sekundy pauzy), rozluźnij łydki (2 sekundy pauzy), a teraz rozluźnij palce u stóp (2 sekundy pauzy), rozluźnij palce u stóp (2 sekundy pauzy).*

W niektórych procedurach wizualizacyjnych mogą być potrzebne dłuższe pauzy. Na przykład:

Teraz wyobraź sobie, że stoisz na szczycie kręconych schodów (3 sekundy pauzy), stwórz sobie w myślach te schody (3 sekundy pauzy),

są pokryte dywanem. Stwórz w myślach ten dywan (3 sekundy pauzy).

Nie odmierzaj pauz z zegarkiem w rękę, naucz się wyczuwać, ile trwają. Kiedy kogoś hipnotyzuję, wypowiadając dla niego instrukcje, sam je wykonuję, dzięki temu utrzymując wygodne tempo.

Mów raczej matowym, monotonnym głosem. Chodzi o to, by świadomy umysł osoby hipnotyzowanej tak się zanudził, że aż zaniecha aktywności, zezwalając na dostęp do umysłu podświadomego, podatnego na sugestie. Jeżeli za bardzo modulujesz głos albo mówisz z nutą dramatyzmu, świadomy umysł obiektu będzie zbyt zainteresowany tym, co słyszy, pozostanie aktywny i uniemożliwi osiągnięcie stanu głębokiego relaksu oraz podatności na sugestie.

USADOWIENIE OBIEKTU HIPNOZY

Możesz prowadzić sesję, siedząc lub stojąc. Hipnotyzowani mogą siedzieć w pozycji półleżącej w wygodnym fotelu, siedzieć prosto, leżeć na łóżku bądź na podłodze, siedzieć po turecku na podłodze albo stać. Każda z tych pozycji jest dobra, ale niekoniecznie sprawdzi się w każdej sytuacji. Na przykład krótka 2-minutowa procedura na uśmierzenie bólu może być przeprowadzona na osobie stojącej, jednak podczas 30-minutowej procedury dotyczącej kontrolowania diety nie ma już mowy, by klient stał.

Fotel z odchylanym oparciem lub prosty, bez podłokietników, to najlepsze siedzisko dla osoby hipnotyzowanej. Oba rodzaje zapewniają wystarczającą wygodę i podporę, a jednak rzadko się zdarza, by obiekt usnął w takim fotelu. Ja wybieram fotel odchylany, w którym klient może spoczywać w pozycji półleżącej. Jednakże podczas autohipnozy wolę siedzieć w prostym fotelu bez podłokietników bądź na krześle. Jako operator również wybieram takie siedzisko.

Leżenie na łóżku też zapewnia obiektowi wygodę i oparcie. Wadą tej pozycji jest fakt, że obiekt może łatwo zapaść w sen. Ciało i umysł są przyzwyczajone do zasypiania, gdy człowiek leży, a jego mózg wchodzi w stan alfa. Wprawny operator potrafi zwykle tego uniknąć. Jeśli pracujesz z leżącymi chorymi, jest to pozycja, z którą musisz sobie poradzić.

Leżenie na podłodze ma taką samą wadę, jak leżenie w łóżku: obiekt z łatwością może zasnąć. Dodatkowo, po krótkim czasie zaczyna się odczuwać niewygodę podłogi, nie polecam więc leżenia na niej podczas długich procedur.

Siedzenie po turecku na podłodze równie szybko przestaje być wygodne, więc też go nie polecam przy dłuższych procedurach. Sam stosuję tę pozycję podczas medytacji (formy autohipnozy) i doskonale się sprawdza. Kiedyś zapadłem w tej pozycji w głęboką medytację na półtorej godziny i nie odczułem żadnego dyskomfortu. Wątpię jednak, czy osoba niewytrenowana, mało wprawna, byłaby w stanie wstać po takim wyczynie, nie mówiąc już o chodzeniu.

Przeważnie moi klienci siedzą w fotelu z odchylanym oparciem. Ja siedzę naprzeciwko, w prostym fotelu lub na krześle. Odległość między nami wynosi od 60 do 180 centymetrów. Pomiędzy nami może, choć nie musi, stać stół albo biurko; nie jest to szczególnie istotne. Siadam na tyle blisko obiektu, bym mógł normalnie mówić i być słyszany, a jednak na tyle daleko, by go nie onieśmielić. Przy niektórych procedurach wykorzystywanych na wyjątkowe okazje, muszę stać bezpośrednio przed obiektem lub mieć z nim kontakt fizyczny. To jednak wyjątkowe sytuacje, które nie są regułą.

Idealnie ustawiony fotel powinien być tak umiejscowiony, by jasne światło nie padało na twarz obiektu. Okna (jeśli nie są starannie zasłonięte) i źródła światła powinny się znajdować za jego

plecami. W ten sposób będzie mu łatwiej się zrelaksować i będzie czuł się swobodniej.

GDZIE PRZEPROWADZAĆ HIPNOZĘ?

Sesję hipnozy przeprowadzić można niemal wszędzie, między innymi w pomieszczeniach o przyćmionym świetle, w promieniach słońca na zewnątrz, w ciszy i w hałasie. Idealnym miejscem jest jednak cichy, wygodny pokój z przyćmionym światłem.

Jeśli pojawiają się jakieś nieplanowane zakłócenia, wykorzystaj je na swoją korzyść. Pewnego razu właśnie zacząłem wprowadzanie klienta w stan hipnozy, gdy stolarz w sąsiednim gabinecie zaczął wbijać gwoździe w ścianę tuż za głową mojego obiektu. Było to miarowe: stuk, stuk, stuk. Zrezygnowałem z mojej zwyczajnej procedury indukcyjnej i zacząłem improwizować. Powiedziałem: *Nie pozwól, by zewnętrzne dźwięki odciągnęły twoją uwagę. Co więcej, dźwięki z zewnątrz pozwolą ci osiągnąć głębszy, zdrowszy stan relaksu.* Dalej przy każdym stuknięciu mówiłem: *Zapadasz się głębiej (stuk), głębiej (stuk), coraz głębiej (stuk).* Moja klientka wchodziła w stan głębokiej relaksacji, jak gdyby jechała szybką windą. Nie musiałem nawet kontynuować zaplanowanych procedur. Natychmiast zacząłem podawać jej sugestie, a potem ją obudziłem. Skutki były doskonałe.

MUZYKA W TLE

Wielu hipnotyzerów podczas wprowadzania klientów w stan hipnozy stosuje kojącą muzykę lub puszcza w tle szum fal oceanu. Wypróbowałem zarówno jedną, jak i drugą metodę z satysfakcjonującym wynikiem. Jednakże równie dobre rezultaty osiągnąłem bez żadnych dźwięków w tle. Spróbuj obu metod i zobacz, co bardziej ci odpowiada.

