



Önhipnózis

E-könyv

“Az önhipnózis felfogható mély meditációnak, mely során azonban tudatosan kapcsolatot alakítunk ki a tudatalattival és megtanuljuk onnan felhozni azt az információt, (nevezzünk inkább belső bölcsességnek!) inspirációt és erőt, amire a mindennapi helyzetek megoldásához szükségünk van.”

Mi az önhipnózis?

Önhipnózis, több mint szuggesztiók és relaxálás

Az önhipnózis egy erősen fókuszált tudati állapot, amely agyunk rejtett erőforrásait képes aktiválni. Azonban az nem mindegy, hogy ezt hogyan tesszük! De kezdjük az elejénél.

Amint a "hipnózis" szó elhangzik, akár önmagában, akár "önhipnózis" formában, sokan összehúzzák a szemöldököket és azonnal valamilyen misztikus, ezo-szósszal nyakon öntött technikára gondolnak. Olyasmire, ami divatos a kétségbeesett szinglik és az "angyalokkal beszélgető" nagymamák körében.

Itt külön megemlíteném az egyik kedvenc mondatomat, amin már annyit derültem: "...és te hiszel az ilyesmben?" Igen, hiszek. Sőt, az áramban is hiszek.

A másik véglet, akik előszeretettel gyűjtögetik a youtube önhipnózis hanganyagait, szuggesztióit és attól várják életük valamely problémájára a megoldást. Ez a hozzáállás már valamivel közelebb visz a célhoz, de még mindig hiányzik egy nagyon fontos, létfontosságú összetevő – a tudatalatti megértése.

Ebből levonhatjuk azt a kézenfekvő következtetést, hogy nagyon sokan egyszerűen nem tudják, mi az önhipnózis. Így akik kevésbé nyitottak azok vagy félnek tőle, vagy félmosollyal elintézik. Akik pedig nyitottak, azok nagyszerű alapról indulnak, ugyanis megnyílik előttük a lehetőség, hogy mérítsenek a tudatuk rejtett erőforrásaiból.

Rengeteg elméleti iromány van a neten az önhipnózisról, így nem megyek bele az elméletbe. Lássuk a tapasztalatot.

Az önhipnózis, akárcsak a hipnózis egy természetes tudatállapot

Napi szinten megéljük. Mikor?

Olvastál már úgy könyvet, hogy teljesen megfeledkeztél arról, hogy hol vagy vagy mennyi az idő?

Vagy moziban volt már úgy, hogy teljesen beleélted magad a filmbe, annyira, hogy észre se vetted, hogy kik ülnek melletted?

Bele voltál már merülve a munkába annyira, hogy nem hallottad, hogy hozzád szóltak? Esett már meg veled, hogy megütötte magad, de annyira koncentráltál valami egészen másra, hogy nem is érezted és csak utólag vetted észre?

Ez már egy önhipnózis.

Szoktál-e a tv vagy laptop előtt bambulni úgy, hogy már igazán nincs is kedved nézni, de valahogy “beleragadtál”?

Ez az az esete a megváltozott tudatállapotnak (bizonyos fokig hipnózis), amikor már kicsúszott a kezed közül a fókuszod irányítása.

És itt van a bökkenő

Tehát megállapíthatjuk, hogy a nap során folyamatosan bizonyos mértékben változó tudatállapotban vagyunk. A fókuszunk hol kitágul, hol összeszűkül, akár csak a szemünk esetében.

Csak hogy a probléma ott van, hogy észre sem vesszük, ahogy az időnk nagy részében a fókuszunk kicsúszik a tudatos irányításunk alól.

Ilyenkor a külső hatások veszik át az irányítást a figyelmünk felett. Az idegesen fel-alá járkáló főnökünk, a túl hangosan telefonáló kollégánk, a nyolcadjára ismétlődő tv reklám, az untig ismert út menti óriásplakátok és így tovább.

Gyakorlatilag a külső és belső hatások hipnózisa alatt állunk.

A külső hatások mellett van két másik dolog is, ami átveszi a kontrollt a tudatunk fókusza fölött. Az egyik ezek közül a mi saját gondolataink.

Ez is egy formája a transznak. Jobb esetben rájövünk erre és megtanuljuk mi irányítani a gondolatainkat, ahelyett, hogy ők irányítanak minket. Pillanatnyilag a mi nyugati kultúránkban a gondolatok “mindenhatóságába” vetett hit uralkodik, ami nem segít ebben.

“Gondolkodom, tehát vagyok.”

/René Descartes

Ez önmagáért beszél. De szerencsére van élet a folyamatos gondolati zümmögésen túl is.

A nagy kihívás nem az, hogy minél több gondolatot préseljünk a fejünkbe, hogy attól aztán igazán éles eszű gondolkodónak érezzük magunkat, hanem az, hogy a gondolataink felett

megőrizzük az uralmat. Tehát kikerülünk a saját gondolataink önhipnózisa alól. Ez igazából a “ne a fark csóválja a kutját” helyzet.

Erről van az online Tudatosság Kurzusban egy nagyon érdekes poszt. [Katt ide!](#)

A másik belső tényező, ami pillanatokon belül transzba tud minket vinni, azok a saját érzelmeink.

Kinek ne lenne ismerős a pillanat, amikor “vörös köd” borult a tudatunkra a méregtől, “kikeltünk önmagunkból” vagy “megfordult velünk a világ”. Tehát erős érzelmek hatása alatt transzba kerülünk. Extrém esetben ez a transz akár olyan mély is lehet, hogy nem emlékszünk arra, ami történt.

Az érzelmekről egy [érdekes poszt itt!](#)

Megérkeztünk a tudatos önhipnózishoz

Az önhipnózis során megtanuljuk visszavenni az irányítást a figyelmünk fókuszra felett és azt befelé fordítani.

Egyrészt ez egy nagyon kellemes élmény, másrészt meglepő, hogy a tudatunk milyen hatalmas erőforrásai nyílnak meg ezáltal a számunkra.

Egy általános tévhit

Sokan, még a szakemberek közül is, azt gondolják, hogy az önhipnózis az egyenlő a szuggesztiók hallgatásával.

Tehát ha van valami gondunk, például le akarunk fogyni, abba akarjuk hagyni a cigarettázást vagy egyéb függőségünket vagy meg akarunk szabadulni a fóbiáinktól akkor nincs más dolgunk, mint a kellő önhipnózis mp3-at letölteni, ellazulni és végighallgatni. A probléma pedig magától megoldódik.

Aki elkezd a saját tudatalattijával dolgozni, az hamar rájön, hogy ez nem egészen így működik.

A tudatalattit nem kezelhetjük úgy, mint egy üres varázsdobozt, amibe beledobáljuk a nekünk tetsző szuggesztiókat és az egyszerűen végrehajtja azokat.

A valóságban a tudatalattiban rengeteg program van. Ha a szuggesztióink ütköznek a már elültetett programokkal, akkor a hatásuk ideiglenes lesz.

[A tudatalattiról részletesen pedig itt olvashatsz.](#)

Mi az erősebb, a szuggesztióink vagy a tudatalatti programok?

A választ az adja meg, hogy mi mögött van nagyobb energiatöltet.

Tegyük fel az adott probléma kényszeres evés és túlsúly, akkor meg kell vizsgálnunk milyen tudatalatti program hajtja. A tudatalatti fő szerepe és funkciója a védelem. A káros programok is a mi védelmünkben íródtak, akkor is, ha végeredményben megkeserítik az életünket. Ez azt jelenti, hogy a védelmi programunk csiszolásra szorul.

Tegyük fel a túlsúlyt okozó program a gyerekkorból jön, ahol a családban a szeretet kifejezése elsősorban étellel történt. Így a káros tudatalatti program a gyerekkori érzelmi hiányérzetből, a tekintélyszemélyek viselkedéséből és üzeneteiből táplálkozik. Ezek hatalmas energiák. A tudatalatti számára az evés egyenlő a szeretettel. Minél mélyebb a szeretethiány, az önmagunk iránti szeretet képtelensége, annál erősebb a tudatalatti készítése arra, hogy ezt kiegyenlítse, kompenzálja. Ha azt tanították neki, hogy ezt az étellel megteheti, akkor meg is fogja tenni.

Ezzel szemben mi van a szuggesztióink vagy az éber tudat akarata mögött?

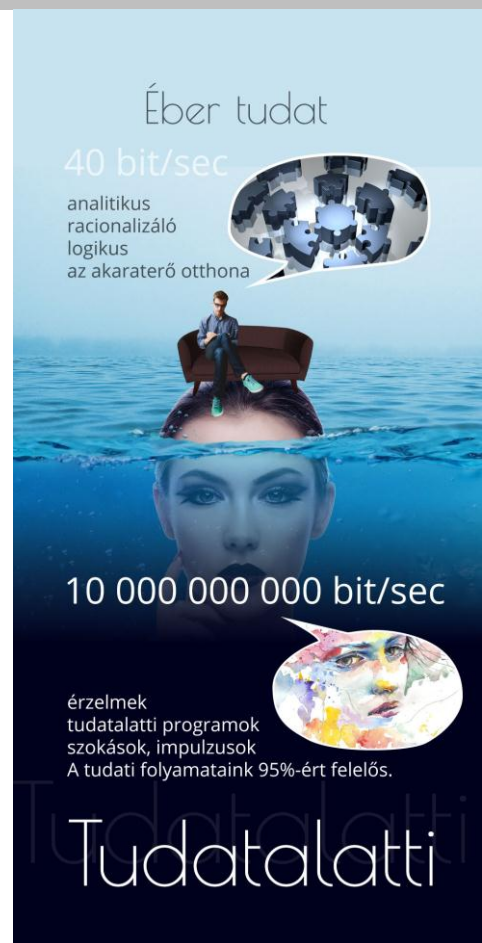
Tegyük fel egy szégyenérzet, egy elégedetlenség az alakunkkal. Ez további negatív érzéseket kelt önmagunk iránt, amivel éppen a tudatalatti védelmi funkcióját erősítjük, vagyis az evést. Tehát ez ravasz helyzetet hozhat.

Mit tehetünk akkor a szuggesztiókon túl?

Itt kezdődik a nagybetűs ÖNHIPNÓZIS. Ez esetben már nem szimplán megkíséreljük lenyomni a tudatalatti torkán az általunk jónak vélt utasításokat, hanem elkezdünk vele kommunikálni.

Megértjük és az ő segítségét felhasználva átírjuk a káros védelmi programokat úgy, hogy azok a valódi problémánkat megoldják. Ez már a magas foka a megértésnek és a tudati energia használatának.

Ezzel elkezdődik egy együttműködés ezzel a rendkívüli erőforrással. Ha jobban belejövünk, akkor elképesztő mértékben megváltozhat az életünk. Rengeteg új lehetőség nyílik meg előttünk és ezt kár lenne kihagyni, pusztán lustaságból, félelemből az újtól vagy egyszerűen csak mert az ego elhiteti velünk, hogy mindent jobban tud. Nem igaz?



Az önhipnózis hatásai

10 érv az önhipnózis mellett

Az önhipnózis, egyrészt mint egy természetes, mélyen ellazult tudatállapot, másrészt, mint egy rendkívül lecsendesült, fókuszált figyelmi állapot rengeteg jótékony hatással bír. Tovább is megyek. Az általános jótékony hatásokon túl, ez egy olyan tudatállapot, amely képessé tesz bennünket önmagunk és magunkon keresztül az egész életünk megváltoztatására. Ez a tudatállapot a lelki "svájci bicskánk", roppant sokoldalú eszköz. Hogy mennyire? Lássuk!

1. Stresszoldó

A stressz lelki, fizikai hatásait mindenki ismeri, a paletta széles; közéjük tartozik az ingerültség, rosszkedvűség, izomfeszültség, hasi panaszok, vérnyomás ingadozás, fokozott verejtékezés, kedélyhullámzás, memória romlása, koncentrációs zavarok és így tovább. Egyre inkább terjed az a nézet is, hogy nagyon sok betegség kialakulásában is jelentős szerepet játszik a stressz.

A Wikipédia szerint:

"Hosszabb ideig fennálló tartós stressz hatására kialakulhat

- ◆ *Tartósan rossz közérzet*
- ◆ *Szorongás*
- ◆ *Pánikrohamok, esetleg pánikbetegség*
- ◆ *Depresszió, Ingerlékenység*
- ◆ *Soványág, elhízás*
- ◆ *Csökkenett ellenálló képesség*
- ◆ *Menstruáció megszűnése*
- ◆ *Hajhullás"*

Az önhipnózis egy olyan természetes, megváltozott tudatállapot, melynek során egy rendkívül mély fizikai, érzelmi és mentális ellazulást élünk meg. Ez a szent hármas teszi lehetővé azt, hogy a testünk fellélegezzen és gyors ütemben elkezdje magát regenerálni. Egy szóval: nagyon-nagyon egészséges!

Az önhipnózis elsajátításakor a gyakorlók megtanulják, hogyan tudják a testüket és elméjüket gyorsan és akaratlagosan ellazítani, illetve megtanulják felismerni és tudatosan ellazítani az esetleges belső feszültségeket.

Az önhipnózis pusztán ezért az egy tulajdonságáért is megérdemli a helyet a kedvenc szabadidős tevékenységek között.

2. Önbizalom növekedése

Ezt leginkább azok az emberek emelik ki, akik korábban nagyon is hadilábon álltak az önbizalommal.

Az önhipnózis során megtanuljuk a tudatalattink erőforrásait felismerni és felhasználni. Minél többet gyakorlunk, annál biztosabban érezzük ezt az erőt, és annál könnyebben tudjuk azt irányítani, a fejlődésünkre, illetve a céljainkra fordítani.

Egy idő múlva már nem lesz számunkra kérdés, hogy egy nagyszerű segítségünk van a mindennapok gondjainak leküzdésére, és fokozatosan a gondokat megtanuljuk kihívásokként értelmezni, amikhez minden eszközünk megvan, hogy megoldjuk.

Fokozatosan letesszük azokat a káros hiedelmeinket, miszerint kicsik és erőtlenek vagyunk a körülményekkel szemben, hiszen a belső tudatunk megadja számunkra azt a bölcsességet, amivel tisztán kezdjük látni az életünket és szerepünket.

3. Érzelmi intelligencia, empatikus képesség növekedése

Egyre divatosabb kifejezés manapság az érzelmi intelligencia. Mit is takar?

“Az érzelmi intelligencia (EI) az intelligencia vagy a képességek azon fajtája, ami a saját és mások érzelmeinek érzékelésével, kezelésével és pozitív befolyásolásával kapcsolatos.”
/Wikipédia

Ez számunkra a mindennapi életben azt jelenti, hogy az önhipnózis gyakorlásával egyre inkább tudatában leszünk érzelmeinknek, és nem csak akkor amikor már kitörtek vagy bajt okoztak. Lépésről lépésre, egyre inkább felismerjük az érzelmek valódi, mélyebben fekvő okait.

Egyre könnyebben észrevesszük azt, hogyan rángatnak minket ezek az érzelmek és egyre könnyebben megértjük és elfogadjuk más emberek szempontjait. Ezáltal könnyebben és tudatosabban irányítjuk az érzelmileg telített helyzeteket.

4. Problémamegoldó képesség javulása

problémamegoldó képesség javulása egyenes következménye az érzelmi intelligencia fejlődésének. Ebben az esetben nem rohanunk vadul bele érzelmeinktől elvakítva konfliktusokba, hiszen az nem a probléma megoldását segítené csupán a feszültségek levezetését. A feszültségek kisütésének a következménye, hogy a másik fél is feszült lesz és egyre inkább a saját érzései vezérlik, mintsem a probléma mindkét fél számára való megoldásának a vágya.

Ugyanakkor nem is fojtjuk magunkba az érzéseket a konfliktustól való félelmünkben, vagy a "béke kedvéért", hiszen az elfojtás rengeteg negatív energiát hoz létre, ami így vagy úgy, de kihat mind a saját egészségünkre, mind a környezetünkre.

A két rossz megoldás helyett egyre jobban tudatában leszünk annak, hogyan hozzuk létre ezeket a negatív érzéseket, mivel hozzuk létre magunkban a feszültséget és belső tudatunk segítségével azt is elsajátítjuk, hogy hogyan lehet ezeket az érzéseket időben feloldani, transzformálni. Így energiánkat átalakítjuk, hogy inkább segítsen a probléma megoldásában, ahelyett, hogy súlyosbítaná azt.

5. Kiegyensúlyozottság, belső nyugalom erősödése

Szintén "mellékhatása" a rendszeres önhipnózis gyakorlásnak, hogy egyre nyugodtabbá válunk a hétköznapokban.

Mivel érzelmeink egyre jobban tudatosulnak és egyre jobban megtanuljuk ezeket az érzelmi energiákat felismerni és pozitív érzelmekké alakítani, így nem halmozódnak fel bennünk a feszültségek.

A nehéz helyzeteket is egyre higgadtabban tudjuk kezelni, ami ismét csak visszahat ránk, hiszen a környezetünk is csillapodik a mi hatásunkra. Ez a hatás-ellenhatás elve.

6. Öröm, felszabadultság és egyéb pozitív érzések erősödése

Ez a személyes kedvencem. Az öröm és felszabadultság érzet természetes közegünkké válik. Ez nem jelenti azt, hogy örökké rózsaszín szemüvegben röpködünk a föld felett, egyszerűen csak annyit jelent, hogy egyre több apróságban megéljük az élet szépségét. Emellett ugyanilyen tisztán megéljük a szomorúságot vagy egyéb érzelmeket, amikor azoknak jön el az ideje, de

nem ragadunk bennük, nem kötjük magunkat hozzájuk, mintha minden pozitív érzélem pusztán illúzió lenne.

Megéljük azt, hogy az életöröm természetes állapotunk. Ez az az állapot, amikor az élet minden mozzanata jelentőséggel bír, bármily csekélynek tűnjön is. Elkezdjük észrevenni, mennyi öröm és szépség vesz minket körül, mennyi csodának vagyunk részesei.

Megtanultuk, hogy természetesnek vegyük, mindazt, ami minket körül vesz. Természetes, hogy van kezünk, lábunk, szereteteink vagy nap és égbolt. Mintha mindez járna nekünk, így nem is fordítunk ezekre a dolgokra különösebb figyelmet.

Ha visszaemlékszünk a gyerekkorunkra, akkor talán felrémlik, milyen apróságok tudtak minket elvarázsolni, mennyi örömet rejtett a pocsolyában való ugrálás (amíg valamelyik kevésbé megértő szülő véget nem vetett a röpködésnek), a homokvár építés friss sárga homokból vagy egy szarvasbogár nézegetése. Ez volt az a tudatállapot, amikor a lehetőségek még ott hemzsegték körülöttünk, bennünk. Ehhez a tudatállapothoz térünk vissza, csak ezúttal már több megértéssel (remélhetőleg), de semmivel sem kevesebb örömmel.

7. Életcélunk, világlátásunk tisztul

Amíg érzelmeink és a tudatalattiba száműzött energiáink nincsenek rendbe téve, úgy csetlünk-botlunk az életben, mint egy telezsúfolt, teleszemetelt, sötét lakásban. Célunk homályos, nehezen kivehető, és időnként azt vesszük észre, hogy rossz irányba megyünk, ez a cél nem is a mienk, vagy ha a mienk is volt, mégsem lettünk boldogabbak tőle. Nem beszélve a keresgélés során összetört kis lábujjakról.

Amikor elkezdjük az önhipnózist rendszeresen gyakorolni és a belső tudatunkkal végre kapcsolatot felvenni, akkor az olyan, mintha elemlámpát gyújtanánk. Egyszerre ugyan csak egy kis részt világít be, de ahogy elkezdjük a szobákat apránként rendbe rakni, egyre nagyobb tér szabadul fel bennük önmagunk és a számunkra fontos emberek számára. Ezzel együtt egyre tisztábbá válnak valódi, belső lelki céljaink.

A lelki szobánk egyre világosabb és otthonosabb lesz, így válik életünk is egyre "otthonosabbá" önmagunk és szereteteink számára.

8. Az emberi kapcsolataink javulnak

Az önhipnózis önmagunk megváltoztatásának egyik leghatékonyabb módja.

De mit is értünk önmagunk megváltoztatásán?

Belső önmagunk, lelkünk már most is tökéletes. Nem szorul változtatásra.

Ami változtatásra szorul az a viselkedésünk, szokásaink, berögzült hiedelmeink és ezáltal az energiánk. Az, ahogyan az energiánkat használjuk, torzítjuk és kisugározzuk. Ez kihat miránk és a környezetünkre is, és ez alapvetően meghatározza az emberi kapcsolatainkat.

Az önhipnózis során megtanuljuk, hogyan használjuk a saját energiánkat, hogyan merevítjük káros viselkedésmódokká, szokásokká majd jellemvonásokká.

“Én már csak ilyen vagyok.” Ismerős? Kényelmes kifogás azért, hogy ne kelljen szembenézni önmagunkkal.

A tudatosítás azt jelenti, hogy megtanuljuk megkülönböztetni önmagunkat és azt a sok belső, tudatalatti programot, amely a mai személyiségünket alkotja. Egyre jobban megtanuljuk a saját káros programjainkat felismerni és átírni pozitív, hasznos módon.

Az emberek tudat alatt a viselkedésünkön, hozzáállásunkon és lényünkön keresztül kisugárzott energiára reagálnak.

“Jó kisugárzása van.”

Ez nem más, mint valaki, aki nyitott, pozitív módon, használja az energiáját. A pozitív energia pedig vonzerővel bír, ezzel nem árultam el titkot.

9. Az önismeretünk rendkívüli mértékben megnő

Talán nem is kell ragozni, hogy egyenes következménye a belső énünkkel való munkának, hogy egyre többet tudunk meg magunkról.

Aki szereti magát abban a tévhitben ringatni, hogy már mindent tud önmagáról és már semmi újat nem lehet neki ezzel kapcsolatban mondani, annak sajnos azt kell mondanom, hogy igaz a közhely, ez egy végtelen út. Minél többet ismerünk meg önmagunkból, annál inkább rádöbbenünk arra, mennyi új megismerni való vár még ránk.

Ez ne riasszon meg senkit. Ez egy nagyon gyümölcsöző út, ami önmagunk felé vezet. Érdekes, izgalmas és gyönyörű, mint egy nagyon érdekesen megírt könyv. Tele van csavarokkal, és a kép egyre jobban kitágul, egyre több részlet mutatkozik meg. Lassanként rájövünk, hogy sokkal többek vagyunk, mint ahogy gondoltuk.

Ezzel együtt a felismeréssel együtt, érdekes módon, kialakul egy csodálattal vegyes alázat saját lényünk iránt. Minél inkább rálátunk, ráérzünk belső, isteni lényünkre, annál inkább felismerjük, milyen kicsi dobozba próbáltuk bepréselni téves elképzeléseinkkel. Tisztelni kezdjük önmagunkat a szó legnemesebb értelmében, mert meglátjuk a lélekben a végtelent.

10. Spirituális fejlődésünk felgyorsul

Ezzel el is érkeztünk ahhoz a ponthoz, ahova tudat alatt mindannyian törekszünk.

Önmagunkon, belső tudatunkon keresztül nyílik ki a kapu a belső, végtelen fény felé. Ahogy elkezdjük egyre jobban beengedni a fényt önmagunkba, megértjük, mennyi érzésünk pusztán annak a következménye volt, hogy elzártuk magunkat a saját belső fényünktől, amely a végtelen fény része.

A belső tudat fényében világossá válik, hogy a magány, az elhagyatottság, az elveszettség mind nem más, mint "hiánybetegség". A fény hiányának betegsége. Érezni fogjuk, hogy ezt a fényt nem vette el tőlünk senki, nem vonta meg tőlünk senki, senki nem taszított minket a sötétségbe, hanem mi zártuk ki magunkból a belső energiáinkat. Burokként összezárultunk magunk körül, kizárva a fényt és a sötétben megéltük a fény hiányát, mint végtelen magányt és elhagyatottságot.

Belső tudatunk segít megérteni a fontos összefüggéseket az életünkben. A látszólag kívülről ránk szakadt körülmények törvényszerűségeit. Természetesen mindezt lépésről lépésre tanuljuk meg, mindenki a saját ütemében, a saját módján, a saját fejlődési szintjén. Sürgetni nincs értelme. A belső tudat mindent a mi képességeinkhez mér.

Ugyanakkor biztosak lehetünk benne, hogy ez a tanulás mindannyiunknak nagyon sok hasznot hoz.

Annyi haszontalan dolgot megtanultunk életünkben, ideje végre életünk legfontosabb leckéinek nekilátnunk.

És +1: Az önhipnózis roppant kellemes!

Az ellazulás, illetve az érzelmek feloldása, felszabadítása egyre kellemesebb élménnyé teszi az önhipnózist.

Javaslom napi rendszerességgel végezni (ismerem a kifogásokat, de gondoljunk arra, hogy a számunkra igazán fontos dolgokra mégis szoktunk tudni időt szakítani!), egy idő múlva már kifejezetten igényelni fogjuk!

Önhipnózis technika: A fantasztikus szemkatalepszia

Trükk, ami kaput nyit a tudatalattidba

A katalepszia tudományos értelemben az izmok merevségét jelenti, azt a viasz-szerű állapotot, amikor adott helyzetbe hajlítjuk őket és ők úgy maradnak.

Élelmes hipnotizőrök generációi keresték meg betevő kenyerüket ezen. A recept egyszerű, állítsuk minél viccesebb vagy drámaibb helyzetbe a népet a színpadon, felhasználva ezt a természetes jelenséget, és szolgáltassunk ezzel szórakozást a maradék népnek a színpadon kívül. Tehát pénzkeresetnek sem utolsó.

Valójában ez ugyanannyira "természetfeletti", mintha színpadi show-t csinálnánk abból az egyébként roppant érdekes jelenségből, hogy valaki tüsszent egy adott inger hatására. Na jó, azért ismerjük el, amit el kell ismerni: a színpadi show remekül mutatja, milyen elképesztő ereje van a tudatunknak a testünk fölött. És ezt valóban érdemes az eszünkbe vésni.

Aki már látott teljes test katalepsziát színpadon az tudja, hogy egy két szék támlájára felfektetett test izmai annyira merevvé tudnak válni, hogy rá lehet állni, akár egy deszkára. Ezt tudatosan aligha tudná az alany megtenni. Aki még nem látott és lusta a youtube-on keresgélni, az katt [ide](#).

Mi is ez?

Ez a jelenség egészséges embereknél a transz állapot természetes kísérője. Annak a biztos jele, hogy a tudatalattink átvette az irányítást az adott izmok felett.

Az egyik legegyszerűbb és ennél fogva a legfrappánsabb formája a szemkatalepszia. A szem izmainak lezárása a tudatalatti segítségével.

Mielőtt felszisszennénk, emlékezzünk rá, hogy a testünk legfontosabb funkcióit az idegrendszer tudatalattihoz tartozó része irányítja. Többek között a légzésünket, vagy a pislogásunkat. Tehát jó kezekben vagyunk.

Egyértelmű, hogy ezt a jelenséget nem csak bűvész-hipnotizőrök tudják előidézni. Ezt bárki elő tudja idézni saját magának.

Tehát mire jó a szemkatalapszia tudatos előidézése?

Amint tudatosan létre tudjuk hozni azt az állapotot, amikor a tudatalattinak átengedjük az irányítást a szemünk izmai felett, gyakorlatilag megnyitjuk a tudatunkat a tudatalattinknak.

Ez nem azt jelenti, hogy a tudatos énünk beajul és fogalmunk se lesz mi történik velünk. Ez egy közkedvelt tévhit.

Ehelyett az történik, hogy tudatos döntéssel félreállítjuk a tudatos tudatunkat. Elküldjük malmozni a sarokba, ahol ő figyel. Embertől függ, kinek milyen a tudatos énje és hogyan reagál erre.

Lesz akinek akinek a tudata alig várja, hogy letehesse a munkát és örömmel bevonul a sarokba sziesztázni, lehet, hogy valakinek ellenkezőleg, a tudata az elején lázadozik a "lefokozás" ellen, és lesz bizonyára olyan, akárcsak az enyém, aki ugyan duzzogva elvonul, de a sarokból időnként "osztja az észet", csak hogy tudjam, hogy ő résen van ám.

Ezt úgy hívjuk hivatalosan, hogy kikapcsoljuk a Kritikus Faktort. Innentől az út a tudatalattihoz szabad és megadhatjuk a tudatalattinak a kívánt programot.

Mit tudsz kezdeni vele, ha alkalmazod?

Ahogy az út szabad a tudatalattiba, a lehetőségek tára végtelenné válik.

A módszer úttörője, Dave Elman, orvosok és fogorvosok ezreit tanította meg ezzel a módszerrel a fájdalomcsillapítás és teljes érzéstelenítés elérésére. Komoly műtéteket, szüléseket vezettek le úgy, hogy a páciens semmi fájdalmat nem érzett annak ellenére, hogy semmilyen kémiai fájdalomcsillapítást nem kapott.

Tudom, hogy ezt nehéz elsőre elhinni, de az agy képes erre.

Bizonyíték kell, nem ígéret?

Aki bírja a műtét látványát és nem borul az asztal alá (tudom miről beszélek), annak íme egy videó, ahol Dr John Butler, az oktatóm, egy műtéten esik át önhipnózis közben.

Egy hosszabb videó a hipnosebészetről, pedig [itt](#) elérhető.

De ne siessünk előre! Egyelőre maradjuk a szemkatalapsziánál.

Hogyan végezzük?

Nagyon egyszerű. Találjunk ki egy vezényszót. Én azt szoktam használni, amit maga Dave Elman is használt: green. De maga a szó mindegy. Mondjuk ki magunkban azzal a paranccsal, hogy amint kimondjuk szemünk becsukódik.

Green. Csukjuk be a szemünket. Vegyünk egy mély lélegzetet és miközben lassan fújjuk ki a levegőt, lazítsuk el a szem környéki izmainkat. Lazítsuk őket egészen addig a pontig, amíg úgy érezzük, hogy már nem működnek. Képzeljük azt, hogy már nem működnek. Amikor már úgy érezzük, hogy az izmok annyira lazák, hogy már nem működnek, próbáljuk meg kinyitni őket és győződjünk meg róla, hogy már NEM működnek.

Használjuk a képzelőerőnket és képzeljük, hogy annyira ellazultak az izmok, hogy a szemhéjak összeragadnak, mintha csak pillanatragasztóval ragasztottuk volna őket össze. Képzeljük azt, hogy minél jobban próbáljuk kinyitni a szemünket, annál jobban összezárul.

Ha elég teret engedünk a képzelőerőnknek és megengedünk magunknak ezt a játékot, akkor a tudatalatti csukva tartja a szemünket. A tudatos tudat természetesen bármikor közbe léphet és kinyithatja, de emlékezzünk rá, most azt gyakoroljuk, hogy a tudatos tudatot félre állítsuk. A tudatos tudat tudja, hogy az izmok teljesen működőképeseek. Ez a Kritikus Faktor szerepe, kiszűrni a tévesnek ítélt információt. De most mi ezt szándékosan nem akarjuk.

A tudatalatti számára azonban a képzelet és a valóság egy.

Amikor ismét azt mondjuk magunknak, hogy "green" (vagy bármi is a mi vezényszavunk), akkor hagyjuk, hogy a szemek ismét simán kinyíljanak. Visszkapcsoltuk a tudatos tudatot.

Itt kezdődik az igazi kontrollja a tudatnak, amikor át tudjuk adni az irányítást a tudatalattinak és vissza is vesszük azt.

Mindvégig mi agyunk és a mi akaratunk irányított.

Gyakorlat

Ez egy nagyon egyszerű gyakorlat, mégis, alkattól függően kinek kevesebb, kinek több gyakorlásra van szüksége. Ha ezt jól begyakoroltuk, akkor jöhetnek majd az igazi csemegék.

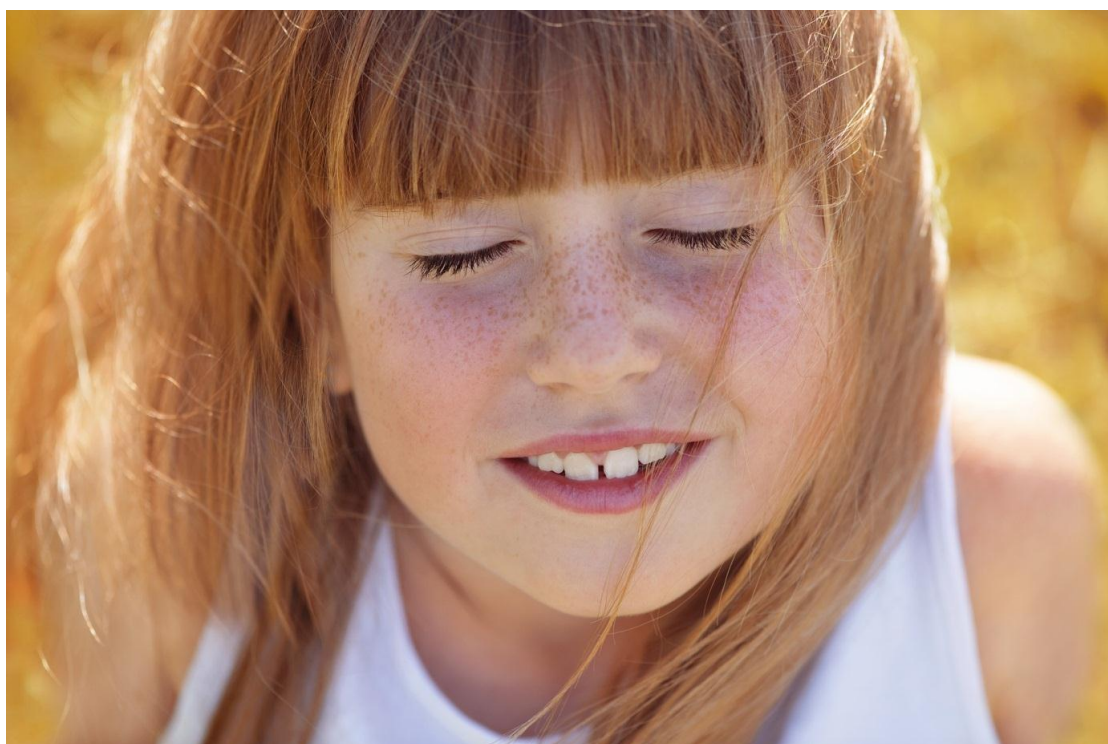
Amikor jól csináljuk észrevesszük, hogy egyre automatikusabban záródnak a szemek és már szinte maguktól végrehajtják a szemkatalapsziát. Fantasztikus élmény! Úgy tudunk majd kapcsolgatni a tudatos tudat és a tudatalatti között, mint valami távirányítón. Úgyhogy rajta!

Addig is jó játékot és jó gyakorlást!

Tipp

Akinek nagyon nem megy, és van kéznél egy gyerek, az kérje meg a csemetét, hogy mutassa meg neki, hogy kell csinálni. Kérje a gyerektől, hogy képzelje azt, hogy nem tudja kinyitni a szemét. Képzelje el, hogy nem tudja kinyitni a szemét és közben próbálja meg kinyitni. Mondja a gyerekeknek, hogy "ha nem tudod kinyitni akkor az egy nagyon jó érzés lesz". Ezzel egy jutalmat is kap a gyerek tudatalattija. A gyerekek ebben a játékban verhetetlenek. Képzeletük annyira élénk, hogy valóban megélik, amit képzelnek.

Amikor kész, akkor elég annyit mondani, hogy "rendben, most már könnyen ki tudod nyitni a szemed". És persze ne fukarkodjunk a dicsérettel. Azt akarjuk, hogy felnőtt korára ne a "Hogy építsd az önbizalmad" kurzusok oszlopos tagja legyen.



Érdekességek az önhipnózissal kapcsolatban

Hogy csinált az önhipnózis Stallone-ból Rockyt

Nehéz kezdet és a váratlan fordulat

Sylvester Stallone karrierje elején 10 évig próbálta magát beküzdeni Hollywood köztudatába, minden látványosabb eredmény nélkül. A színész karrierje elején nagyon komoly pénzügyi nehézségekkel küzdött, annyira, hogy volt idő, amikor még lakást sem tudott bérelni. Így esett, hogy egyszer három hetet a new yorki [Port Authority](#) busz-pályaudvaron volt kénytelen tölteni, jobb szállás híján.

A kasszasiker

1976-ban aztán hirtelen megtörtént az áttörés. Egyszer csak a semmiből megszületett "Rocky". A film 10 Oscar jelölést kapott, amiből kettő személyesen Stallone-nak szólt: a Legjobb színésznek és a Legjobb forgatókönyvnek járó jelölés. Sokan nem tudják, de a sikerszéria forgatókönyvét személyesen Sly írta. A film végül három Oscart söpört be: a legjobb film, a legjobb rendező és a legjobb vágásért járó díjat.

A titok, ami az emberek figyelmét elkerülte

Hogyan kapcsolódik mindez az önhipnózishoz?

A válasz a korábbi évek küzdelmeiben keresendő. A "Rocky" hivatalos filmkönyvében Stallone a következőket írja:

"Megérkeztem Philadelphiába, a forgatásra és halálra voltam rémülve."

Belső félelmei és kétségei ellenére Stallone, a filmkönyv szerint, nap mint nap félrevonult, hogy egy sajtószerű szertartást végezzen: speciális technikát alkalmazva lepihent egy kis időre, fejére tette a fejhallgatót és lejátszott magának néhány kazettát, amiket még Los Angelesben kapott. Ezek a kazetták személyre szabott szuggesztiókat tartalmaztak, melyeket Stallone a napi önhipnózisai során használt.

Gil Boyne

Az említett kazettákat Gil Boynetól kapta, akit akkoriban sokan csak úgy ismertek, mint a "[Sztárok Hipnotizőre](#)." Gil Boyne a szakmája iránt mélyen elhivatott ember volt, a hipnoterápia egyik kiemelkedő reformátora.

Hollywood akkor is bővelkedett kétségek között őrlődő, magukban bizonytalan emberekben, így Gil elég széles ügyfélkörrel rendelkezett. Sok híres ember kérte a segítségét, nem ritkán azért, hogy segítsen nekik megerősíteni az önbizalmukat, feljavítani a színészi játékukat, fellépésüket és nem utolsósorban leküzdeni a félelmeiket és gátlásaikat.

A találkozás

Stallone 29 éves volt és úgy érezte megrekedt a pályafutásában. Csak kisebb szerepeket kapott, és bár néhány sorozattal is próbálkozott, de nem került be a köztudatba. Színész kollégáitól kapta az ötletet, hogy keresse fel Gil Boyne-t, hátha ő tud segíteni. Amikor személyesen találkoztak a beszélgetés során hamar kiderült, hogy egy helyről származnak mindketten. Ez északkelet Philadelphiának az az ír-katolikus hírhedt negyede, mely a kemény bunyósokkal, harcklubokkal és kocsmai verekedésekkel híresült el.

A hipnotizőr felismerte, hogy Stallone akkor lehet sikeres, ha visszanyúl a saját gyökereihez és végre önmagát fejezi ki. Ehhez nem kellett más, csak megtanítani őt bízni saját magában. Azt mondta neki, hogy van egy csodálatos történet, ami arra vár, hogy megírják. Ez a történet azokról a nagyszerű harcosokról szól, akik a régi philadelphiai harcklubokban kezdték pályájukat. Érezte, hogy ez az, ami a fiatal színésszel rezonál.

Gil Boyne hitt abban, hogy Stallone képes megírni ezt a történetet és ezt meg is mondta neki. Majd megtanította Sly-t az önhipnózisra. Megtanította neki, hogyan tudja az önhipnózis által kifejezni a kreativitását és kifejleszteni magában azt az önbizalmat, ami képessé fogja őt tenni arra, hogy véghez vigye a dolgot.

Az elkötelezettség és az eredmény

Stallone ettől fogva elkötelezetten végezte a gyakorlatokat. A találkozás után hat hónappal pedig, [három nap leforgása alatt](#) megírta a Rocky forgatókönyvét.

Két producer érdeklődését is felkeltette a forgatókönyv, azonban Stallone-nak volt egy kikötése: mindenképpen ő akarta eljátszani a főszerepet. A filmkarakter annyira mélyen gyökerezett benne, hogy bármennyire is próbálta őt erről a környezete lebeszélni, többek között az

édesanyja is, ő nem engedett. Hitte, hogy olyan hitelesen tudja átadni a szerepet, ahogyan senki más. Kitartásának meglett az eredménye: Sylvester Stallone nevét az egész világ megismerte.

Mi történt Stallone-val?

A változás lényege az volt, hogy az önhipnózis kioldotta a színészben azokat a gátlásokat és kétségeket, amik képességeit hullámvölgybe taszították. A tudatalatti programozás felkorbácsolta a benne rejlő hatalmas motivációs erőt és megadta neki azt a lendületet, ami által mindezt ki tudta fejezni.

Az Önhipnózis és a programozás

Negatív gondolataink kétségeket ébresztenek bennünk, a képességeinkben. Ezeknek a negatív programoknak a gyökerei gyakran a gyermekkorig nyúlnak vissza. Amikor gyerekkorban azt halljuk, "De rossz vagy!" vagy, hogy "haszontalan vagy, mint a bátyád" ez kényszerképzetté válhat. Beég a tudatba és alattomos, negatív programként folyamatosan gátolja a kreativitásunkat.

Az önhipnózis által meg tudjuk tanulni ezeket a negatív programokat felismerni magunkban és átalakítani őket. Ekkor ez az energia felszabadul és ahelyett, hogy minket gátolna pont fordítva, támogatni fog minket.



Az önhipnózis tanulás titka

Az önhipnózist megtanulásának a titka, ha először úgy tapasztalod meg a transz állapotot, hogy kívülről vezetnek.

Miért?

Ez olyan, mintha egy hegyet szeretnél meghódítani, ahol még sosem jártál.

Vajon hogy jutsz fel gyorsabban vagy magasabbra, ha magad töröd és keresed az utat, vagy ha egy hegyi vezető kísér fel? Valószínűleg ez utóbbi.

A vezetett hipnózis gyakorlatok során megtapasztalod a transz állapotot, lépésről lépésre egyre mélyebbre ereszkedsz és egyre jobban megtanulsz benne mozogni.

Megtanulod felismerni a transzt, majd magad létrehozni és elmélyíteni. A tudat olyan mély rétegeibe jutsz el, amiket eddig tudatosan nem tapasztaltál.

De ennél tovább megyünk.

Megtanulod, hogyan kommunikálj a tudatalattiddal.

Megtanulod, hogyan vedd a jelzéseit és hogyan juttasd el hozzá a te kéréseidet. Ez egy nagyon izgalmas folyamat!

Mint az elején szó volt róla, ez a sikered kulcsa, hiszen a legnagyobb erőforrásod éppen a tudatalattidban rejtőzik!



Önhipnózis tanfolyamok

Különböző témákban indulnak önhipnózis tanfolyamok. Többek között a fogyás elősegítésére, az önbizalom növelésére, a meditáció elmélyítésére, a tanulás megkönnyítésére, a sportteljesítmény növelésére és a stressz oldására.

A tanfolyamok két naposak és kis csoportokban (max. 10 fő) történnek, azért, hogy személyesen tudjak foglalkozni mindenkiel.

A gyakorlatok oldott hangulatban zajlanak, mert nagyon fontos jól érezd magad. Ez feltétele az ellazulásnak.

Ha szeretnél eljönni egy ilyen önhipnózis tanfolyamra, akkor szeretettel várlak,



Irina

Önhipnózissal és hipnózissal kapcsolatos további érdekességek,
ingyenesen letölthető önhipnózis mp3 hanganyag,
és e-könyvek, illetve
ingyenes Online Tudatosság tanfolyam itt:

www.free-new-you.com.