

Jak mi pomohla hypnóza

Většina lidí si hypnózu vybere jako poslední možnost vyléčení. Na jakoukoliv nemoc, závislost, či jinou nepříjemnost.

Já to udělala stejně. Hypnózu jsem vyhledala, abych se zbavila strachu. A nakonec mi pomohla k odstranění více problémů. Musíte věřit, že vám pomůže. O to je to snazší, rychlejší a účinnější.

Po mých sezeních jsem si zkoušela dělat autohypnózu doma, na radu mé terapeutky. A zkoušela to čím dál častěji, až se to stalo mou každodenní rutinou.

Musím říct, že mi to tak pomohlo, že jsem již další sezení nepotřebovala, ale bez prvních lekcí bych to sama nezvládla.

Dle rady mé terapeutky jsem si měla lehnout nebo sednout na mé oblíbené místo doma. V mém případě to byl gauč v mém obývacím pokoji. Úplně jsem se uvolnila tím, že jsem začala pravidelně dýchat, poté jsem si představila svůj problém a říkala si...můj strach je čím dál menší, až postupně zmizí úplně, nebojím se tmy a dokáži si to tak, že každým dnem ujdu ve tmě vždy o kousek dál. Nebo nemám strach ze smrti, protože tady nemůžeme být stále a musíme uvolnit místo dalším, kteří mají přijít na svět. A tak jsem si to postupně říkala na jakýkoliv problém a dosadila vždy to, co mě trápilo. Svůj problém jsem si představila v kouli a tu poslala co nejdál pryč.

Samozřejmě to nefungovalo hned. Mé podvědomí si muselo na tuto změnu zvyknout, vlastně jsem mu ji vnutila a čím dál to dělám, tím tomu sama začínám věřit. 😊

Vlastně to používám, i když jdu do práce nebo do obchodu a to zase tak, že si představuji, že jsem zdravá, veselá, nic mě netrápí. Prostě si představuji, jak chci, aby to vypadalo.

A musím říci, že je to tak uklidňující, že mi to někdy dá až „ránu“, když si potom uvědomím realitu, že jsem v obchodě a nabírám rohlíky.. 😊

Všichni to dokážete, protože tomu aspoň trochu věříte, jinak byste hypnózu nevyhledali, jako já..