

### Colecția HypnoPoches

Scrise pe teme esențiale care se întâlnesc în viața de zi cu zi, cărțile „HypnoPoches” reprezintă un ansamblu de ghiduri practice destinate să vă ofere informații pentru a folosi ceea ce sunteți, datorită celei mai bune tehnici cunoscute astăzi: autohipnoza.

**Notă legală:** conținutul acestei cărți este bazat pe cunoștințele și experiența autorului: Această lucrare este realizată într-un scop educativ. Înainte de a practica una dintre tehniciile acestei cărți, consultați un specialist în domeniul medical sau psihologic. Practica tehniciilor prezentate este sub responsabilitatea cititorului. Autorul și editorul acestei cărți nu preconizează și nici nu aprobă un auto-tratament pentru persoanele care nu sunt specialiste în acest domeniu, iar autorul și editorul nu sunt în niciun caz responsabili pentru problemele fizice sau psihologice care ar putea apărea în urma practicii instrucțiunilor din această carte. Persoanele neinformate sau necalificate, interesate de tratamentele expuse în această carte, trebuie să consulte un specialist calificat.

Patricia D'Angeli

Olivier Lockert

# AUTOHIPNOZA

## Pentru Începători

Traducere din franceză – Irinel Quantin

Colecția HypnoPoches



Editura Dharana  
București

## CUPRINS

INTRODUCERE.....	7
DESPRE HIPNOZĂ .....	9
ÎNTÂLNIREA cu INCONȘTIENTUL .....	13
PREGĂTIREA .....	21
PENTRU ÎNCEPĂTORI.....	21
#1. Vizualizați .....	29
#2. Ascultați .....	30
#3. Resimțiți .....	31
Și înapoi.....	32
CE ANUME DORIȚI? .....	35
● Etapa nr. 1: Ce anume dorîți? .....	35
● Etapa nr. 2: Din ce cauză obiectivul este important pentru voi? .....	38
● Etapa nr. 3: Cum veți ști că v-ați atins obiectivul? .....	40
● Etapa nr. 4: Verificați „ecologia” .....	41
● Etapa nr. 5: Unde? Când? Cu cine? .....	44
● Etapa nr. 6: Ce anume blochează? .....	45
● Etapa nr. 7: Ce mă poate ajuta? .....	46
● Etapa nr. 8: Pentru a rezuma.....	47
INDUCȚIILE HIPNOTICE .....	49
● Ce este o inducție? .....	49
● Meditația hipnotică.....	50
● Inducția prin fixarea privirii .....	52
● Inducția cu metronomul.....	57
● Inducția „autohipnoză” a lui Rossi .....	59
● Metoda bibliotecii magice .....	61
● A călători în minte .....	64
● Cum știm dacă totul funcționează bine? .....	66
COMUNICAREA cu INCONȘTIENTUL.....	69

● Exercițiu .....	71
● Faceți ca Inconștientul vostru să lucreze! .....	78
CREAȚI un FENOMEN HIPNOTIC .....	81
● Mâinile lipite .....	82
● Picioarele grele .....	84
● Levitația brațului .....	85
DIVERSE APLICAȚII HIPNOTICE .....	91
Metoda lui Rossi.....	91
Autohipnoza în insomnii .....	94
Inducție hipnotică.....	95
Exercițiu .....	96
Autohipnoza în depresie .....	98
● Exercițiul nr. 1: „Armura” .....	100
● Exercițiul nr. 2 : „Trestia în furtună” .....	102
Frica de dentist & Controlul durerii .....	105
● Curățați o amintire neplăcută.....	106
● Cum să vă liniștiți înaintea consultației .....	108
● Amortiți corpul pentru a nu mai simți durerea .....	111
În cazul unei boli: stimularea sistemul imunitar .....	117
● Exercițiul nr. 1 – A-și regăsi calmul.....	121
● Exercițiul nr 2 – Eliberarea Inconștientului.....	127
● Exercițiul nr. 3 – Pentru a trata un blocaj .....	129
Gestionarea stresului .....	131
Este evident.....	133
● Activăți resursele voastre profunde .....	134
Învățarea rapidă .....	139
● Exercițiul nr. 1 – Pentru învățarea rapidă .....	142
● Exercițiul nr. 2 – Pentru a vă îmbunătăți aptitudinile fizice sau sportive .....	145
● Exercițiul nr. 3 – Pentru reeducarea fizică .....	149
Înainte de a continua .....	154
Regăsiți-vă silueta! .....	155
Este ușor să te lași de fumat .....	163

Încrederea în sine .....	172
CONCLUZIE .....	1729

[www.ifhe-editions.com](http://www.ifhe-editions.com)

[www.MP3-HYPNOSE-GRATUIT.com](http://www.MP3-HYPNOSE-GRATUIT.com)

Descărcați gratuit ședințe de hipnoză create de Patricia d'Angeli și Olivier Lockert.

#### Editura Dharana

##### Alte apariții:

- În colecția „Lotus”
- „În zarea nemuririi” de Prentice Mulford
- „Karma yoga” de Swami Vivekananda
- „Știința respirației în yoga” de Yog Ramacharaka
- „Upanișadele” de Swami Prabhavananda
- „Dumnezeu există” de Swami Sivananda
- „Incursiuni în Atlantida” de Florentina Mateescu
- „Învățările lui Confucius” (Analectele), trad. Traian Călin Uba
- „Medicina corpului energetic” de Janine Fontaine
- „Medicina chakrelor” de Janine Fontaine
- „Suferințe disprețuite” de Janine Fontaine
- „Apa, miracolul vieții. Terapii interne cu apă” de Mihaiță Toma
- „Dezintoxicarea fizică și psihică. Tehnici și produse” de Mihaiță Toma
- „Sistemul imunitar – cheia sănătății” de Mihaiță Toma
- „Vindecarea prin iubire și iertare” de Mihaiță Toma
- „Miracolul din fiecare” de Ovidiu Harbădă
- „Arta vindecării învățată de la Valeriu Popa” de Sanda Ștefan
- „Valeriu Popa – îndrumător al cunoașterii prin știință și credință” de Ovidiu Harbădă
- „Eliberarea de materialismul spiritual” de Chögyam Trungpa
- „Antrenarea minții și cultivarea bunătății pline de iubire” de Chögyam Trungpa
- „Jocul Divin. Șansa omului în Univers” de Alexandru Mușat, Maria Timuc și Valentin Nedelea
- „Vindecă-te singur cu Sărurile Vieții” de Gerhild Baloșan

- „Plante și mirosme biblice” de Ovidiu Bojor și Răducanu Dumitru
- „Pledoarie pentru viață sănătoasă” de Ovidiu Bojor
- „Ghidul plantelor medicinale și aromatice de la A la Z” de Ovidiu Bojor
- „Himalaya, de la ayurveda la medicina modernă” de Acad. Dr. Farm. Ovidiu Bojor și dr. Laura Miclăuș
- „Aproape totul despre iubire și sex” de Maria Timuc și Ovidiu Bojor
- „Hipnoza umanistă” Olivier LOCKERT & Patricia d'ANGELI
- „Shangri La. Frumusețea fără margini a divinului. Calea către fericire” Marius Ghidel
- „Frumusețe în dar. Vindecarea sufletului. Dumnezeu este chiar dragostea ta” Marius Ghidel
- „Recalibrarea ființei” de Mihai Lucian
- „Vreme și semne” de Gabriela Popa
- „Antologia vieții. Destinul omului în viață de aici și în viață de dincolo” de Ioan Bojoru
- „Ghid de armonizare a celor patru corpuri” de Iulia Oroviceanu

În seria „Învață să te ierți” de Luule Viilma

1. „Lumina sufletului”
2. „Să stagnezi sau să evoluezi”
3. „Alungă răul din tine”
4. „Căldura speranței”
5. „Izvorul luminos al iubirii”
6. „Durerea este în sufletul tău”
7. „În armonie cu tine însuți”
8. „Iertarea adevărată și iertarea mimată”
9. „Ghid spiritual pentru părinți, copii, bărbați și femei”

În seria: „Cartea de înțelepciune”

1. „Pași către tine însuți. Vindecarea cauzală” de Maria Timuc
2. „Pași către tine însuți. Puterea frumuseții interioare” de Maria Timuc

În seria: „Personalități și destine”

1. „Donator, medic, pacient – Călători prin rânduiala divi-

## CE ANUME DORITI?

**E**ste momentul să trecem la lucruri serioase! Deseori în viață, dacă nu ni se întâmplă nimic pozitiv, înseamnă că în realitate nu am știut să cerem sau să formulăm lucrurile pe care ni le dorim.

Este evident ceea ce doriti... atât de evident încât nu se întâmplă nimic, deoarece în realitate, dacă nu sunteți capabili să spuneți într-o frază simplă ceea ce vreți să se și întâpte, spiritul vostru profund, Inconștientul, nu va ști să o formuleze mai bine decât voi.

Iar atunci, Inconștientul nu face nimic... iar voi vă plângeți de acest lucru!

Așa cum spunea un filosof: „niciun vânt nu este bun pentru cel ce nu știe în ce direcție vrea să meargă...”

Așadar, iată o mare întrebare: care este motivul pentru care doriti să faceti autohipnoză? Îl cunoașteți?

### • Etapa nr. 1: Ce anume doriti?

Obiectivul pe care îl veți alege trebuie pregătit dinainte, mai ales că în hipnoză, alegerea cuvintelor, formularea exactă sunt primordiale pentru ca totul să funcționeze bine.

Dacă doriti să reușiți exercițiile de autohipnoză, este important să alegeti „cuvintele bune” sau „frazele bune”.

Spiritul vostru profund este foarte sensibil la modul în care formulăm ceea ce dorim...

În hipnoză, „frazele bune” sunt fraze simple, pozitive și personale.

Din ce cauză? Deoarece Inconștientul este imatur în comparație cu spiritul vostru conștient. El este ca un mecanism automat care nu înțelege nici gramatica, nici conjugarea. El nu are nici noțiunea timpului (trecut, prezent, viitor). Dacă ar trebui să-i dăm o vârstă, am putea considera că el are între 4 și 7 ani. La acea vârstă, nu înțelegem decât lucrurile simple.

În continuare, vă voi da exemple rele și exemple bune, ca să puteți face diferența între ele:

### Exemple rele

*Voi face un exercițiu de autohipnoză ca să nu mă mai stresez, să nu mă mai doară, să nu mă mai certe profesorii atunci când sunt cu capul în nori în timpul cursurilor, pentru ca ceilalți să nu mă mai supere sau să nu mă mai agreseze, ca să nu mai fumez, ca să nu mai mănânc atât de mult...*

Inconștientul nu reține decât cuvintele importante: în expresia „să nu mă mai doară” el reține ideea de durere. În realitate, voi cereți Inconștientului vostru să facă în aşa fel încât să vă doară și mai tare! Exact contrariul a ceea ce vă dorează!... Desigur, Inconștientul nu vrea nici el să aibă dureri, însă cum el nu va înțelege singur că dorează contrariul, atunci el nu va face nimic.

Fraza „nu mai vreau să fumez” va fi înțeleasă „vreau să fumez și mai mult”.

Creierul vostru nu înțelege negația decât la nivelul

neocortexului, deci prea târziu pentru Inconștient. Așadar, cuvântul „nu”, negația, nu sunt luate în considerare.

Trebuie să fiți atenți și la ambiguitățile de limbaj care pot crea o confuzie. Este nevoie să fiți prudenti atunci când vă alegeti cuvintele.

### Exemplele bune

*Voi face un exercițiu pentru a mă calma, pentru a-mi micșora durerea, pentru a fi mai atent la liceu sau la locul de muncă, pentru a mă descotorosi de o idee preconcepță, pentru a mă proteja de agresiunile verbale ale anturajului meu, pentru a-mi micșora consumul de zahăr, de țigări, de cafea... pentru a mă simți sigur pe mine atunci când sunt cu prietena mea, pentru a mă simți puternică în fața patronului meu atunci când îi voi cere o mărire a salariului...*

Folosiți un verb care exprimă într-un mod direct lucrurile pe care le doriți. Dacă doriți să „nu mai fumați”, spre exemplu, spuneți că vreți să „vă opriți” din fumat!

Iată, este foarte simplu. Este îndeajuns să exprimați acest lucru!

Imaginați-vă că sunteți la restaurant și că în momentul în care doriți să faceți comanda, spuneți: „Nu vreau acest antreiu, nici acest fel principal, și nu vreau nici desertul acesta...” Ce anume vă va aduce chelnerul?

Cum doriți ca Inconștientul vostru să înțeleagă ce vreți?

Chelnerul are nevoie să îi spuneți ceea ce doriți să mâncați!

Inconștientul vostru este exact ca acest chelner. Prin urmare, cereți-i ceea ce doriți și nu ceea ce „nu mai doriți”...

Nu trebuie nici să confundăm Inconștientul cu un geniu ieșit dintr-o lampă! Nu veți putea aşadar să doriți ceva legat de o altă persoană și să așteptați ca acest lucru să se întâmple!

Astfel, frazele precum: *vreau ca mama să mă lase în pace, vreau să câștig la loto, ca Nadine să se îndrăgoșească de mine, ca patronul să-mi măreasca salariul, ca oamenii să fie mai drăguți...*

...nu au niciun sens pentru Inconștientul vostru!

Așadar, pentru a rezuma, obiectul trebuie să:

- fie formulat pozitiv,
- nu depindă decât de voi.

Găsiți așadar cel mai bun mod de a cere ceea ce doriți, notați acest lucru și treceți la etapa nr. 2.

### • Etapa nr. 2: Din ce cauză obiectivul este important pentru voi?

Acum veți putea afla cât de important este pentru voi obiectivul pe care vi l-ați ales, deoarece dacă nu sunteți cu adevărat motivați, exercițiul de autohipnoză nu va funcționa...

Hipnoza este o *psiho-terapie*. Aceasta înseamnă că ea acționează numai datorită spiritului vostru. Prin urmare, dacă nu sunteți 100% motivați, mecanismul interior care ar putea să vă ajute să schimbați lucrurile din viața voastră nu va funcționa!

Spre exemplu: Jean vrea să se lase de fumat, dar

atunci când îl întrebăm din ce cauză, el răspunde „pentru că anturajul meu nu suportă țigările” sau „pentru că doctorul mi-a cerut acest lucru” sau „pentru că nevasta mea îmi spune tot timpul că țigările costă scump”...

Adevărată întrebare este: „Jean este cu adevărat motivat, sau răspunde la o cerere exterioară lui?” ... Răspunsul în acest caz este foarte ușor de ghicit.

În acest caz, nu are niciun sens să încerce autohipnoza, și nici să consulte un terapeut, deoarece „înăuntrul său” nu dorește deloc să se lase de fumat, iar în hipnoză nu putem obliga oamenii să facă ceea ce ei nu doresc să facă.

Hipnoza îi va fi folositoare lui Jean dacă el gândește, spre exemplu, în acest fel: „Vreau să mă las de fumat pentru mine; pentru că vreau să fac sport iar țigara mă obosește, pentru că vreau să am o respirație proaspătă, pentru că mă simt mai bine ca nefumător în fața anturajului meu, pentru că vreau să folosesc banii dați pe țigări pentru altceva (o nouă pasiune)...” și așa mai departe.

Este important să fiți motivați din motive personale. Cu cât motivația voastră va fi mai puternică, cu atât exercițiile de autohipnoză vor fi mai eficace, întrucât veți crede „în profunzime” în beneficiile reale aduse de schimbările dorite.

Încercați de asemenea să descoperiți „adevăratale motive” ale lucrurilor pe care le doriți. Spre exemplu, întrebați-vă de ce vreți un lucru sau altul...

- „Pentru că aceasta îmi va face viața mai ușoară.
- Ok, dar de ce?
- Pentru că mă simt mai liber.

- De ce ai nevoie de aceasta?
- Pentru că atunci voi fi cu adevărat fericit!"

Iată, aceasta este o motivație adevărată!

Luați-vă timpul necesar pentru a nota ceea ce vă motivează la un nivel superior...

...și apoi treceți la etapa următoare.

### • Etapa nr. 3: Cum veți ști că v-ați atins obiectivul?

În această etapă va trebui să găsiți elementele concrete și verificabile de toată lumea. Aici va trebui să notați indicii care vă vor permite să aflați dacă v-ați atins scopul sau nu.

Spre exemplu: fraza „m-aș simți mult mai bine” nu este deloc concretă! Este de ajuns ca acea zi să fie puțin noroasă, pentru că starea voastră de bine să se transforme în tristețe... deși v-ați atins obiectivul ales.

Așadar, căutați și notați indicii irefutabile, pe care poate că alții le vor constata înaintea voastră! Spre exemplu:

- Atunci când voi avea mai multă incredere în mine, voi îndrăzni să-i cer patronului o mărire de salariu (acest lucru va putea fi verificat).

- Atunci când nu voi mai fi agorafobic, voi putea ieși afară, voi putea face cumpărături etc.

- Sistemul meu imunitar va fi mai puternic, iar acest lucru se va vedea în analizele medicale...

- Atunci când voi fi mai optimist, voi întâlni oameni simpatici, iar cei care mă cunosc îmi vor spune că m-am schimbat.

Notați indicațiile, iar dacă vă gândiți și la altele în zilele următoare, completați-vă lista.

Între timp, treceți la faza următoare:

### • Etapa nr. 4: Verificați „ecologia”...

Această etapă este importantă, dar nu foarte ușoară, deoarece ea urmărește să verifice că nu există beneficii secundare ale stării voastre actuale.

Este greu să ne dăm seama de unul singur de acest lucru, fiind blocat și numai cu un singur punct de vedere. Va fi necesar să fiți cinstiți cu voi însivă...

În hipnoză, putem remarcă o reacție interesantă a Inconștientului: dacă blocați o persoană într-o situație inconfortabilă, spiritul său profund va crea un simptom pentru a ajuta persoana să se elibereze.

Spre exemplu, dacă faceți în aşa fel încât o persoană să intre în stare de hipnoză și îi „lipiți” mâna de cap (ca în hipnoza de spectacol) și lăsați persoana în această poziție, ea va reuși să se elibereze printr-o reacție spontană, ca strănutul, spre exemplu (iar mâna sa se va dezlipi). În acest fel vedem că un simptom sau anumite probleme pot fi în realitate felul pe care spiritul vostru profund l-a găsit în încercarea lui de a vă elibera de o altă situație, care este poate ascunsă, și care este și mai problematică!

Un alt exemplu: un adolescent este trimis în terapie

de către psihologul școlar, deoarece el începea să ia note proaste, în condițiile în care înainte era un elev bun la școală.

Datorită întrebărilor pe care și voi vi le veți pune vouă însivă, terapeutul află că tatăl Tânărului, un inginer de succes, era în şomaj de câteva luni, iar că acest moment corespunde cu cel în care adolescentul începuse să ia note proaste la școală.

Terapeutul cere mai multe detalii despre tatăl Tânărului, și descoperi astfel că acesta era foarte sensibil, aproape depresiv.

Așadar, totul se petrecea ca și cum fiul (fără a face dinadins, desigur) ar fi început să aibă rezultate slabe la școală pentru a ocupa mintea tatălui său, care îi dădea meditații etc.

Poate că tatăl depresiv și-ar fi ruinat sănătatea, sau poate că s-ar fi sinucis, dacă nu ar fi avut o ocupație importantă în viață, ca spre exemplu, susținerea fiului său...

De îndată ce terapeutul află acest lucru, îi spuse Tânărului că trebuie ca și tatăl său să vină la o consultăție pentru a se ocupa de el.

Adolescentul, ușurat, începu din acel moment să aibă din nou rezultate bune la școală! Aceasta este dovada că în mod inconștient, el își ajuta tatăl să-și păstreze moralul.

Aceasta înseamnă să descoperim „ecologia” unei situații. Aveți nevoie așadar să căutați cu adevărat pentru a descoperi dacă ceea ce vi se întâmplă în viață nu are un

avantaj ascuns.

Acest lucru este important, deoarece dacă situația în care sunteți „folosește la ceva” mai profund, ședințele voastre de autohipnoză nu vor funcționa – și cu atât mai bine pentru voi dacă, de fapt, „problema” voastră vă protejează de ceva mai rău!

Un alt exemplu: Nadia și-a înșelat soțul mult timp, iar acesta a ajuns să descopere totul, ceea ce aproape că le-a distrus căsnicia.

Nadia hotărî să-și păstreze viața de familie cu orice preț. Ea își părăsi deci amantul și se reîntoarse la familia sa.

Câteva luni mai târziu, fără să-și dea seama, Nadia începu să se îngraše.

Câțiva ani mai târziu și cu douăzeci de kilograme în plus, Nadia încercă să redevină slabă cu autohipnoza, însă niciun exercițiu nu funcționa, iar Nadia începu să-și piardă răbdarea. Ea consultă așadar un hipnoterapeut iar acesta, punându-i întrebări, începu să-și dea seama de unde vine această creștere în greutate: Nadia recunoșcu că dacă ar fi redevenit slabă (și frumoasă), ea ar fi riscat din nou să dorească „să placă” cuiva și, prin urmare, să-și înșele iarăși bărbatul. Acesta era un lucru pe care ea îl refuza categoric!

Excesul de greutate al Nadiei avea deci un mare beneficiu secundar: imaginea proastă pe care ea o avea despre corpul său, o împiedica să se dezbrace în fața cuiva. Acest lucru o motiva să rămână fidelă, iar prin aceasta, ea își proteja familia.

În urma acestei conștientizări, Nadia și-a putut revi-

zui obiectivul. Acesta nu mai era „să slăbească” ci să-și îmbunătățească relația în cuplu.

Pentru a verifica ecologia obiectivului vostru, întrebările pe care trebuie să vi le punete sunt următoarele:

„Atingerea obiectivului îmi poate crea vreo problemă? Pentru mine însuși? Pentru familia sau anturajul meu?... Si dacă ar apărea vreo problemă? Despre ce ar putea fi vorba?

Ce voi face când nu voi mai avea problema sau simptomul de care vreau să scap? Ce ar schimba în viața mea acest lucru? Sincer vorbind, schimbările acestea îmi convin cu adevărat? Iar apoi, cum voi folosi această nouă energie? Nu îmi este frică să mă plăcătesc?”

Dacă după toate aceste întrebări doriți în continuare să vă atingeți obiectivul, treceți la etapa următoare, iar dacă nu, aveți tot timpul pentru a vă schimba obiectivul!

Retineti: un obiectiv care poate fi atins este un obiectiv ecologic pentru voi și pentru cei pe care îi iubiți!

### • Etapa nr. 5: Unde? Când? Cu cine?

Iată o etapă importantă pentru a vă concretiza proiectul. Gândiți-vă în detaliu la contextul în care veți putea profita de noua voastră viață, iar acest lucru vă va ajuta să vă imaginați în viitor. Aceasta va arăta Inconștientului vostru că știți în ce direcție vreți să mergeți și că sunteți motivați.

Desigur, există obiective mai ușor de pus într-un

context. Dacă doriți să slăbiți sau să vă lăsați de fumat, trebuie să vă imaginați acest lucru în viața de zi cu zi, oriunde v-ați afla, chiar la o petrecere convivială și unde se mănâncă bine, cu prietenii, spre exemplu.

Acum, dacă doriți să aveți și mai multă încredere în voi, nu trebuie ca ceea ce vă imaginați să depășească limitele. Există persoane autoritare cu care nu se poarte glumi (spre exemplu, cele cu o uniformă!).

Întrebările „Unde?”, „Când?” și „Cu cine?” vă vor permite să conștientizați limitele (sau *ne-limitele*) obiectivului pe care l-ați ales.

În cele din urmă, a fost demonstrat faptul că dacă reușiți să vă projectați în viața pe care ați avea-o, mai bună, aceasta mărește cu 80% șansele voastre de a vă atinge obiectivul!

### • Etapa nr. 6: Ce anume blochează?

Dacă v-ați imaginat în noua voastră viață cu ceea ce doriți să reușiți (obiectivul vostru), atunci poate că ați avut deja un sentiment neplăcut: ei da, este agreabil să visați, dar până la această etapă, nimic nu s-a schimbat!

Poate că ceva s-a *îmșcat* înăuntrul vostru pentru a vă aminti că „ceva este blocat”!

Nu-se-știe-ce vă împiedică să reușiți (și poate că sunteți chiar la curent cu acest lucru, în plus!).

Pe scurt, este momentul să faceți lista blocajelor voastre, cu ceea ce vă împiedică să avansați, cu tot ceea ce