

LBRIS

We know
books

Editor: Luminița Bratu

Copertă: Flory Preda

Tehnoredactare: Florența Sava

Corectură: Georgeta Nicolae

Titlul original: SELF-HYPNOSIS MADE EASY

Copyright©2015 by Valerie Austin

First Published in 2015 by Hay House UK Ltd.

Copyright © 2021 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AUSTIN, VALERIE

**Autohipnoza pe intelesul tuturor : cum să-ți folosești
mintea pentru a-ți atinge întregul potențial** / Valerie Aus-
tin ; trad. de Ianina Marinescu. - București : Prestige, 2021

Conține bibliografie

ISBN 978-606-9651-95-7

I. Marinescu, Ianina (trad.)

159.9

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

VALERIE AUSTIN

AUTOHIPNOZA

Pe înțelesul tuturor

Cum să-ți folosești mintea
pentru a-ți atinge
întregul potențial

Traducere de Ianina Marinescu


PRESTIGE
București - 2021

Informațiile din această carte nu înlocuiesc recomandările medicale; consultă de fiecare dată medicul. Modul în care sunt folosite informațiile din această carte ține exclusiv de cititor, care o va face pe riscul său. Nici autorul, nici editura nu pot fi trași la răspundere pentru pierderile, reclamațiile sau pagubele ce rezultă din utilizarea corectă sau greșită a sugestiilor din această carte și nici pentru încălcarea de către cititor a recomandărilor medicale sau pentru utilizarea de materiale de pe terțe website-uri.

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Introducere:</i>	17

PARTEA I:

SĂ ÎNȚELEM CE ESTE AUTOHIPNOZA

Capitolul 1: Istoria hipnozei și autohipnozei	27
De la mersmerism la hipnotism.....	28
Începuturile hipnotismului	31
Autohipnoza ajunge la modă	34
Hipnoza modernă și hipnoterapia	35
Dovezi practice	37
Capitolul 2: Puterea hipnozei	39
Ce se poate trata prin autohipnoză	42
Hipnoza și medicina	47
Cum se simte hipnoza?	54
Profundimea transei în autohipnoză	56
Îmbunătățirea capacității de concentrare	59
Capitolul 3: Vizualizarea și crearea unor visuri mărețe	63
Să-ți planifici viitorul are efect.....	65
Reguli de stabilire a obiectivelor.....	71

Cât ești de vizual?..... 72

Calitatea vieții: planifică un viitor mai bun..... 73

PARTEA a II-a:

TEHNICI ȘI SCRIPT-URI DE AUTOHIPNOZĂ

Capitolul 4: Cum să te hipnotizezi singur..... 77

Modalități simple de practicare

a autohipnozei 80

E timpul să treci la fapte 85

Inducția relaxării progresive 87

Destresorul personal..... 92

Lichidul portocaliu..... 93

Adâncirea hipnozei 99

Ridicarea imaginară a brațului.....100

Tehnica riglei.....102

Proceduri de „adâncire” a hipnozei103

Tehnica liftului104

Alte sugestii.....105

Ego106

Asertivitate (să fii tu însuși)107

Somn.....108

Capitolul 5: Exerciții pentru concentrare și profunzime

Recomandări pentru practicarea autohipnozei113

Metoda respirației115

Tehnica monedei.....116

Fixarea privirii.....116

Globul de cristal118

Numărătoarea.....118

Folosirea senzațiilor pentru

inducerea hipnozei119

Levitația brațului120

Tehnica imaginației121

Capitolul 6: Formularea sugestiilor125

Ce este un *script* cu sugestii?126

Înainte de a-ți crea propriile sugestii127

Formularea unei sugestii130

Alte recomandări137

Atenuarea tensiunii139

Întărirea caracterului141

Capitolul 7: Stresul la locul de muncă.....145

Virusii mentali ai lipsei de productivitate147

Reducerea stresului

la locul de muncă149

Verificarea constantă.....152

Banii154

Destresarea la locul de muncă156

Eliminarea emoțiilor negative.....157

Teama de a vorbi în public158

Creșterea productivității.....	160
Rezolvarea de probleme în timpul somnului.....	160
Capitolul 8: Relații perfecte	163
Partenerul ideal.....	164
Relații mai bune	165
Atragerea relațiilor potrivite.....	171
Script-uri pentru a avea relații mai bune	172
Atragerea iubirii (femei) -	
pentru relații mai satisfăcătoare	173
Atragerea iubirii (bărbați) -	
pentru relații mai satisfăcătoare	177
Script-uri de refacere după despărțire	182
Când ai iubit și ai fost părăsit.....	183
Sfârșitul unei relații.....	184
Probleme cu rădăcini adânci	
ce pot afecta relațiile.....	186
Capitolul 9: Alte script-uri de autohipnoză	191
Dependența de telefon și de	
rețelele de socializare	195
Cum să devii mai sociabil.....	196
Frica de îmbătrânire	197
Atacuri de panică	199
Frica de stomatolog	200
Frica de avion.....	201

Controlul greutateii	203
Dependența de dulciuri	204
Alcoolul (pentru consumatorul	
care vrea să se schimbe)	205
Anxietatea.....	207
Somnul (insomnia).....	209
Atenuarea stresului	212
Cum să te lași de fumat	215
Script-uri pentru fobii.....	218
Agorafobie	218
Frică de înălțime	220
Teama de a vorbi în public.....	221
Socializare.....	222
Teama de mulțimi și de oameni	223
Rezolvarea celor mai comune frici	225
Frica de animale	225
Frica de păianjeni și de alte insecte.....	226
Concluzie.....	231
Referințe.....	235
Bibliografie	237
Resurse	239
Despre autoare	243

Capitolul 1

**Istoria hipnozei și
autohipnozei**

*„Adevărata înțelepciune e atunci
când ne dăm seama cât de puține lucruri
înțelegem despre viață, despre propria persoană
și despre lumea din jurul nostru.”*

SOCRATE

Termenul de „autohipnoză” este derivat din cel de „autosugestie”, creat la începutul anilor 1900 de Émile Coué, un farmacist francez, care a fost atât de impresionat de puterea hipnozei, încât a dorit să-i învețe și pe alții să se vindece de propriile boli fără ajutorul unui hipnotizator, și așa autohipnoza a ajuns pentru prima oară în atenția publicului. Totuși, avea îndoieli cu privire la termenul de hipnoză, așa că a schimbat denumirea în autosugestie, pe care în prezent o cunoaștem ca autohipnoză. Faptul că și-a învățat pacienții să recurgă, în transă, la scurtele sale sugestii a dus la schimbări importante. Asta a avut un impact atât de mare, încât autosugestia a devenit

ultimul răcnet la Paris, iar mai târziu a cuprins Statele Unite și Marea Britanie, cu rezultate uluitoare.

Dar cât de importantă este autohipnoza în zilele noastre? În *Gândește și vei fi bogat*,¹ cea mai bună carte scrisă vreodată despre succes, autorul, Napoleon Hill, dedică un întreg capitolul autohipnozei. Unii oameni au reușit să recurgă natural la autohipnoză și au obținut succese fabuloase, avea să descopere Hill stând de vorbă cu sute de oameni, printre care 50 dintre cei mai mari oameni de afaceri din Statele Unite, ca Andrew Carnegie și Henry Ford, ca să le afle secretul. Următoarele capitole și exerciții te vor învăța cum să adopți același tipar de gândire ca al celor bogați - chiar dacă hipnoza este pentru tine ceva cu totul nou. Dar înainte să vorbim despre utilitatea modernă a autohipnozei și să înveți cum să o folosești în propria ta viață, s-ar putea să ți se pară util să înțelegi câte ceva despre istoria bogată și plină de culoare a hipnozei și despre cum a început totul, în urmă cu circa două sute de ani.

De la mesmerism la hipnotism

La început, ca precursor al hipnozei, a fost Franz Mesmer (1734-1815), un excelent medic vienez care credea că în univers există o forță magnetică și care a creat o metodă de a direcționa această forță către vindecare. A numit-o „magnetism animal” și a des-

¹ Editura Litera, București, 2018. (n.t.)

coperit că putea fi activată prin concentrarea intensă asupra unui subiect, în timp ce-și mișca mâinile prin fața corpului acestuia. Asemenea mișcări ale mâinilor au fost denumite mai târziu „mișcări mesmerice”. Mesmer a fost un om neobișnuit, cu multe interese, printre care și muzica, iar mai târziu avea să se folosească de o armonică de sticlă pentru a induce stări de transă. Era prieten al familiei Mozart, iar tânărul Wolfgang și-a ținut unul dintre concerte în grădina lui Mesmer. Întinsele sale grădini vor ajunge să fie folosite pentru a adăposti numărul imens de oameni veniți să fie vindecați.

Erau niște vremuri extraordinare, când tocmai se descopereau gravitația, electricitatea, magnetismul și reacțiile chimice, când medicii nu aveau prea multe de oferit, în afară de poțiuni, de flebotomie și de clisme. Mai rău, cel mai popular medicament era calomelul, care conținea mercur: o otravă mortală care, folosită cu regularitate, făcea să-i cadă pacientului dinții și părul și-l omora înainte de vreme. Mesmerismul a câștigat rapid popularitate, iar Mesmer a tratat mii de pacienți înainte să plece din Austria. A pecat la Paris, forțat de ostilitatea pe care i-o arătau cei din branșa medicală.

Ajuns la Paris, mesmerismul a devenit rapid ultimul răcnet, dar, încă o dată, medicii s-au arătat preocupați, căci își pierdeau pacienții în fața acestui nou fenomen și se discuta chiar dacă nu cumva se va ajunge la instabilitate politică. Rezultatul a fost o anchetă re-

gală oficială, inițiată în 1784. Comisia a afirmat că mesmerismul cel mai probabil, se datorează convingerilor și imaginației, și nu unei energii invizibile. Totuși, au admis, dar fără tragere de inimă, că pacienții tratați pe baza magnetismului animal s-au simțit mai bine.

Multe cărți de hipnoză au afirmat că după aceea, distrus, Mesmer a dispărut, dar asta nu este nici pe departe adevărat. Adevărul e că după anchetă a făcut mai mulți bani și a devenit extrem de crenumit și fabulos de bogat.

În munca și în cercetările sale, Mesmer a experimentat cu mișcarea mâinilor asupra anumitor părți ale propriului său corp, asta fiind de fapt prima formă de automesmerism sau o formă timpurie de autohipnoză. Totuși, această formă de vindecare în transă ce putea fi folosită asupra propriei persoane a fost în mare parte uitată, vremede aproape un secol.

De curând, deși s-a dovedit că mesmerismul are efect, convingerile lui Mesmer despre acea energie au fost puse la îndoială. Acum, cu ajutorul noilor științe și tehnologii, se pare totuși că a avut dreptate. Un lucru e sigur - mesmerismul a fost primul sistem de vindecare energetică în transă. Acesta s-a bazat și pe energie, și pe sugestie, în timp ce hipnoza se bazează numai pe sugestie.

Doi medici care au devenit celebri pentru practicarea mesmerismului au fost James Esdaile (1808-1859) și John Elliotson (1791-1868). James Esdaile a fost un chirurg scoțian, care a făcut sute de operații

în India, folosind mesmerismul drept unică formă de anestezie. Unii pacienți au declarat că n-au simțit nicio durere, nici măcar după operație sau în procesul de vindecare. Esdaile a descoperit că pacienții săi aveau o rată mai mică de mortalitate, mai puține infecții postoperatorii, sângerau mai puțin și se recuperau mai rapid.

John Elliotson a fost profesor de medicină la Universitatea din Londra și a început să-i învețe pe medici să folosească mesmerismul pentru operații fără durere. El a fondat mai multe spitale în Anglia și Irlanda. A fost intens criticat de către medici, care au mers atât de departe, încât să afirme că pacienții lui doar se prefăceau că nu simt durere. Într-o situație au spus chiar că un bărbat se prefăcea că nu simte durere, în timp ce-i era amputat piciorul - ceea ce ar fi imposibil, bineînțeles.

Alți adepți faimoși ai mesmerismului au fost scriitorii Charles Dickens, pe care l-a instruit Elliotson, și Alexandre Dumas, cel care a scris *Contele de Monte Cristo*.

Începuturile hipnotismului

James Braid (1795-1860), un alt medic scoțian, care a luat contact cu mesmerismul la Manchester, a considerat că este doar „fixație vizuală”, de aceea, pentru inducerea transei, în locul mișcărilor mesmerice cu mâinile, și-a pus pacienții să se concentreze

asupra unui obiect strălucitor, cum ar fi o lumânare aprinsă sau o oglindă. Pentru a descrie această stare asemănătoare somnului, a inventat cuvântul „hipnoză” - derivat din termenul grecesc *hypnos*, care înseamnă „somn”. Totuși, după ce și-a studiat mai mult pacienții, și-a dat seama că hipnoza avea prea puțin legătură cu somnul și a încercat să popularizeze un alt termen mai potrivit, și anume „monoideism” - cu sensul de fixare a atenției -, dar acest termen nu a prins niciodată.

Pe parcursul secolului la XIX-lea, mesmerismul a continuat să fie mult mai popular decât hipnoza și a câștigat mai multă încredere, când Jearn-Martin Charcot (1825-1893), un medic francez considerat fondatorul neurologiei moderne, a prezentat în 1882, în fața Academiei de Științe, cercetările sale despre mesmerism și hipnoză. Chiar dacă unele dintre teoriile lui Charcot despre cum funcționează hipnoza aveau să se dovedească incorecte mai târziu, descoperirea sa în legătură cu autohipnoza a fost că starea „hipnoidă”² (o stare care seamănă cu somnul sau cu hipnoza) îl poate ajuta pe pacient să-și vindece propriile boli prin autosugestie.

*„Va veni vremea când Adevărul va fi dovedit,
dincolo de orice îndoială, iar omenirea
îmi va mulțumi.” - MESMER*

Între timp, Hyppolyte Bernheim (1840-1919), un alt medic francez, a devenit cel mai renumit hipnotizator din generația sa, folosind hipnoza cu pacienții săi, de la Școala din Nancy, în Alsacia franceză. Renumit deja pentru cercetările sale despre febra tifoidă, Bernheim a lucrat pe bază de hipnoză cu 10.000 de pacienți și a susținut că oricine poate fi hipnotizat, pentru că hipnoza este o extensie a unei stări psihice normale de funcționare. A mai spus că efectele sale se datorează sugestiei, declarând: „Sugestia este o idee care ia forma acțiunii.”³ După zeci de ani de dezbateri, perspectiva lui Bernheim a devenit dominantă, în timp ce teoria lui Charcot este acum doar o curiozitate istorică.

Sigmund Freud (1856-1939), fondatorul psihanalizei moderne, a petrecut patru luni alături de Charcot, când acesta efectua studii de hipnotism la Spitalul Salpêtrière, dar a studiat și alături de Bernheim, la Școala din Nancy. În pofida faptului că a văzut cât de eficientă este hipnoza - pe care a și folosit-o inițial - a abandonat-o apoi în favoarea „psihanalizei” sale nou-descoperite. Cu toate acestea, în primele sale lucrări, Freud vorbește despre bogata istorie a hipnozei și recunoaște cât de mult îi datorează acesteia teoria psihanalizei. La un moment dat, Freud a fost atât de interesat de hipnoză, că s-a oferit să traducă în germană cartea lui Bernheim, dovedindu-și astfel implicarea în acest domeniu. Deși a recunoscut că nu se simte confortabil să lucreze cu hipnoza, Freud a rămas pentru totdeauna fascinat de ea.