

Materialul din această carte nu poate fi reprodus sau transmis total, parțial în niciun mediu (fie că este electronic, mecanic sau de alt fel) fără autorizația expresă și scrisă a autoarelor. Pentru a solicita o autorizație, vă rog să contactați autoarele, specificând materialul solicitat, mediul în care doriți să-l difuzați și scopul în care doriți să folosiți materialul.

Această carte nu are intenția de a fi considerată un serviciu legal, medical sau de orice altă competență profesională. Informațiile puse la dispoziție nu sunt un substitut pentru un sfat sau o îngrijire profesioniste. Dacă aveți nevoie de sfat sau asistență legală, medicală sau de orice altă natură, adresați-vă și solicitați serviciile unui profesionist competent. Autorul și editura nu sunt răspunzători pentru orice pagube ce pot apărea din sau în legătură cu folosirea oricăreia dintre informațiile cuprinse în această carte.



Copyright ©2016, Steluța Todea

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin în exclusivitate autoarelor. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte poate fi făcută numai cu acordul autoarelor.

Editura Napoca Star
Str. Ploiești, nr. 35, ap. 11, Cluj
tel./fax: 0264 432 547 mobil: 0740 167 461

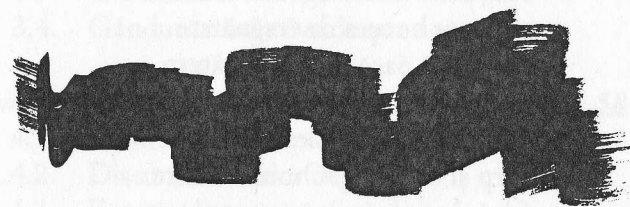
ISBN 978-606-690-492-6



STELUȚA
TODEA

Sr. & Jr.

Hipnoza pentru insomnii



editura Napoca Star 2016

Respect pentru oameni și cărți

“

Scrierea cărților din această serie a apărut spontan. Scrierea s-a realizat ca o curgere a picăturilor de iubire existente în suflet.

Mesajul acestor cinci cărți este clar și concis și se bazează pe rezultate obținute în cabinet. Atunci când aceste rezultate benefice se confirmă și se reconfirmă, au trecut de mult de faza de experiment. Aceste lucrări au suport științific, dar se bazează și pe experimentare subiectivă, mintea omului este în stare să se vindece, dacă își alege în mod conștient acest obiectiv. Oricine se poate bucura de o sănătate excelentă dacă urmează câteva principii în această direcție, cum ar fi să aibă grijă de minte, de corp și de spirit. Omului îi este frică doar de ceea ce nu cunoaște. Haideți atunci să descoperim în ce fel funcționează mintea, corpul și sufletul nostru. Ce ne dorim?

”

Cuprins

Capitolul 1 12

- 1.1. Secretele subconștientului
- 1.2. Bioritmurile
- 1.3. Calitatea somnului
- 1.4. Comportamente și obiceiuri care afectează somnul

Capitolul 2 28

- 2.1. Schimbarea obiceiurilor și credințelor despre somn
 - 2.2. Creierul și psihicul uman
 - 2.3. Formarea identității individuale
 - 2.4. Structura informațională a psihicului uman
- afectează somnul

Capitolul 3 46

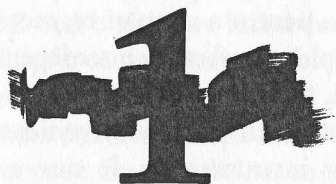
- 3.1. Renunțarea la complexe psihologice disfuncționale
- 3.2. Stresul și insomnia
- 3.3. Restructurarea cognitivă
- 3.4. Gândurile negative despre somn

Capitolul 4 58

- 4.1. Insomnia nu este o boală
- 4.2. Discursul interior negativ
- 4.3. Emoția distructivă, furia
- 4.4. Metode de reducere a furiei

Capitolul 5 76

- 5.1. Scenariu de hipnoză



1.1.

Secretele subconștientului

1.2.

Bioritmurile

1.3.

Calitatea somnului

1.4.

Comportamente și obiceiuri care afectează somnul

1.1.

Secretele subconștientului

Subconștientul este acea parte din minte care se ocupă cu toate procesele fiziologice din corp, precum respirația, bătăile inimii, digestia, excreția etc., procese care ne asigură funcționarea organismului. Totuși, subconștientul a fost condiționat pe parcursul vieții să urmărească anumite scopuri și să le ignore pe altele. Dacă ne uităm acum la viața noastră, să analizăm ce fel de condiționări sau obiceiuri avem, toate aceste obiceiuri au luat naștere la un moment dat prin simplul fapt că așa am văzut la alții sau doar am auzit și am hotărât în mod conștient că ne place și nouă să ne comportăm așa. Apoi, prin repetare, aceste condiționări s-au mutat în subconștient și de acolo rulează ca un program de calculator și ne transferă nouă modul în care să ne comportăm.

Aici, în această carte, fiind vorba de insomnii, gândiți-vă fiecare când ați început să mergeți la culcare mai târziu, datorită programelor de la televizor sau a altor îndeletniciri. Dacă ați repetat acest lucru în mod consecutiv trei sau patru seri la rând, atunci subconștientul a preluat informația și vă face să adormiți mai târziu. Poate, la un moment dat, v-ați trezit în mijlocul nopții și v-ați gândit la un lucru pe care îl aveți de rezolvat a doua zi. Pe urmă, a doua noapte la fel, a treia noapte la fel și ajungeți la credința că nu mai puteți dormi noaptea de la ora trei; apoi, stați și vă enervați că veți fi obosiți a doua zi la serviciu, iar starea de nervozitate creează o agitație în corp care nu vă mai lasă să dormiți. Gândul este stimulul care acționează drept declanșator. Într-un final, starea de agitație se diminuează de la sine, atunci când nu mai este activată de gânduri. Astfel, nervozitatea dispare, iar apoi adormiți exact când trebuie să vă treziți spre a merge la serviciu.

Dacă repetăm aceste treziri nocturne câteva zile la rând, atunci subconștientul își formează un program de trezire pe care îl respectă cu sfințenie și îl duce la îndeplinire. Vedem cum acest program a fost format cu acordul nostru, cu acordul minții conștiente, deoarece conștient am ales, la un moment dat, să dormim mai târziu sau să ne gândim noaptea, la ora trei, la ceea ce avem de rezolvat a doua zi. Conștientul alege, iar subconștientul duce la îndeplinire tot ceea ce, la un moment dat, am considerat cu mintea conștientă că este necesar.

Să vă dau un exemplu: am avut la cabinet un băiețel de vreo treisprezece ani. Într-o zi, când a venit la ședință, mi-a spus:

- Nu am dormit toată noaptea și sunt obosit.
- De ce nu ai dormit azi noapte, ce probleme ai avut?
- Nu am avut probleme, dar profesoara ne-a spus ieri că la noapte este lună plină și ea nu poate să doarmă.
- Ce legătură are acest lucru cu tine? Ai dormit până acum bine toate nopțile?
- Da, nu am avut niciodată probleme cu somnul.
- Bine, atunci află că luna plină este și a fost în fiecare lună și tu, totuși, ai dormit; luna plină nu are legătură cu noi, cei care dormim bine noaptea, luna nu are cum să ne influențeze somnul. Luna plină le influențează somnul doar acelor persoane care au dat crezare acestui concept și și-au format apoi singuri o credință din acea idee. Pe tine, de acum înainte, nu te va mai influența această idee, deoarece ai dormit bine până acum și să îi spui profesoarei că nu toți oamenii reacționează la fel atunci când e lună plină.

Copilul a înțeles și chiar dacă nu a dormit în acea noapte, nu a mai repetat experiența, deoarece a ignorat ideea, gândindu-se că doar profesoara nu poate dormi când e lună plină. Vedem, din acest exemplu, ce ușor poate fi programat subconștientul. Adevărul este că subconștientul ne aduce în viață tot ceea ce

experimentăm și cea mai mare parte din experiențele pe care le trăim.

În această carte, dorim să vă arătăm cum să învățați subconștientul să dea curs scopurilor și obiectivelor pe care le doriți în acest moment și să nu mai urmeze acele programe pe care nu le mai doriți, cum ar fi trezitul în mijlocul nopții, adormitul târziu etc. Oricum, dacă învățați această tehnică de deprogramare și programare a subconștientului vostru, miracolele nu o să întârzie să apară în viața dumneavoastră, deoarece tehnica funcționează la orice dorință și obiectiv pe care îl aveți de îndeplinit.

Un miracol este o experiență deosebit de fericită și surprinzătoare, dar o să observați că, în momentul în care știți să vă programați subconștientul, atunci miracolele vor deveni ceva normal. Acestea se îndeplinesc atunci când pregătim din timp condițiile necesare pentru a avea posibilitatea să se materializeze. Dar acum s-a materializat în viața noastră ceea ce am pregătit în trecut. Iar dacă ne referim la insomnia cu care ne confruntăm acum, vedem că aceste condiții au fost create înainte de către noi, deoarece noi, în mod conștient, ne-am dus la culcare mai târziu, apoi am decis că nu avem timp să ne gândim mâine la ceea ce avem de făcut și am început să învățăm în minte noaptea gânduri inutile pentru aceea perioadă din timp. Așa cum am mai scris și în alte cărți, funcția minții conștiente este să gândească, ei îi place să rotească gânduri în minte, iar funcția minții subconștiente este să execute.

Mintea subconștientă doar execută, indiferent ce trebuie să execute. Mintea subconștientă nu urmărește efectele și rezultatele muncii sale. Ea este specializată pe execuție și acest lucru îl face perfect. Mintea conștientă este cea analitică, rațională, care trebuie să aleagă în mod conștient ce programe înregistrează în subconștient spre a fi executate.

Dorim să învățăm împreună cum să ne programăm subconștientul, pentru a obține exact acele rezultate pe care le dorim. Vom aborda ceea ce anume funcționează în viață pentru a putea alege cel puțin o tehnică și o strategie care să creeze acele schimbări în subconștient.

Strategia din această carte este pregătită pentru mintea conștientă și constă în metode de restructurare cognitivă privind igiena somnului.

Tehnicile pregătite pentru programarea subconștientului sunt tehnici de hipnoză și autohipnoză care, prin ascultarea CD-ului în mod repetat, se mută în subconștient și creează acolo un program de somn liniștit și profund. Pot să vă confirm prin practică faptul că mulți clienți de la cabinet au renunțat la medicamentele de somn prescrise și au dormit doar cu ajutorul hipnozei, făcând doar o ședință pe săptămână. Motivul pentru care hipnoza este eficientă este faptul că acționează asupra subconștientului și formează un nou program de funcționare în locul celui care nu mai este util în momentul de față. Hipnoza a fost asemănată de mulți autori cu somnul, chiar și cuvântul grecesc *hypnos* înseamnă somn. Aceste teorii se bazează pe faptul că persoana hipnotizată pare adormită, cu ochii închiși, de cele mai multe ori relaxată, inactivă.

Așa cum a descris cunoscutul fiziolog rus Pavlov, somnul, inhibiția și hipnoza fac parte din aceeași categorie de fenomene. Dacă dorim să știm cum este o transă hipnotică, o putem asemăna cu starea pe care o trăim zilnic, atunci când ne deplasăm cu mașina la serviciu și nu ne mai amintim mare lucru, nu ne mai amintim străzile pe care am trecut, nu ne mai amintim indicatoarele etc. Motivul pentru care nu ne amintim aceste amănunte este faptul că suntem în transă. Mintea noastră funcționează pe două piste; ne bazăm pe mintea

subconștientă să conducă mașina, deoarece a învățat cum se face acest lucru; prin repetare, această abilitate s-a mutat în subconștient, subconștientul duce la îndeplinire foarte bine ceea ce are de făcut, iar mintea conștientă se gândește la alte lucruri; din această cauză nu ne mai amintim chiar tot ce am văzut pe drumul de la serviciu.

Mi s-a întâmplat și mie să fiu implicată într-un accident rutier, o mașină de pe contrasens a derapat și ne-am ciocnit. Doar după ce am văzut filmarea mi-am dat seama că nu știam că m-au depășit mai multe mașini; eu rulam pe banda mea liniștită, am crezut că aveam viteză mai mare. Nu îmi aminteam aproape nimic concret. De ce? Suntem într-o plăcută transă care ne dă răgazul să ne adâncim în gânduri, iar mintea subconștientă conduce mașina. Acest fapt se numește *stare disociată a minții*. Alte momente de transă disociată pe care le experimentăm zilnic sunt acele momente când vorbim cu cineva și nu ascultăm conștient ce ne spune, iar mintea conștientă hoinărește în altă parte.

O stare de transă se obține și atunci când rămânem uimiți în fața unui peisaj mirific; diferența față de exemplele anterioare este că, atunci când rămânem muți de uimire, mintea conștientă tace pentru câteva fracțiuni de secundă. Această transă este numită *transa asociată* sau *starea de flux*. Atunci când suntem complet absorbiți în moment, se întâmplă simultan două lucruri: lumea din jur se dizolvă și devenim una cu experiența trăită, devenim uniune.

Această stare de flux este optimă pentru performanța de vârf. Acest subiect îl vom dezbate într-o altă carte, hipnoza pentru creșterea calității vieții.